

Novità di novembre

**Il venerdì
del Centro diurno
«Taletè»**

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 5.09 al 21.11)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Corso di ginnastica

«Perché e come praticare il Nordic Walking»

Dalle 9.15 alle 10.00

3 lezioni (28.11, 5.12, 12.12.)

(Data di riserva: 19.12)

Insegnante:

Fabienne Bernet-Furger
Fisioterapista dipl. CRS/FH

Dopo la conferenza di ottobre sui benefici della «camminata nordica», un corso pratico per provare e allenare la tecnica corretta con i due bastoni, prima all'interno e poi all'esterno.

Ritrovo presso il centro diurno.

Costo: CHF 30.-

Venerdì 14 novembre

«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: «Maltrattamento verso le persone anziane: non è mai troppo tardi per chiedere aiuto»

Dalle 14.30 alle 16.00

La violenza ha molti volti, come riconoscerli e proteggersi.

Relatrice: Lara Allegri, consulente del servizio Promozione qualità di vita di Pro Senectute

Venerdì 21 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Visita guidata alla Fontana Print e al museo della tipografia, a Pregassona

Dalle 14.00 alle 15.30

Costo: gratuito

Iscrizioni: telefonando al centro **entro il 19 novembre**, per la visita e eventuale trasporto in comune.

(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Venerdì 28 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 9.45 alle 11.30

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

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Il Centro diurno resterà chiuso dal 1. al 9 novembre