

Programma di ottobre 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
MATTINO	Cantiamo insieme 9.45-10.30	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) 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 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici Radiodramma 14.30-16.00 (S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala)	«Mens sana in corpore sano» 14.30-15.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)	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 UNA O DUE VOLTE AL MESE (2 E 30 OTTOBRE).
EVENTI SPECIALI DI SETTEMBRE SUL RETRO...**

Eventi speciali di ottobre 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì 6, 13, 20, 27 ottobre

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione.

Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Mercoledì, 24 settembre, 15, 22, 29 ottobre

Atelier creativo – «Quadro tessile collettivo»

Creazione tessile con tecniche diverse, utilizzando stoffe, fili e materiali di recupero.

Dalle 10.30 alle 12.00

Insegnante: Natascha Fischlewitz

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 10.30 alle 11.30

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Venerdì, dal 5 settembre al 21 novembre (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 3 ottobre

Facciamoci conoscere!

Dalle 10.30 alle 15.00

Vi aspettiamo davanti al supermercato Lidl a Gravesano.

Saremo presenti con una bancarella per promuovere le nostre attività, con il nostro programma e qualche piccola sorpresa.

Sabato 4 ottobre

Uscita alla Festa d'autunno a Lugano

Dalle 10.00 alle 14.00

Pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

Venerdì 10 ottobre

Escursione guidata a Magadino con Ficedula

Ritrovo al centro alle ore 9.00.

Dalle 10.30 alle 12.30

Escursione guidata di 2 ore all'interno delle Bolle di Magadino all'insegna del birdwatching, accompagnati da Ficedula (Associazione per lo studio e la conservazione degli uccelli della Svizzera italiana). Sentiero pianeggiante adatto a tutti. In caso di pioggia nei giorni precedenti portare gli scarponcini.

Per chi lo possiede, portare il binocolo. In caso di meteo avverso, gli iscritti verranno contattati per definire il programma.

Iscrizioni entro mercoledì 8 ottobre.

Pranzo a carico del partecipante in un ristorante della zona.

Costo: CHF 20.- (trasporto ed escursione)

Sabato 11 ottobre

Paella!

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

Mercoledì 15 ottobre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Insalatina mista, tagliatelle con polpette della nonna Elsa e per finire in dolcezza la torta delle nonne!

Venerdì 17 ottobre

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Dalle 9.15 alle 11.00

Partenza dal Centro diurno

Conferenza: «Perché e come praticare il Nordic Walking»

Dalle 14.30 alle 16.00

Parliamo dei benefici e della tecnica della «camminata nordica», effettuata con i due bastoni per sostenere e stimolare maggiormente il corpo durante l'attività fisica.

Relatrice:

Fabienne Bernet-Furger,

Fisioterapista dipl. CRS/FH

Sabato 18 ottobre

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 21 ottobre

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

Dalle 14.30 alle 16.30

Venerdì 24 ottobre

Caffè narrativo

Dalle 14.00 alle 16.00

Un incontro informale davanti a un caffè, uno scambio di opinioni, condividere esperienze su temi diversi che ci appassionano.

Sabato 25 ottobre

Cantiamo insieme

Dalle 10.30

Con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Lunedì 27 ottobre

Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro

Mattia Mirenda

Venerdì 31 ottobre

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30