

# Programma di dicembre 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 dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 9.30-10.30	Corso di ginnastica «Percepire e attivare il pavimento pelvico» 9.15-10.00 (F. Bernet-Furger)	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)	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.**

**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 dicembre 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 PARTECIPANTI  
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: «percepire e attivare il pavimento pelvico»

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00, 3 lezioni (6, 13 e 20.12)

Insegnante:

Fabienne Bernet-Furger,  
Fisioterapista dipl. CRS/FH.

Costo: CHF 30.-

### Corso: spagnolo per viaggiare

Dalle 10.30 alle 11.30  
(6, 13 e 20.12)

Insegnante: Alejandro Marrero

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

## Mercoledì 4 dicembre

### Atelier creativo: creazione di decorazioni invernali.

Dalle 10.30 alle 12.00

Con *Caminada Sementi*

Su iscrizione, posti limitati.

## Venerdì 6 dicembre

### «Due passi per restare in forma»

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

Dalle 10.30 alle 12.00

### Gioco del Burraco

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

## Sabato 7 dicembre

### Uscita al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 10.00 alle 14.00

(su iscrizione)

## Lunedì 9 dicembre

### Cantiamo!

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

## Mercoledì 11 dicembre

### Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Ossibuchi e risotto.

Dalle 10.00

## Venerdì 13 dicembre

### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

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

### Mini-corso per il trucco del viso con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Dalle 14.00 alle 16.00

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Relatrice: Tilua Augello, truccatrici e hairstylist

## Sabato 14 dicembre

### Uscita al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 10.00 alle 14.00

Su iscrizione

## Lunedì 16 dicembre

### «Finestre d'Avvento»

Accensione della finestra numero 16.

Presso la Scuola dell'infanzia di Lamone, in collaborazione con il Centro diurno

Dalle 17.30 alle 19.00

## Martedì 17 dicembre

### Giornata speciale

Gita al mercatino di Natale di Bergamo

Ore 7.45 Partenza dal Centro

«Talete»

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

16.30 Partenza per il Ticino

Costo: CHF 30.-

Iscrizione e pagamento entro il 6 dicembre.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

## Mercoledì 18 dicembre

### Atelier creativo: creazione di decorazioni invernali.

Dalle 10.30 alle 12.00

Con *Caminada Sementi*

Su iscrizione, posti limitati.

## Venerdì 20 dicembre

### La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.00

## Sabato 21 dicembre

### Racconti e canti di Natale

Dalle 10.30 alle 11.45

In collaborazione con la Biblioteca Leggiamo del Comune di Lamone.

Segue aperitivo. Aperto a

tutti, anche alle famiglie con i loro bambini.

### Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

## Lunedì 23 dicembre

### Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.00 alle 16.00

## IL CENTRO DIURNO

**RESTERÀ CHIUSO**

**DAL 25 AL 29 DICEMBRE.**



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

---

### **Venerdì 6, 13 e 20 dicembre**

#### **Corso di ginnastica**

#### **«Percepire e attivare il pavimento pelvico»**

Il corso si pone l'obiettivo di lavorare sulla percezione del pavimento pelvico, sul suo allenamento isolato e integrato in esercizi per l'allenamento del CORE (gruppo di muscoli tra busto e bacino e tra addome e schiena).

Dalle 9.15 alle 10.00

3 lezioni / CHF 30.-

**Insegnante:** Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

#### **Corso: «Spagnolo per viaggiare»**

Dalle 10.30 alle 11.30

**Insegnante:** Alejandro Marrero

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

#### **Gioco del Burraco**

Principianti ed esperti sono benvenuti

Dalle 14.00 alle 16.00

---

### **Venerdì 13 dicembre**

#### **Consulenza digitale**

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

Dalle 10.30 alle 11.30

#### **Mini-corso per il trucco del viso**

Con dimostrazione su modella di un trucco anti-age.

Consigli pratici per il periodo delle feste e non solo.

Dalle 14.00 alle 16.00

**Relatrice:** Tilua Augello, truccatrice e hairstylist

---

### **Venerdì 6 dicembre**

#### **«Due passi per restare in forma»**

#### **Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio**

Partenza dal Centro diurno

Dalle 10.30 alle 12.00

---

### **Venerdì 20 dicembre**

#### **La tombola del venerdì (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.00

# Mercatino di Natale a Bergamo

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete»  
Via Girella 4 – Lamone



Un appuntamento imperdibile per chi ama l'atmosfera natalizia, la magia delle luci e i prodotti artigianali. Con le loro casette di legno, le decorazioni tradizionali e l'aria frizzante dell'inverno lombardo, i mercatini di Bergamo offrono un'esperienza unica nel cuore di una città ricca di storia e cultura.

**Martedì 17 dicembre 2024**  
**Dalle 7.45 alle 16.30**

**Programma:**

- |       |   |
|-------|---|
| 7.45  | <b>Partenza dal Centro «Talete»</b>   |
| 12.00 | <b>Pranzo libero</b><br>Possibilità per chi lo desidera di pranzare in compagnia in un ristorante in prossimità del mercatino (costo a proprio carico). |
| 16.30 | <b>Viaggio di rientro</b>   |

**Costo:** CHF 30.- (Pranzo a carico dei partecipanti)

**Iscrizione e pagamento entro il 6 dicembre. Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.**

---

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno socio-assistenziale «Talete»  
via Girella 4 – 6814 Lamone – Tel. 091 950 85 42 – [cdsa.lamone@prosenectute.org](mailto:cdsa.lamone@prosenectute.org)  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)