

Programma di giugno 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 dì» 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)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)		
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 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Corso respirazione 14.15-15.15 Settimanale (T. Joos)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

IL CENTRO RIMANE CHIUSO IL 9 E IL 19 GIUGNO.

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 giugno 2025

**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
RIMANE CHIUSO
IL 9 E IL 19
GIUGNO

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30

(16/23/30 giugno)

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

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

Giovedì

Corso di respirazione benessere e concentrazione

Dalle 14.15 alle 15.15

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Insegnante: Thea 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

10 lezioni

(dall' 11.04 al 27.06)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

Venerdì 6 giugno

Consulenza digitale

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

Dalle 10.30 alle 12.00

Burraco e Scala 40

Giochi di carte

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 7 giugno

Giochi... «come al luna park»

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 11 giugno

Visita al Duomo di Monza e Villa Reale

Ore 8.30 Partenza dal Centro Talete

Ore 10.30 Visita libera del Duomo di Monza

Ore 12.30 Pranzo a carico del partecipante

Ore 14.30 Visita guidata alla Villa Reale di Monza

Ore 15.45 Ritrovo per il rientro a Lamone

Costo: CHF 55.-

Iscrizione e pagamento entro il 28 maggio 2025

Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso. (Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 13 giugno

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.30 alle 16.00

Passeggiata con picnic alla Torre di Redde (Capriasca). Partenza dal Centro diurno.

Portare pranzo al sacco, iscrizioni entro martedì 10 giugno.

Programma alternativo in caso di maltempo.

Sabato 14 giugno

Tombola

(3 giri)

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 17 giugno

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

Dalle 14.30 alle 16.30

Mercoledì 18 giugno

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Pranzo napoletano: casatiello con friarelli e salsiccia, pastiera napoletana.

Venerdì 20 giugno

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Conferenza

«In forma dopo i 60 anni»

Dalle 14.30 alle 16.00

Una chiacchierata sulle buone

abitudini di prevenzione, i dubbi e le domande che avremmo sempre voluto porre al medico.

Relatore: Dr. Med. Luca Barbarossa, Medico specialista FMH, medicina interna e geriatria
Segue merenda/aperitivo.

Sabato 21 giugno

Uscita in battello

Dalle 10.00 alle 14.00

Telefonare al Centro per informazioni e iscrizioni, entro il 13 giugno.

Lunedì 23 giugno

Cantiamo

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 giugno

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.15 alle 12.00

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

La tombola del venerdì

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 28 giugno

Cantiamo... al Grotto Bivio di Curio!

Dalle 10.00 alle 14.00

Il Centro diurno canta fuori porta.

Telefonare al Centro per informazioni (menu/prezzi). Iscrizione entro mercoledì 25 giugno.

Novità di giugno

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

Venerdì

**Corso di ginnastica
«Il ritmo, salute con divertimento»**
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00
Dall'11.04 al 27.06
Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB
Costo: CHF 70.- / 10 lezioni

Venerdì 6 giugno

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

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

Venerdì 13 giugno

Due passi per restare in forma
Dalle 10.30 alle 16.00
Passeggiata con picnic alla Torre di Redde (Capriasca).
Partenza dal Centro diurno.
Portare pranzo al sacco, iscrizioni entro martedì 10 giugno.
Programma alternativo in caso di maltempo.
(Il Centro rimane chiuso dalle 10.30)

Venerdì 20 giugno

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

Conferenza «In forma dopo i 60 anni»

Dalle 14.30 alle 16.00
Una chiacchierata sulle buone abitudini di prevenzione, i dubbi e le domande che avremmo sempre voluto porre al medico.
Relatore: Dr. Med. Luca Barbarossa, Medico specialista FMH, medicina interna e geriatria
Segue merenda/aperitivo.

Venerdì 27 giugno

Due passi per restare in forma
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Dalle 10.15 alle 12.00
Partenza dal Centro diurno

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



Conferenza

In forma dopo i 60 anni

Una chiacchierata sulle buone abitudini di prevenzione, i dubbi e le domande che avremmo sempre voluto porre al medico.

Venerdì 20 giugno 2025

Dalle 14.30 alle 16.00

Relatore: Dr. Med. Luca Barbarossa, Medico specialista FMH, medicina interna e geriatria

Segue merenda/aperitivo

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni:

Centro diurno «Taletè» – Via Girella 4, 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42
cda.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org