

Programma di gennaio 2023


**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

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
MATTINO	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc 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)						
POMERIGGIO	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...

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 gennaio 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

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.

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