

Programma di febbraio 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
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	Attività secondo programma mensile	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)		
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. (6 E 20 FEBBRAIO).

Eventi speciali di febbraio 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!

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»

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

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute e 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

Corso: «Spagnolo per viaggiare II»

Dalle 10.30 alle 12.00
12 lezioni dal 14.02 al 9.05

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 35.- (materiale didattico incluso)

Per chi non ha partecipato al primo corso in autunno, vi è la possibilità di una lezione introduttiva venerdì 7 febbraio.

Sabato 1° febbraio

Giochi senza frontiere

(nella versione del Centro)
Dalle 9.45 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 7 febbraio

«Due passi per restare in forma»

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

Burraco e Scala 40 - giochi di carte

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 8 febbraio

Brunch preparato e gustato in compagnia

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)
Dalle 9.45 alle 13.45

Lunedì 10 febbraio

«Cantiamo!»

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 14 febbraio

Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
10.30 - 12.00

Concerto del coro Ghèr del Centro diurno di Faido

Dalle 14.30 alle 16.00
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia, presso il Centro Civico di Vezia

Sabato 15 febbraio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 18 febbraio

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 21 febbraio

«Due passi per restare in forma»

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

Conferenza sul tema: 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 22 febbraio

Uscita al Carnevale di Lamone, risotto e tombola
Dalle 11.00 alle 15.30

Mercoledì 26 febbraio

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme: Risotto di carnevale
10.00

Giovedì 27 febbraio

Prove aperte dell'Orchestra della Svizzera Italiana (OSI)

Il dietro le quinte di un concerto di musica classica, nella Sala Teatro del LAC a Lugano
Ore 10.00 Ritrovo presso il LAC
Dalle 10.30 alle 12.30
Prove dell'OSI
Non è possibile entrare a prove iniziate, ma è possibile uscire durante la piccola pausa annunciata dal direttore (circa 15 minuti verso le 11.30).

Notificare, al momento dell'iscrizione, se ci problemi di mobilità. Iscrizione entro e non oltre il 12 febbraio.
Costo: gratuito

Venerdì 28 febbraio

Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
Dalle 10.30 alle 12.00

La tombola del venerdì (quattro giri)

14.30 - 16.30



Uscita

Prove aperte dell'Orchestra della Svizzera Italiana (OSI)

Giovedì 27 febbraio 2025

Il dietro le quinte di un concerto di musica classica, nella Sala Teatro del LAC a Lugano

Programma:

Ore 10.00

Dalle 10.30 alle 12.30

Ritrovo presso il LAC

Prove dell'OSI

Ludwig van Beethoven, Concerto per pianoforte e orchestra n. 5
in mi bemolle maggiore Imperatore

Johannes Brahms, Sinfonia n. 1 in do minore

Krzysztof Urbański, direttore – Jan Lisiecki, pianoforte

Non è possibile entrare a prove iniziate, ma è possibile uscire durante la piccola pausa annunciata dal direttore (circa 15 minuti verso le 11.30).

Notificare, al momento dell'iscrizione, se ci sono iscritti con mobilità ridotta.

Iscrizione entro e non oltre il 12 febbraio.

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni e iscrizioni: Centro diurno «Taletè» – Via Girella 4
6814 Lamone – Tel. 091 950 85 42 – cdsa.lamone@prosenectute.org
www.prosenectute.org



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

Venerdì

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
(dal 10.01.2025)

Corso: «Spagnolo per viaggiare II»

Dalle 10.30 alle 12.00

12 lezioni, dal 14.02 al 9.05

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 35.00 (materiale didattico incluso)

Per chi non ha partecipato al primo corso in autunno, vi è la possibilità di una lezione introduttiva il venerdì 7 febbraio.

Venerdì 7 febbraio

«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

Venerdì 14 febbraio

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Concerto del coro Ghèrz del Centro diurno di Faido

Dalle 14.30 alle 16.00

In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia, presso il Centro Civico di Vezia

Venerdì 21 febbraio

«Due passi per restare in forma»

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

Dalle 10.30 alle 12.00

Sicurezza e truffe. Consigli utili per evitarle

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

Dalle 14.30 alle 16.00

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

Venerdì 28 febbraio

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30



Corso

Spagnolo per viaggiare II

Siamo entusiasti di proporvi questa nuova avventura linguistica. In questa edizione, esploreremo nuove espressioni, vocaboli essenziali e situazioni pratiche che vi permetteranno di comunicare con sicurezza durante i vostri viaggi nei paesi ispanofoni.

Che siate appassionati viaggiatori, esploratori o semplicemente desiderosi di migliorare il vostro spagnolo, questo corso è stato pensato per rendere ogni momento del viaggio un'esperienza più autentica e piacevole. Il corso è composto da 12 lezioni di 90 minuti ciascuna. Ogni lezione combina teoria e pratica, con dialoghi reali, giochi di ruolo e vocabolario essenziale.

Questa edizione da seguito al corso Spagnolo per viaggiare dello scorso semestre autunnale. Per gli interessati che non hanno frequentato l'edizione precedente, è possibile frequentare un incontro introduttivo di spagnolo basico venerdì 7 febbraio. Non verranno affrontati tutti i contenuti, solo i temi imprescindibili per la partenza del corso.

Venerdì, dalle 10.00 alle 11.30

Febbraio: 14, 21, 28 – **Marzo:** 7, 14, 21, 28 – **Aprile:** 4, 11, 18 – **Maggio:** 2, 9

Costo: CHF 35. - a persona

Inclusi: materiali didattici che verranno forniti per ogni lezione.

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni e iscrizioni: Centro diurno «Taletè» – Via Girella 4
6814 Lamone – Tel. 091 950 85 42 – cda.lamone@prosenectute.org
www.prosenectute.org