

Programma di dicembre 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 «Percepire e attivare il pavimento pelvico» 9.15-10.00 (F. Bernet-Furger)	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)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO),
INDICATIVAMENTE DUE VOLTE AL MESE.**

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 dicembre 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 PARTECIP
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.

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 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito.

Venerdì

Corso di ginnastica: «percepire e attivare il pavimento pelvico»

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00, 3 lezioni

(6, 13 e 20.12)

Insegnante:

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

Costo: CHF 30.-

Corso: spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30

(6, 13 e 20.12)

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale
didattico incluso)

Mercoledì 4 dicembre

Atelier creativo: creazione di decorazioni invernali.

Dalle 10.30 alle 12.00

Con *Caminada Sementi*

Su iscrizione, posti limitati.

Venerdì 6 dicembre

«Due passi per restare in forma»

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

Dalle 10.30 alle 12.00

Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 7 dicembre

Uscita al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 10.00 alle 14.00

(su iscrizione)

Lunedì 9 dicembre

Cantiamo!

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Mercoledì 11 dicembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Ossibuchi e risotto.

Dalle 10.00

Venerdì 13 dicembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

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

Mini-corso per il trucco del viso con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Dalle 14.00 alle 16.00

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Relatrice: Tilua Augello, truccatrice e hairstylist

Sabato 14 dicembre

Uscita al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 10.00 alle 14.00

Su iscrizione

Lunedì 16 dicembre

«Finestre d'Avvento»

Accensione della finestra numero 16.

Presso la Scuola dell'infanzia di Lamone, in collaborazione con il Centro diurno

Dalle 17.30 alle 19.00

Martedì 17 dicembre

Giornata speciale

Gita al mercatino di Natale di Bergamo

Ore 7.45 Partenza dal Centro

«Talete»

12.00-14.00 Pausa pranzo

(pranzo a carico dei partecipanti)

16.30 Partenza per il Ticino

Costo: CHF 30.-

Iscrizione e pagamento entro il 6 dicembre.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Mercoledì 18 dicembre

Atelier creativo: creazione di decorazioni invernali.

Dalle 10.30 alle 12.00

Con *Caminada Sementi*

Su iscrizione, posti limitati.

Venerdì 20 dicembre

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 21 dicembre

Racconti e canti di Natale

Dalle 10.30 alle 11.45

In collaborazione con la Biblioteca LeggiAmo del Comune di Lamone.

Segue aperitivo. Aperto a

tutti, anche alle famiglie con i loro bambini.

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

Lunedì 23 dicembre

Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini


«l'Ambasciatore»

Dalle 14.00 alle 16.00

IL CENTRO DIURNO

RESTERÀ CHIUSO

DAL 25 AL 29 DICEMBRE.



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

Venerdì 6, 13 e 20 dicembre

Corso di ginnastica

«Percepire e attivare il pavimento pelvico»

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00

3 lezioni / CHF 30.-

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

Corso: «Spagnolo per viaggiare»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 6 dicembre

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 13 dicembre

Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 11.30

Mini-corso per il trucco del viso

Con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Dalle 14.00 alle 16.00

Relatrice: Tilua Augello, truccatrice e hairstylist

Venerdì 20 dicembre

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00

Mercatino di Natale a Bergamo

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete»
Via Girella 4 – Lamone



Un appuntamento imperdibile per chi ama l'atmosfera natalizia, la magia delle luci e i prodotti artigianali. Con le loro casette di legno, le decorazioni tradizionali e l'aria frizzante dell'inverno lombardo, i mercatini di Bergamo offrono un'esperienza unica nel cuore di una città ricca di storia e cultura.

Martedì 17 dicembre 2024
Dalle 7.45 alle 16.30

Programma:

- | | |
|-------|---|
| 7.45 | Partenza dal Centro «Talete» |
| 12.00 | Pranzo libero
Possibilità per chi lo desidera di pranzare in compagnia in un ristorante in prossimità del mercatino (costo a proprio carico). |
| 16.30 | Viaggio di rientro |

Costo: CHF 30.- (Pranzo a carico dei partecipanti)

Iscrizione e pagamento entro il 6 dicembre. Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Talete»
via Girella 4 – 6814 Lamone – Tel. 091 950 85 42 – cdsa.lamone@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch