

# Programma di novembre 2024

**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	Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento» 9.15-10.00 (F. Arigoni)	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)		
					Corso di spagnolo per viaggiare 10.30-11.30 (A. Marrero)	
<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)	Conferenze, ballo e musica, tombola	
	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. QUESTO MESE SARÀ CON NOI IL 14 NOVEMBRE**

**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.chtute.org – www.prosenectute.org



# Eventi speciali di novembre 2024

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

AVETE IDEE, PROPOSTE  
O SUGGERIMENTI  
PER CORSI O GITE?  
CONTATTATECI  
E RENDETECI PARTECIPARE  
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»

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.

## 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)

## Mercoledì 6 novembre

### Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Lasagne alla bolognese e tiramisù  
Dalle 10.00

## 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

## Sabato 9 novembre

### Atelier creativo: decorazioni natalizie

Dalle 10.30 alle 11.45

Pranzo in compagnia al centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Martedì 12 novembre

### Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 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.

## Sabato 16 novembre

### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

## Lunedì 18 novembre

### Cantiamo!

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

## 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

Dalle 14.30 alle 16.00

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

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

## Sabato 23 novembre

### «Per gli amanti della trippa...»

Dalle 9.45 alle 13.45

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

## Martedì 26 novembre

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Ex-posta a Bedano (in collaborazione con Insieme per Bedano)

## Giovedì 28 novembre

### Giornata speciale

#### GITA A MILANO, visita del Duomo

8.00 Partenza dal Centro Talete

11.00-12.00 Visita guidata al Duomo di Milano

12.00-14.00 Pausa pranzo (pranzo a carico dei partecipanti)

14.00- 15.50 Pomeriggio libero

15.50 Ritrovo per la partenza

16.00 Partenza da Milano

Costo: CHF 60.- (biglietti d'accesso

al Duomo, visita guidata di 60

minuti, radio per ascoltare la

guida, pullman)

Iscrizione e pagamento: entro il 20 novembre.

(Il centro rimane chiuso per la giornata)

## Venerdì 29 novembre

### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Fare il biglietto bus/treno all'automatizzato 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

## Sabato 30 novembre

### Clown-dottorisse

#### «Età che avanza? Nessun problema!»

Dalle 10.30 alle 11.30

I consigli delle clown dottorisse per affrontarla al meglio.

### Pranzo in compagnia al centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Iscrivetevi subito!

#### Corso di tango argentino

4 lezioni con la «Casa del tango», Venerdì dalle 18.00 alle 19.30

Date: 15/22 novembre e 6/13

dicembre

Iscrizioni (in coppia) entro il 4

novembre

Costo: CHF 60.- a persona

### SAVE THE DATE

17 dicembre

GITA AI MERCATINI

DI NATALE

### IL CENTRO DIURNO

RESTERÀ CHIUSO DAL 28  
OTTOBRE AL 2 NOVEMBRE





## Gita con il Centro «Talete»

# Visita al Duomo di Milano

**Giovedì 28 novembre 2024**

8.00	Partenza dal Centro «Talete»
11.00-12.00	Visita guidata al Duomo di Milano
12.00-14.00	Pausa pranzo (pranzo a carico dei partecipanti)
14.00- 15.50	Pomeriggio libero per visitare la città
15.50	Ritrovo per la partenza
16.00	Partenza da Milano

**Costo:** CHF 60. - a persona

**Inclusi:** biglietti d'accesso al Duomo, visita guidata (durata: 60 minuti), radio per ascoltare la guida, il trasporto.

**Gli interessati a pranzare in compagnia possono annunciarlo al momento dell'iscrizione.**

**Iscrizione e pagamento entro il 20 novembre**

**Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.**



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