

Programma di maggio 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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	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)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici Radiodramma 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)	Corso respirazione 14.15-15.15 Settimanale (T. Joos)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

IL CENTRO RIMANE CHIUSO IL 1° MAGGIO E DA GIOVEDÌ 29 A DOMENICA 1° GIUGNO

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 maggio 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30
(12 e 19.05)

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

Giovedì

Corso di respirazione benessere e concentrazione

Dalle 14.15 alle 15.15
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 con divertimento

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata

10 lezioni (dall' 11.04 al 27.06)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Venerdì

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)

Venerdì 2 maggio

Due passi per restare in forma

Dalle 10.30 alle 16.00

Sentiero di Gandria con picnic.

Partenza dal Centro diurno

Programma alternativo in caso di maltempo.

Sabato 3 maggio

Uscita al mercato di Como

Dalle 10.00 alle 14.00

Mercoledì 7 maggio

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Pasta al forno con polpettine

Dalle 10.00

Venerdì 9 maggio

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Conferenza: «Quali sono i miei diritti?»

Dalle 14.30 alle 16.00

Quando posso chiedere una consulenza sociale? Gli aiuti e i servizi disponibili sul territorio per gli over 65.

Relatrice: Valeria Zinna assistente sociale di Pro Senectute

Sabato 10 maggio

Tombola (3 giri)

10.30

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

(su iscrizione)

Lunedì 12 maggio

Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro

Mattia Mirenda

Martedì 13 maggio

Torneo di bocce a Riva S. Vitale

Organizzato dal Centro diurno «Ai Gelsi» di Riva S. Vitale

Costo: CHF 20.-

Iscrizione entro il 5 maggio.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 16 maggio

Serata concerto

LIMITED EDITION LIVE!

Presso il Centro Parrocchiale di Lamone

Una serata con aperitivo, cena, grande musica e tanto divertimento!

La Limited Edition è una band ticinese nata nel 2009. Con il suo repertorio travolgente, questa band porta in scena il meglio del rock e del blues, spaziando tra leggende come Elvis, Hendrix, The Beatles, Pink Floyd, Dylan, Doors, Rolling Stones, U2, ZZ Top e altri ancora.

Programma:

Dalle 18.00

Apertura buvette (aperitivo offerto)

Dalle 19.00

Risotto amarone e taleggio (CHF 5.-)

Dalle 20.30

Concerto

Iscrizione consigliata per la cena entro il 14 maggio 2025. Entrata libera per il concerto.

Ringraziamo per il sostegno: Comune di Lamone, Sagra della Costina, Scout Medio Vedeggio (Il Centro rimane chiuso durante la mattina)

Sabato 17 maggio

Uscita al grotto

Dalle 10.00 alle 14.00

Martedì 20 maggio

Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.30

Venerdì 23 maggio

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.15 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Partenza dal Centro diurno

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 24 maggio

Cantiamo insieme con il Coro

Canterini di Cadempino

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione