

Programma di ottobre 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00
Sabato 9.45 - 13.45

I Centri diurni socio-assistenziali intendono favorire il benessere e l'autonomia delle persone anziane che vivono al proprio domicilio grazie ad attività diversificate e in collaborazione con il territorio circostante. Passate per un caffè, saremo lieti ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

⊕ Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 9.30-10.30	Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento» 9.15-10.00 (F. Arigoni)	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) Alternato a Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Creare per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)	Corso di spagnolo per viaggiare 10.30-11.30 (A. Marrero)	
	Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)					
POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Conferenze, ballo e musica, tombola	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente so- ciale per consulenze gratuite (su appun- tamento).		

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 28 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Talete» - Via Girella 4, 6814 Lamone - Tel. +41 91 950 85 42
cdsa.lamone@prosenectute.org - www.prosenectute.org - www.centridiurni.chtute.org - www.prosenectute.org

Eventi speciali di ottobre 2024

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00
Sabato 9.45 - 13.45

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

AVETE IDEE, PROPOSTE
O SUGGERIMENTI
PER CORSI O GITE?
CONTATTATECI
E RENDETECI PARTECIPANTI
DEI VOSTRI DESIDERI...
CERCHEREMO
DI ESAUDIRLI!

Lunedì

Atelier teatrale

«Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

«Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Lunedì 21.10

Dalle 14.30 alle 15.30

Lunedì 28.10

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante:

Daniele Bernardi.

Costo: gratuito.

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Thea Joos. Costo: gratuito.

Venerdì

Corso di ginnastica

«Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.15 alle 10.00

10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Corso di spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30,

12 lezioni dal 4.10

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale

didattico incluso)

Mercoledì 2 ottobre

«Festa dei nonni»

Dalle 10.00 alle 11.30

Trasferita presso la Scuola dell'infanzia per festeggiare insieme

Venerdì 4 ottobre

Gioco del Burraco

(principianti ed esperti sono benvenuti)

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 5 ottobre

Uscita al grotto

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

Mercoledì 9 ottobre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Pranzo austriaco, canederli e gulasch

Dalle 10.00

Venerdì 11 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

Conferenza: «Problemi di incontinenza? Cosa fare? Un tabù che condiziona la qualità di vita»

Consigli ed esercizi di prevenzione o per intervenire sul problema.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Sabato 12 ottobre

Polenta uncia

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

Venerdì 18 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Presso il Centro Civico di Vezia

Dalle 14.00 alle 16.00

In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

Sabato 19 ottobre

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 22 ottobre

Giornata speciale

Gita al museo all'aperto del Ballenberg (BE)

Ore 8.00 Partenza dal Centro

«Talete»

Ore 11.00/11.30

Arrivo al Museo e visita libera

Ore 15.00/15.30 Partenza per il viaggio di rientro

Ore 18.00/18.30 Arrivo al Centro diurno

Costo: CHF 75.- (viaggio in pullman e entrata al museo, pranzo a carico del partecipante)

(Per i soci Raiffeisen MemberPlus, sconto di CHF 29.- sull'entrata al museo)

Iscrizione e pagamento: entro

il 15 ottobre.

(Il centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 25 ottobre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

La tombola del venerdì 2

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 26 ottobre

«Viva la raclette»

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

(su iscrizione)

Corso di tango argentino

4 lezioni con la «Casa del tango»

Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

15/22 novembre e 6/13

dicembre

Iscrivetevi subito!

Iscrizioni (in coppia) entro il 4 novembre

Costo: CHF 60.- a persona

SAVE THE DATE

28 NOVEMBRE: VISITA GUIDATA DEL DUOMO DI MILANO

17 DICEMBRE: GITA AI MERCATINI DI NATALE

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 28 OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE

Novità di ottobre
Il venerdì
del Centro diurno
«Talete»
è tutto nuovo!

Venerdì dal 13.9 al 22.11
(10 lezioni)

Corso di ginnastica
«Il ritmo, salute con divertimento»
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00
Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.
Costo: CHF 70.-

Venerdì dal 4.10 (12 lezioni)

Corso di spagnolo per viaggiare
Dalle 10.30 alle 11.30,
Insegnante: Alejandro Marrero
Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 4 ottobre

Gioco del Burraco
Principianti ed esperti sono benvenuti
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 11 ottobre

Due passi per restare in forma
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Dalle 10.30 alle 12.00
Partenza dal Centro diurno

Conferenza: «Problemi di incontinenza? Cosa fare?»

Un tabù che condiziona la qualità di vita. Consigli ed esercizi di prevenzione o per intervenire sul problema.
Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Venerdì 18 ottobre

Due passi per restare in forma
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Dalle 10.30 alle 12.00
Partenza dal Centro diurno

Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.00 alle 16.00
Presso il Centro Civico di Vezia
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

Venerdì 25 ottobre

Consulenza digitale
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
Dalle 10.30 alle 11.30

La tombola del venerdì
(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00