

Programma di settembre 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
MATTINO	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Caffè espresso» 9.15-10.00	Nuovi corsi (A. Marrero)	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)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)		
				L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 (A. Marrero/ S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 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)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente so- ciale per consulenze gratuite (su appun- tamento).		

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 settembre 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.-

Venerdì

«L'intelligenza artificiale, pro e contro: ChatGPT nel quotidiano»

Dalle 10.30 alle 11.30

3 lezioni (dal 6, 13 e 27.9)

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: gratuito

Lunedì 2 settembre

«Cantiamo!»

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 7 settembre

Giochiamo insieme

Dalle 10.00 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

Lunedì 9, 16, 23 settembre

Atelier «radiodramma»: diventiamo attori radiofonici!

Dalle 14.30 alle 16.00

Martedì 10 settembre

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Ex Posta Bedano

Mercoledì 11 settembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Venerdì 13 settembre

Conferenza: «Docupass: scegliere quando si può ancora scegliere»

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Valeria Zinna, assistente sociale di Pro Senectute

Sabato 14 settembre

Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

Venerdì 20 settembre

Balliamo il tango!

Pomeriggio con «La Casa del tango» musica, dimostrazione e prova libera.

Segue aperitivo.

Dalle 16.00 alle 18.00

Sabato 21 settembre

Uscita al grotto

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

Da mercoledì 18 a venerdì 20 settembre

Tre giorni sul Lago di Garda

Contattare il centro per il programma dettagliato e le condizioni di partecipazione.

Costo: € 350.- camera doppia / € 390.- camera singola

(Il Centro rimane chiuso mercoledì 18.9)

Mercoledì 25 settembre

Conferenza:

«Sento ma non capisco...»

Chiacchierata sui problemi d'udito e come affrontarli.

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Pia Cattaneo, ATIDU (Associazione per persone con problemi di udito)

Venerdì 27 settembre

La tombola del venerdì (quattro giri)

dalle 14.30 - 16.00

Sabato 28 settembre

«Pizza per tutti i gusti»

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

Su iscrizione

SAVE THE DATE:

22 OTTOBRE

GITA A BALLEMBERG!

SAVE THE DATE:

28 NOVEMBRE

VISITA GUIDATA

DEL DUOMO DI MILANO

Novità di settembre

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

Venerdì dal 13.9 al 22.11 (10 lezioni)

Corso di ginnastica – «Il ritmo, salute con 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.-

Venerdì dal 6.9 al 27.9 (3 lezioni)

Corso sull'utilizzo consapevole dell'intelligenza artificiale:

«ChatGPT nel quotidiano, pro e contro»

Dalle 10.30 alle 11.30,

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: gratuito

Venerdì 13 settembre

Conferenza: «Docupass: scegliere quando si può ancora scegliere»

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatrice: Valeria Zinna, assistente sociale di Pro Senectute

Venerdì 20 settembre

Balliamo il tango!

Pomeriggio con «La Casa del tango»: musica, dimostrazione e prova libera.

Segue aperitivo.

Dalle 16.00 alle 18.00

Venerdì 27 settembre

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30