

Programma di novembre 2023

**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 dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè in musica 9.15-10.00	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi)	Conversazione in spagnolo 10.30-11.30 Settimanale (A. Marrero)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
		Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)				
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

GIOVEDÌ 14.12.2023 - GITA AL MERCATINO DI NATALE DI LUCERNA

ISCRIZIONI ENTRO LUNEDÌ 4.12.2023. COSTO: CHF 20.- PER IL TRASPORTO

(PAGAMENTO ENTRO IL 4.12). PRANZO LIBERO (PER GLI INTERESSATI, POSSIBILITÀ DI PRANZARE IN COMPAGNIA CON MENU DEL GIORNO PRESSO UN RISTORANTE NEI PRESSI DEL MERCATINO, COSTO A PROPRIO CARICO)

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.ch

Eventi speciali di novembre 2023

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**GIOVEDÌ 14.12.2023
GITA AL MERCATINO
DI NATALE DI LUCERNA
ISCRIZIONI ENTRO
LUNEDÌ 4.12.2023**

MERCOLEDÌ 1° NOVEMBRE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

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

Sabato 4 novembre

Pranzo argentino

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

Mercoledì 8 novembre

Atelier candele

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Saskia Lucchini

Costo: gratuito (compresa la creazione

di una candela a persona)

Tecniche di rilassamento, salute per corpo e mente

Dalle 14.30 alle 16.00

Insegnante: Marco Rivetti (docente di medicina cinese)

Costo: gratuito

Venerdì 10 novembre

«Il consumo responsabile»

Conferenza in collaborazione con l'ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana).

Dalle 14.00 alle 15.30

Relatrice: Antonella Crüzer, Segretaria generale ACSI

Sabato 11 novembre

Tombola

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 15 novembre

Atelier candele

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Saskia Lucchini

Costo: gratuito (compresa la creazione di una candela a persona)

Venerdì 17 novembre

Castagnata al Centro parrocchiale di Lamone

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore» e un assaggio della nostra mostra di quadri «I colori dell'anno».

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

Sabato 18 novembre

«I colori dell'anno»

Mostra di disegni e acquarelli eseguiti dagli utenti del Centro diurno Talete.

Vernissage con aperitivo offerto

Dalle 10.00 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 22 novembre

Atelier candele

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Saskia Lucchini

Costo: gratuito (compresa la creazione di una candela a persona)

Tecniche di rilassamento, salute per corpo e mente

Dalle 14.30 alle 16.00

Insegnante: Marco Rivetti (docente di medicina cinese)

Costo: gratuito

Venerdì 24 novembre

La tombola del venerdì (quattro giri)

Saranno nostri ospiti i bambini della Scuola dell'infanzia di Lamone

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 25 novembre

Passeggiata in centro a Lugano

shopping e pranzo al ristorante

Dalle 9.45 alle 13.45

Lunedì 27 novembre

LeggiAMO: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30