

# Programma di gennaio 2025

**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
<b>MATTINO</b>	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	Attività secondo programma mensile	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>Alternato a</b> 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)		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	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. (9 E 23 GENNAIO).**

# Eventi speciali di gennaio 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

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

### IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO IL 1°, 3, 6 E 7 GENNAIO.

#### Giovedì, dal 9 gennaio

##### Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»

Dalle 10.30 alle 11.30  
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Insegnante: Thea Joos  
Costo: gratuito.

#### Venerdì, dal 10 gennaio

##### 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.- / 10 lezioni

##### Spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30  
Insegnante: Alejandro Marrero  
Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

#### Sabato 4 gennaio

##### Atelier di cucina e pranzo in compagnia

«Viva la raclette»  
Dalle 9.45 alle 13.45  
Su iscrizione

#### Venerdì 10 gennaio

##### Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail, ecc.  
Dalle 10.30 alle 11.30

##### Conferenza: Telefonate shock, tentativi di furto, truffe online e altro.

Sicurezza e truffe. Consigli utili per evitarle  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Relatore: sgtm Patrick  
Cruchon, addetto alla prevenzione della Polizia Cantonale

#### Sabato 11 gennaio

##### Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Pasta e fagioli  
Dalle 9.45 alle 13.45  
Su iscrizione

#### Lunedì 13 gennaio

##### Cantiamo!

Sotto la guida del maestro  
Mattia Mirenda  
Dalle 14.30 alle 16.00

#### Venerdì 17 gennaio

##### Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.  
Partenza dal Centro diurno  
Dalle 10.30 alle 12.00

##### Burraco e Scala 40

Giochi di carte  
Dalle 14.00 alle 16.00

#### Sabato 18 gennaio

##### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

##### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30  
Su iscrizione

#### Lunedì 20 e 27 gennaio

##### 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

#### Martedì 21 gennaio

##### Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»  
Dalle 14.30 alle 16.00

#### Mercoledì 22 gennaio

##### Atelier dei desideri

Cuciniamo insieme: pizza party  
Dalle 10.00

#### Venerdì 24 gennaio

##### Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 11.30

##### Visita della mostra

«Sentimento e osservazione.  
Arte in Ticino»

Dalle 14.00 alle 16.00  
Visita guidata della collezione del MASI, presso il LAC (Lugano Arte e Cultura)  
Costo: CHF 5.- a persona  
Iscrizioni entro il 20 gennaio  
(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

#### Sabato 25 gennaio

##### Canti

Dalle 10.30

##### Pranzo in compagnia al centro

Dalle 12.00 alle 13.30  
Su iscrizione

#### Venerdì 31 gennaio

##### Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.  
Partenza dal Centro diurno  
Dalle 10.30 alle 12.00

##### La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00



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

---

**Venerdì, dal 10 gennaio**

**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.- / 10 lezioni

---

**Venerdì 10 gennaio**

**Conferenza: sicurezza e truffe**

«Telefonate shock, tentativi di furto, truffe online e altro. Consigli utili per evitarle»

Dalle 14.30 alle 16.00

**Relatore:** sgtm Patrick Cruchon, addetto alla prevenzione della Polizia Cantonale

---

**Visita della mostra «Sentimento e osservazione. Arte in Ticino»**

Visita guidata della collezione del MASI, presso il LAC (Lugano Arte e Cultura)

Dalle 14.00 alle 16.00

**Costo:** CHF 5.- a persona

**Iscrizioni entro il 20.1.**

**(Il Centro rimane chiuso il pomeriggio)**

---

**Venerdì, 10, 17, 24 e 31 gennaio**

**Spagnolo per viaggiare**

Dalle 10.30 alle 11.30

**Insegnante:** Alejandro Marrero

**Costo:** CHF 50.- (materiale didattico incluso)

---

**Venerdì 17 gennaio**

**Due passi per restare in forma**

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

---

**Venerdì 31 gennaio**

**Due passi per restare in forma**

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

---

**Venerdì 10 gennaio**

**Consulenza digitale**

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail

Dalle 10.30 alle 11.30

---

**Giochi di carte**

Burraco e Scala 40 -

Dalle 14.00 alle 16.00

---

**La tombola del venerdì (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.00

---

**Venerdì 24 gennaio**

**Consulenza digitale**

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, e-mail

Dalle 10.30 alle 11.30