

# Programma di luglio 2023

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00-14.00

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 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                                                                                         | «I facc dal dì»<br>bevendo il caffè...<br>9.30-10.30                        | Caffè cantante:<br>parole e musica<br>9.30-10.30                              | «I facc dal dì»<br>bevendo il caffè...<br>9.30-10.30                            | Caffè cantante:<br>parole e musica<br>9.15-10.00                      | Caffè una lettera<br>alla volta (quiz)<br>9.30-10.30                           | Attività<br>secondo<br>programma<br>mensile |
|                                                                                                 | Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(T. Bonaventura) | Ginnastica dolce<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(N. Pellegrini)             | Atelier creativo<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(B. Brunazzi<br>e A. Marnoni) | Corso respirazione<br>10.00-11.00<br>Settimanale<br>(T. Joos)         | Stimolazione<br>cognitiva<br>10.30-11.30<br>Settimanale<br>(D. Balestra Dolci) |                                             |
| Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente) |                                                                             |                                                                               |                                                                                 |                                                                       |                                                                                |                                             |
| POMERIGGIO                                                                                      | Atelier del colore<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(N. Pellegrini)         | Conversazione<br>in spagnolo<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(A. Marrero)    | Giochi di società<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(B. Brunazzi)                | Ginnastica dolce<br>14.30-15.30<br>Settimanale<br>(D. Balestra Dolci) | Attività<br>secondo<br>programma<br>mensile                                    |                                             |
|                                                                                                 | Gioco degli scacchi<br>14.00-16.00<br>Settimanale<br>(E. Delorenzi)         | Mille modi<br>per stare bene<br>14.30-16.00<br>Settimanale<br>(N. Pellegrini) |                                                                                 |                                                                       | Ginnastica<br>a Bedano<br>15.30-16.30<br>Settimanale<br>(T. Bonaventura)       |                                             |

### EVENTI SPECIALI DI LUGLIO SUL RETRO...

**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 luglio 2023

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

---

### 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

---

### Sabato 1. Luglio

#### **Mattinata di ballo: salsa e cha cha cha**

Dalle 10.00 alle 12.00

#### **Pranzo in compagnia al Centro**

Dalle 12.15 alle 14.00

---

### Sabato 8 luglio

#### **Tombola**

Dalle 10.00

#### **Pranzo in compagnia al Centro**

Dalle 12.15 alle 14.00

---

### Sabato 15 luglio

#### **Spettacolo teatrale nella pineta della Piumogna a Faido e pranzo al ristorante**

Dalle 10.00 alle 14.00

---

### Venerdì 21 luglio

#### **Tè danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»**

Dalle 14.30 alle 16.00

---

### Sabato 22 luglio

#### **Uscita a Lugano: gioie per il palato in Centro**

Dalle 10.00 alle 14.00

---

### Venerdì 28 luglio

#### **La tombola del venerdì (quattro giri)**

Dalle 14.30 alle 16.30.

---

### Sabato 29 luglio

#### **Brunch per la festa nazionale, preparato e gustato in compagnia**

Dalle 10.00 alle 14.00