

Programma di settembre 2026

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

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	News del week end 9.00-10.00 (A. Vara)	Lettura dell'oroscopo settimanale 9.00-10.00 (S. Docimo)	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (V. Ghaffari)	Il nostro oroscopo 9.00-10.00 (A. Vara)	News della settimana 9.00-10.00 (A. Vara)	Colazione insieme! 9.00-10.15 presso il bistrò di Tertianum (équipe)
	Yoga 09.00-9.45 (D. Maffeis) Eventi Speciali	Ginnastica dolce 10.00-11.00 (A. Vara)	Postural Yoga 10.15-11.00 11.00-11.45 (D. Maffeis)	Stimolazione cognitiva 10.00 - 11.00 (V. Ghaffari)	Cantiamo insieme! 10.30-11.30 (G. Lecci)	Cruciverba 10.30-11.30 (équipe)
Pranzo in compagnia dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.-						
POMERIGGIO	Eventi speciali	Stimolazione cognitiva soft 14.00-15.00 (S. Docimo)	Scala 40! 14.30-16.45 (S. Docimo)	Salotto creativo tra tavolozze e... Bijou! 14.30-16.30 (V. Ghaffari) Eventi Speciali	Pilates 13.30-14.30 (D. Maffeis)	
		Scala 40! 15.00-16.45 (V. Ghaffari)	Atelier green e creativo 14.30-15.30 (P. Von Däniken)		Scala 40! 15.00-16.45 (A. Vara)	
		Gruppo maglia 15.00-16.45 (M. Martignoni)			Gruppo maglia 15.00-16.45 (M. Martignoni)	

GIOCO DELLE CARTE POSSIBILE TUTTI I GIORNI NEGLI ORARI DI APERTURA.

RIPRENDONO I CORSI DI YOGA E POSTURAL YOGA. NUOVO CORSO DI PILATES DISPONIBILE!

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp +41 (0)78 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org

www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di settembre 2026

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.00 - 13.00

I NOSTRI LUNEDÌ

Lunedì 7 settembre

Torniamo in Gamarogno!

Riprendiamo i nostri appuntamenti regolari in Gamarogno. Abbiamo invitato il nostro mitico Gigi Lecci per trascorrere due ore in compagnia, divertendoci e ballando insieme presso la sala Ex Denner di Quartino dalle ore 14.00 alle ore 16.00.

Evento in collaborazione con il Comune di Gamarogno. Costo: 5 chf.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 14 settembre

Basta riposini estivi, è tempo di Walking!

È ora di rimettersi in moto!

Per questa uscita proponiamo di raggiungere Sonogno con il bus da Tenero, svolgere il percorso del Bobosco fino a Lavertezzo (giro corto 4.3 km, giro totale per i temerari 9.8km), ritrovo alle ore 9.00 al centro diurno.

Costo dell'attività: CHF 15.- p.p.: biglietto del bus e boccia per attività nel sentiero.

È richiesta l'iscrizione entro il 7.09.2026, posti limitati.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 21 settembre

Compleanni dello Zodiaco...Vergine!

Dalle 10.30 in poi giornata ricca di giochi, menù speciali e scherzi per festeggiare tutte le qualità di questo segno.

Alle 15.00 torta offerta.

Costo: pranzo a carico del partecipante.

È richiesta l'iscrizione entro il 18.09.2026, posti limitati.

Evento in collaborazione con Tertianum.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 28 settembre

Giro in battello!

Godiamoci le ultime giornate calde con un giro in battello sul lago Verbano. Segue pranzo in compagnia presso il ristorante Sensi di Locarno. Ritrovo al centro diurno alle ore 8.30, rientro alle ore 15.00 circa.

Costo: 15 chf p.p. per il giro in battello, più pranzo a carico del partecipante.

Maggiori informazioni sulla locandina.

Iscrizioni entro il 21.09.2026, posti limitati.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

Giovedì 3 settembre

Conferenza sulla salute e prevenzione sul tema: la salute dell'intestino

Dalle 14.00 in poi un'ora di consigli, suggerimenti e scambi con l'infermiera di Alvad: Juliana Cicak.

Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).

Merenda sana offerta dal centro.

Evento gratuito

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Giovedì 17 settembre

Incontro con l'Assistente Sociale

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Cristiana Bonatti, assistente sociale di Pro Senectute.

È preferibile annunciarsi con una settimana di anticipo per assicurarsi un momento individuale.

I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

Giovedì 17 settembre

Conferenza del servizio Promozione Qualità di Vita di Pro Senectute

Dalle 14.30 in poi un'ora di scambio e dialogo sull'importanza di poter scegliere anche nella terza età:

tra autodeterminazione e possibilità.

Relatrice: Cristiana Bonatti, assistente sociale.

Segue merenda sana offerta dal centro diurno.

Evento gratuito, presso la sala comunale di Tenero. È gradita l'iscrizione.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Venerdì 25 settembre

Festa di autunno!

Festeggiamo tutti insieme l'arrivo dell'autunno! Pranzo in compagnia presso l'Agriturismo Saliciolo di Tenero.

Proponiamo al pomeriggio il gioco della tombola, 3 giri composti da 3 quintine e 3 tombole.

Possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo: 30 chf compreso del pranzo e del gioco della tombola.

È richiesta l'iscrizione entro il 18.09.26

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Mercoledì 30 settembre

Uscita di 2 giorni!

Insieme al centro diurno di Maggia, piccolo tour tra il Piemonte e la Liguria di due giorni, con partenza il 30 settembre e rientro il 1° ottobre al centro diurno di Tenero.

Maggiori informazioni sono presenti sulla locandina specifica.

Ancora pochi posti disponibili!

È richiesta l'iscrizione entro il 8.09.26

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)