

Programma di febbraio 2026

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 di 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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 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	Attività secondo programma mensile	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)	Giochi per la mente 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		

Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)

POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 (N. Pellegrini, S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Creare per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	«Mettiamoci in gioco!» Quiz e giochi 14.30-16.00 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**GIOVEDÌ (UNA / DUE VOLTE AL MESE) CONSULENZE SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO)
CON UN'ASSISTENTE SOCIALE (19 FEBBRAIO)**

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 febbraio 2026

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì

Atelier teatrale - «Invecchiare: problema per artisti»
Dalle 10.30 alle 11.30
Semplici improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.
Insegnante: Daniele Bernardi
Costo: gratuito

Giovedì

Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»
Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di concentrazione, a sostegno del benessere psico-fisico.
Insegnante: Thea Joos
Costo: gratuito

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni dal 16.1 al 20.3
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»
Dalle 10.30 alle 11.45
8 lezioni dal 16.1 al 6.3
Insegnante: Mark Steele
Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Mercoledì 4 febbraio

Torneo «Giochi olimpici» a Maggia
Organizzato dal Centro diurno Parco Maggia. Iscrizione entro il 13 gennaio.
tramite i Centri diurni.
Costo: CHF 15.-
(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 6 febbraio

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

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

Visita della mostra fotografica
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)

Sabato 7 febbraio

Uscita al Carnevale di Lamone, risotto e tombola
Dalle 11.30 alle 16.00

Giovedì 12 febbraio

Prove aperte dell'Orchestra della Svizzera Italiana (OSI)

Dalle 10.30 alle 12.30
Il dietro le quinte di un concerto di musica classica, nella Sala Teatro del LAC a Lugano.
10.00 Ritrovo presso il LAC
Dalle 10.30 alle 12.30 Prove dell'OSI
Gratuito.
Iscrizioni entro e non oltre il 9 febbraio.

Venerdì 13 febbraio

**«Due passi per restare in forma»
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio**
Dalle 9.45 alle 11.30
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.

Sabato 14 febbraio

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 17 febbraio

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.30

Mercoledì 18 febbraio

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme
Tris di risotti. Dalle 10.00

Venerdì 20 febbraio

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 12.00
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.

Sabato 21 febbraio

Uscita al ristorante
Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 23 febbraio

Cantiamo con Mattia
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 febbraio

**«Due passi per restare in forma»
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio**
Dalle 9.45 alle 11.30
Partenza dal Centro diurno.

Tombola (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 28 febbraio

«Viva la raclette!»
Dalle 10.00 alle 14.00
Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione).

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