

# Programma di febbraio 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
<b>MATTINO</b>	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	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) <b>Alternato a</b> 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)	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Laboratori artistici 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)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO), INDICATIVAMENTE DUE VOLTE AL MESE. (6 E 20 FEBBRAIO).**

# Eventi speciali di febbraio 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

AVETE IDEE, PROPOSTE  
O SUGGERIMENTI  
PER CORSI O GITE?  
CONTATTATECI  
E RENDETECI PARTECIP  
DEI VOSTRI DESIDERI...  
CERCHEREMO  
DI ESAUDIRLI!

## 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»

Dalle 10.30 alle 11.30  
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 e divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.  
Dalle 9.15 alle 10.00,  
Insegnante: Fabrizio

Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.- / 10 lezioni

### 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)

Per chi non ha partecipato al primo corso in autunno, vi è la possibilità di una lezione introduttiva venerdì 7 febbraio.

## Sabato 1° febbraio

### Giochi senza frontiere

(nella versione del Centro)  
Dalle 9.45 alle 12.00

### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Venerdì 7 febbraio

### «Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00  
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

### Burraco e Scala 40 - giochi di carte

Dalle 14.00 alle 16.00

## Sabato 8 febbraio

### Brunch preparato e gustato in compagnia

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)  
Dalle 9.45 alle 13.45

## Lunedì 10 febbraio

### «Cantiamo!»

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda  
Dalle 14.30 alle 16.00

## Venerdì 14 febbraio

### Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.  
10.30 - 12.00

### Concerto del coro Ghèr del Centro diurno di Faido

Dalle 14.30 alle 16.00  
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia, presso il Centro Civico di Vezia

## Sabato 15 febbraio

### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Martedì 18 febbraio

### Tè danzante con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»  
Dalle 14.30 alle 16.00

## Venerdì 21 febbraio

### «Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00  
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

**Conferenza sul tema: Telefonate shock, tentativi di furto, truffe online e altro.** Sicurezza e truffe. Consigli utili per evitarle  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Relatore: sgtm Patrick Cruchon, addetto alla prevenzione della Polizia Cantonale

## Sabato 22 febbraio

Uscita al Carnevale di Lamone, risotto e tombola  
Dalle 11.00 alle 15.30

## Mercoledì 26 febbraio

**Atelier dei desideri: cuciniamo insieme: Risotto di carnevale**  
10.00

## Giovedì 27 febbraio

### Prove aperte dell'Orchestra della Svizzera Italiana (OSI)

Il dietro le quinte di un concerto di musica classica, nella Sala Teatro del LAC a Lugano  
Ore 10.00 Ritrovo presso il LAC  
Dalle 10.30 alle 12.30  
Prove dell'OSI  
Non è possibile entrare a prove iniziate, ma è possibile uscire durante la piccola pausa annunciata dal direttore (circa 15 minuti verso le 11.30).

Notificare, al momento dell'iscrizione, se ci problemi di mobilità. Iscrizione entro e non oltre il 12 febbraio.  
Costo: gratuito

## Venerdì 28 febbraio

### Consulenza digitale

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.  
Dalle 10.30 alle 12.00

### La tombola del venerdì (quattro giri)

14.30 - 16.30