

Programma di dicembre 2023

**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	Caffè cantante: parole e musica 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	Caffè in musica 9.15-10.00	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi)	Conversazione in spagnolo 10.30-11.30 Settimanale (A. Marrero)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
			Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)			
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

EVENTI SPECIALI DI DICEMBRE SUL RETRO...

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Talete», Via Girella 4 – 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42

cda.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di dicembre 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

IL CENTRO RESTA CHIUSO VENERDÌ 8 E SABATO 9, LUNEDÌ 25 E MARTEDÌ 26 DICEMBRE

Lunedì

Atelier teatrale

«Invecchiare: problema per artisti»

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

«Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi

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 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Venerdì 1 dicembre

Coro Ghèrz

Pomeriggio in musica allietato dal coro di Ghèrz di Faido

Dalle 14.00 alle 15.30

Sabato 2 dicembre

Le foto del 2023: riguardiamo insieme le foto delle attività svolte dal Centro diurno durante l'anno

Dalle 10.00 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 6 dicembre

Campane tibetane: il rilassamento attraverso suono e vibrazioni

Il suono è vibrazione! Un momento di condivisione di parole e suoni gentili che creano un effetto calmante e rigenerate per corpo, mente e anima.

Dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Céline Luminati

Costo: gratuito

Lunedì 11 dicembre

LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Bancarella del Centro diurno al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 9.30 alle 16.30

Veniteci a trovare!

Giovedì 14 dicembre

Gita al mercatino di Natale di Lucerna

(il Centro resta chiuso per la giornata)

Iscrizioni entro lunedì 4.12.2023.

Costo: CHF 20.- per il trasporto

(pagamento entro il 4.12)

Pranzo libero (per gli interessati, possibilità di pranzare in compagnia con menu del giorno presso un ristorante nei pressi del mercatino, costo a proprio carico)

Venerdì 15 dicembre

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

Sabato 16 dicembre

Pranzo greco

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

Lunedì 18 dicembre

Bancarella del Centro diurno al mercatino di Natale di Lugano

Dalle 9.30 alle 16.30

Veniteci a trovare!

Martedì 19 dicembre

«Finestre d'Avvento»

accensione della finestra n°19 presso il Centro, in collaborazione con la Scuola dell'infanzia

Dalle 18.00 alle 19.00

Aperitivo offerto per grandi e piccini presso il Bar Talete (piano terra)

Mercoledì 20 dicembre

Campane tibetane: il rilassamento attraverso suono e vibrazioni

Dalle 14.30 alle 15.30

Insegnante: Céline Luminati

Costo: gratuito

Venerdì 22 dicembre

La tombola del venerdì (4 giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 23 dicembre

Clown-dottorresse

Per iniziare con un sorriso il periodo delle feste

Dalle 10.30 alle 11.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Sabato 30 dicembre

Tombola di Capodanno (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30