

# Programma di maggio 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 di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc dal di» 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 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)			Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (T. Bonaventura)	

**SABATO 27 MAGGIO, FESTA DEL CENTRO DIURNO (DETTAGLI SUL RETRO)**

**ATTIVITÀ E DIVERTIMENTO PER TUTTA LA FAMIGLIA! PRANZO OFFERTO**

**ISCRIZIONE OBBLIGATORIA ENTRO IL 12 MAGGIO CONTATTANDO IL CENTRO DIURNO**

**NOVITÀ! GINNASTICA PER LA SCHIENA: NUOVO CORSO DAL MESE DI MAGGIO (DETTAGLI 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 maggio 2023

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

### Lunedì dall'8 maggio al 12 giugno

#### Corso di ginnastica per la schiena

Esercizi di mobilità, allungamento e rafforzamento della muscolatura vertebrale per una buona postura, per lenire e prevenire i dolori.

Dalle 16.00 alle 17.00

Al prezzo promozionale di CHF 20.- per il pacchetto di 5 lezioni. Docente: Melanie Tresch

Con il sostegno dell'Ufficio del medico cantonale e di Promozione Salute Svizzera.

### 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 6 maggio

#### Giornata della buona azione (promossa da Coop)

Dalle 10.00 alle 14.00

«Regaliamo un sorriso», uscita e pranzo al ristorante

### Venerdì 12 maggio

#### Conferenza: «Mangiare bene spendendo poco»

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Diana Panizza Mathis, dietista dipl. SSS, in collaborazione con l'ACSI (Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera Italiana) e con il sostegno del Dipartimento della sanità e della socialità.

### Sabato 13 maggio

Dalle 10.00

Dalle 12.15 alle 14.00

**Tombola**

**Pranzo in compagnia al Centro**

### Venerdì 19 maggio

#### The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

### Sabato 20 maggio

#### Uscita al Parco S. Grato e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

### Lunedì 22 maggio

#### LeggiAmo: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

### Venerdì 26 maggio

#### La tombola del venerdì

Dalle 14.30 alle 16.30, quattro giri.

### Sabato 27 maggio

#### Festa del Centro diurno

Presso le scuole elementari di Lamone-Cadempino  
Dalle 10.30 alle 16.00

**Pranzo offerto. Iscrizione obbligatoria entro il 12 maggio contattando il Centro diurno.**

Menu a scelta, al momento dell'iscrizione: salamella o tomino con contorni oppure pasta al sugo.  
Informazioni e presentazione delle attività del cdsa e possibilità di provare sul posto alcune di esse.

**Per le famiglie:** giochi intergenerazionali, caccia al tesoro, giochi gonfiabili per i bambini.

**Al pomeriggio:** musica dal vivo con il gruppo «Scandalo» (Tribute band Gianna Nannini), pesca di beneficenza con tanti premi.

Entrata libera, manifestazione aperta a tutta la popolazione.

In caso di maltempo la manifestazione si svolgerà all'interno (in questo caso senza giochi gonfiabili).