



# Novità di febbraio

## Il venerdì del Centro diurno «Talete»

### Venerdì

#### **Corso di ginnastica – «Il ritmo, salute con divertimento»**

Dalle 9.15 alle 10.00

Esercizi cardiovascolari e di spostamento con base musicale ritmata.

10 lezioni (dal 16.01 al 20.3)

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

**Costo:** CHF 70.-

#### **Corso – «Conversazione in inglese»**

Dalle 10.30 alle 11.45

8 lezioni (dal 16.01 al 6.3)

**Insegnante:** Mark Steele

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

### Venerdì 6 febbraio

#### **Consulenza digitale**

Dalle 10.30 alle 11.30

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

#### **Visita della mostra fotografica «Una storia-La Svizzera italiana nelle fotografie d'archivio RSI»**

Dalle 14.00 alle 16.00

La storia della Svizzera italiana raccontata nelle immagini d'archivio dagli anni '60 agli anni 2000. La mostra itinerante sarà ospitata nel patio del Municipio di Lugano.

Ritrovo al Centro diurno alle 13.30

#### **Iscrizione entro il 5 febbraio**

Il centro rimane chiuso per il pomeriggio.

### Venerdì 13 febbraio

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

Dalle 9.45 alle 11.30

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

#### **Conferenza «Mangiare equilibrato con gusto» Chiacchierata con Fourchette verte Ticino**

Dalle 14.30 alle 16.00

L'evento è organizzato da Fourchette verte Ticino in collaborazione con l'Ufficio del medico cantonale nell'ambito del Programma d'azione cantonale «Promozione della salute» 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera. Segue merenda

### Venerdì 20 febbraio

#### **Consulenza digitale**

Dalle 10.30 alle 11.30

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

#### **Lezioni di canto per principianti**

Dalle 14.30 alle 15.30

Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.

### Venerdì 27 febbraio

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

Dalle 9.45 alle 11.30

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

#### **Tombola (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.00