


# Programma di gennaio 2026

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 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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 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	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)	Corso respirazione 10.30-11.30 Settimanale (T. Joos)		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Laboratori artistici 14.30-16.00 (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (F. Demasi Sala)	«Mens sana in corpore sano» 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

**GIOVEDÌ (UNA / DUE VOLTE AL MESE) CONSULENZE SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO)  
CON UN'ASSISTENTE SOCIALE (8 E 22 GENNAIO)  
IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 1. AL 6 GENNAIO E VENERDÌ 9 GENNAIO**

# Eventi speciali gennaio 2026

**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 DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 1. AL 6 GENNAIO E VENERDÌ 9 GENNAIO

#### Lunedì

##### Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»

Dalle 10.30 alle 11.30

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

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

#### Giovedì

##### Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»

Dalle 10.30 alle 11.30

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

10 lezioni (dal 16.01 al 20.03)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Costo: CHF 70.-

#### Venerdì

##### Corso: «Conversazione in inglese»

alle 10.30 alle 11.45

8 lezioni (dal 16.1 al 6.3)

Insegnante: Mark Steele

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

#### Sabato 10 gennaio

##### Viva la raclette

##### Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

#### Lunedì 12 gennaio

##### Cantiamo con Mattia

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

#### Martedì 13 gennaio

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

Dalle 14.30 alle 16.30

#### Venerdì 16 gennaio

##### «Due passi per restare in forma» Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Dalle 9.45 alle 11.30

Partenza dal Centro diurno.

##### “Robot. Dagli automi all'intelligenza artificiale”

Dalle 14.00 alle 16.00

Visita guidata dell'esposizione interattiva presso l'Ideatorio dell'USI a Cadro, per scoprire cosa si nasconde dentro a robot e intelligenza artificiale e riflettere su cosa ci distingue da loro.

Costo: CHF 5.-

Ritrovo a Cadro alle 13.45

Iscrizione entro il 13 gennaio

Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio.

#### Sabato 17 gennaio

##### Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

##### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

#### Venerdì 23 gennaio

##### Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

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

##### Visita all'Atelier Mirabilia di Alessia Noseda, artigiana orafa

Dalle 14.30 alle 15.30

Ritrovo al centro diurno alle 14.00

Iscrizione entro il 19 gennaio

Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio

#### Sabato 24 gennaio

##### Cantiamo insieme

Dalle 10.30 alle 11.30

Con Nicoletta

##### Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

#### Venerdì 30 gennaio

##### «Due passi per restare in forma» Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.

Dalle 9.45 alle 11.30

Partenza dal Centro diurno.

##### Tombola (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

#### Sabato 31 gennaio

##### Uscita al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Pranzo al ristorante (a carico dei partecipanti)

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno «Talete» – Via Girella 4, 6814 Lamone

Tel. +41 91 950 85 42 – [cda.lamone@prosenectute.org](mailto:cda.lamone@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)