

**Novità di novembre**  
**Il venerdì**  
**del Centro diurno**  
**«Talete»**  
**è tutto nuovo!**

### **Venerdì**

#### **Corso di ginnastica**

«Il ritmo, salute con divertimento»  
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.  
Dalle 9.15 alle 10.00

**10 lezioni (dal 13.9 al 22.11)**

**Insegnante:** Fabrizio Arigoni,  
istruttore fitness IFBB.

**Costo:** CHF 70.-

#### **Corso: spagnolo per viaggiare**

Dalle 10.30 alle 11.30

12 lezioni dal 4.10

**Insegnante:** Alejandro Marrero

**Costo:** CHF 50.- (materiale didattico incluso)

### **Venerdì 8 novembre**

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

#### **Gioco del burraco**

Principianti ed esperti sono benvenuti.

Dalle 14.00 alle 16.00

### **Venerdì 15 novembre**

#### **Consulenza digitale**

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto del treno con l'applicazione FFS e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

#### **Musica e ballo con l'Associazione «Country smile»**

Dalle 15.00 alle 16.00

Intrattenimento di ballo country  
Prova libera. Segue aperitivo.

### **Venerdì 22 novembre**

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 12.00

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

#### **I meravigliosi Fiori di Bach**

Conferenza introduttiva: vita e filosofia del Dr. Bach, che cosa sono i Fiori, per chi è indicata la flori-terapia e come si prescrivono i rimedi.

Dalle 14.30 alle 16.00

**Relatrice:** Suzette Berta, docente e terapeuta di Fiori di Bach

### **Venerdì 29 novembre**

#### **Consulenza digitale**

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto bus/treno all'automatico delle fermate del bus/stazione e altre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc. Prova pratica a Lamone-Cadempino.

#### **La tombola del venerdì**

(quattro giri)

Saranno nostri ospiti i bambini della Scuola dell'infanzia di Lamone

Dalle 14.30 alle 16.00