

# Programma di marzo 2025

**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	Attività secondo programma mensile	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 )		
<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. (6 MARZO).**

**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 di marzo 2025

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»

Dalle 10.30 alle 11.30  
Esercizi per voce, memoria,  
ascolto e concentrazione.  
Semplici improvvisazioni  
di espressione corporea,  
costruzione di piccole  
scene.

Insegnante: D. Bernardi.  
Costo: gratuito.

## Giovedì

**Corso di respirazione**  
«Benessere e concentra-  
zione»

Corso di respirazione pro-  
fonda, con movimenti di  
yoga e esercizi di stimola-  
zione cognitiva, a sostegno  
del benessere psico-fisico e  
della concentrazione.

Dalle 10.30 alle 11.30  
Insegnante: T. Joos  
Costo: gratuito

## Venerdì

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

Dalle 9.15 alle 10.00  
Esercizi cardiovascolari e  
di spostamento, con base  
musicale ritmata.  
(Ultima lezione 14.3)  
Insegnante: F. Arigoni,  
istruttore fitness IFBB.  
Costo: CHF 70.-/10 lezioni

## Venerdì

**Corso di ginnastica:**  
«Esercizi per l'anca e per il  
ginocchio con artrosi»

Dalle 9.15 alle 10.00  
Esercizi utili alle artro-  
sioni dell'anca e del  
ginocchio, in caso di  
artrosi, per prevenire un  
peggioramento della ma-

lattia, diminuire il dolore  
ed evitare un intervento di  
protesi  
Insegnante: F. Bernet-Fur-  
ger, Fisioterapista dipl.  
CRS/FH  
Costo: CHF 30.-/3 lezioni  
(21, 28.3 e 4.4)

## Venerdì

**Corso: «Spagnolo per  
viaggiare II»**  
Dalle 10.30 alle 12.00  
Insegnante: A. Marrero  
Costo: CHF 35.- (mate-  
riale didattico incluso) 12  
lezioni, dal 14.02 al 9.05

## Sabato 1° marzo

**Giochi al Centro**  
Dalle 10.00 alle 11.30

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

## Venerdì 7 marzo

**Due passi per restare in  
forma**  
Dalle 10.15 alle 12.00  
Partenza dal Centro diurno

**Burraco e Scala 40 - giochi  
di carte**  
Dalle 14.00 alle 16.00

## Sabato 8 marzo

**Festa della donna: pranzo  
al grotto**  
Dalle 10.00 alle 14.00

## Martedì 11 marzo

**Inventare la vecchiaia**  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Conferenza SUPSI  
Presso il Centro diurno di  
GenerazionePiù a Lugano  
Relatore: Sergio Tramma,  
pedagogo, già pro-  
fessore ordinario presso  
l'Università di Milano  
Bicocca e autore di diverse  
pubblicazioni.  
Moderatore: S. Romeo,  
pedagogo, docente  
professionista presso la  
Formazione Continua e  
la Formazione di base in  
Lavoro sociale SUPSI.  
Iscrizioni: entro il 3 marzo  
Costo: gratuito

## Mercoledì 12 marzo

**Atelier dei desideri:**  
**cuciniamo insieme ravioli!**  
Dalle 10.00

## Venerdì 14 marzo

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

**Caffè riparazione con  
l'ACSI «Riparare invece che  
buttare»**

Dalle 13.30 alle 17.30  
In collaborazione con il  
Comune di Lamone, l'As-  
sociazione Consumatrici e  
Consumatori della Svizzera  
Italiana (ACSI) offre la  
possibilità di far visionare  
piccoli elettrodomestici che  
necessitano di riparazione.  
Le riparazioni sono eseguite  
sul posto unicamente se  
si tratta di piccoli interventi  
Contributo CHF 10.- (per  
elettrodomestico).  
In caso di riparazioni più

importanti, il riparatore  
concorda eventuali costi e  
condizioni della ripara-  
zione.

## Sabato 15 marzo

**Tombola (3 giri)**  
Dalle 10.30

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

## Lunedì 17 marzo

**Cantiamo!**  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Sotto la guida del maestro  
Mattia Miranda

## Venerdì 21 marzo

**Due passi per restare in  
forma**  
Dalle 10.15 alle 12.00  
Partenza dal Centro diurno

**Pensieri, parole, emozioni**  
Dalle 14.30 alle 16.00  
Viaggio tra letture, misteri  
e sentimenti con i racconti  
dello scrittore Giovanni  
Soldati, autore di romanzi e  
gialli, che prendono spunto  
da luoghi della Svizzera  
italiana.

## Sabato 22 marzo

**Coro Contrappunti di Sessa**  
Dalle 10.30 alle 12.00  
Presso la Sala polivalente  
di Breno. Aperitivo offerto,  
in collaborazione con il  
Comune di Alto Malcan-  
tone.  
Pranzo in un ristorante  
della regione (su iscrizione)

## Martedì 25 marzo

**Tè danzante con la  
musica di Mario Bertolini**  
«l'Ambasciatore»  
Dalle 14.30 alle 16.30  
In collaborazione con  
Gruppo Anziani Vezia,  
Presso il Centro Civico di  
Vezia

## Giovedì 27 marzo

**Visita al Museo Agusta di  
Samarate (Varese)**  
Visita del Museo dedicato  
agli elicotteri e alle motoci-  
clette dell'azienda Agusta  
(conosciuta anche in  
Ticino: l'elicottero REGA di  
Magadino è un AgustaWe-  
stland Da Vinci). 100 anni  
di storia raccontati da un  
gruppo di pensionati.

Partenza dal Centro Talete  
Ore 8.30  
Visita guidata del Museo  
Dalle 10.00 alle 12.00  
Ore 12.00 Pausa pranzo  
(a carico dei partecipanti)  
Partenza per il Ticino dopo  
il pranzo  
Costo: CHF 45.-  
Iscrizione e pagamento:  
entro il 18 marzo.  
(Il centro rimane chiuso per  
la giornata)

## Venerdì 28 marzo

**Consulenza digitale**  
Dalle 10.30 alle 12.00

**La tombola del venerdì**  
(quattro giri)  
Dalle 14.30 alle 16.30

## Sabato 29 marzo

**Atelier di cucina e pranzo in  
compagnia (su iscrizione)**  
Pranzo asiatico: ravioli e  
spaghetti cinesi  
Dalle 9.45 alle 13.45