

# Programma di gennaio 2023

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00  
Sabato 10.00-14.00

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>	«I faccio dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I faccio dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.00	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Fabiana Demasi)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (Fabiana Demasi)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (Thea Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	

Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)

<b>POMERIGGIO</b>	Arte-terapia 14.00-15.00 Settimanale (Federica Dubbini)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (Alejandro Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (Brenda Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (Daniela Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (Ettore Delorenzi)	Corso arti creative 14.30-15.30 Settimanale (Eliane Orselli)			Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (Tina Bonaventura)	

### EVENTI SPECIALI DI GENNAIO SUL RETRO...

# Eventi speciali di gennaio 2023

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00  
Sabato 10.00 - 14.00

### Martedì (dal 3 gennaio)

#### **Corso di arti creative**

Maschere decorative di carnevale, in filo di rame e carta pesta.  
Dalle 14.30 alle 15.30  
Insegnante: Eliane Orselli.  
Costo: gratuito

### Giovedì (dal 12 gennaio)

#### **Corso di respirazione**

**«Benessere e concentrazione»**  
Dalle 10.00 alle 11.00  
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 13 gennaio

**Gestione dello stress e esercizi di meditazione**  
Dalle 14.30 alle 15.30  
Insegnante: Marco Rivetti, agopuntore e docente di medicina cinese

### Sabato 14 gennaio

**Tombola**  
Dalle 10.00  
**Pranzo in compagnia**  
Dalle 12.15 alle 14.00

### Venerdì 20 gennaio

**The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»**  
Dalle 14.30 alle 16.00

### Sabato 21 gennaio

**Passeggiata nel Luganese e pranzo in compagnia al grotto**  
Dalle 10.00 alle 14.00

### Venerdì 27 gennaio

**La tombola del venerdì**  
Quattro giri con ricchi premi.  
Dalle 14.30 alle 16.30  
Premi gentilmente offerti dal Gruppo Terza età del venerdì di Lamone - Cadempino.

### Sabato 28 gennaio

**Pranzo a tema calabrese**  
Dalle 10.00 alle 14.00.  
Iscrizioni entro venerdì 20 gennaio.