

Programma di settembre 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 9.15-10.00	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (B. Brunazzi e A. Marnoni)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
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)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (B. Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)	Mille modi per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)				

EVENTI SPECIALI DI SETTEMBRE SUL RETRO...

Eventi speciali di settembre 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

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 2 settembre

Passeggiata al Lago di Origlio e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Sabato 9 settembre

Passeggiata a Lugano e pranzo alla manifestazione

«Street Food»

Dalle 10.00 alle 14.00

Venerdì 15 settembre

«Tutti i diritti e i servizi per gli over 65»

Conferenza con Alessia Sahin, assistente sociale di Pro Senectute

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 16 settembre

Dalle 10.00

Tombola

Dalle 12.15 alle 14.00 **Pranzo in compagnia al Centro**

Venerdì 22 settembre

Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 23 settembre

Giro di Lugano con il Trenino turistico («trenino rosso»)

Costo: CHF 9.00 e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 25 settembre

LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Venerdì 29 settembre

La tombola del venerdì, quattro giri.

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 30 settembre

Brunch al Centro diurno, preparato e gustato in compagnia

Dalle 10.00 alle 14.00

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