

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**

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 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 – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch