

Programma di febbraio 2024

**PRO
SENECTUTE**


PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrita», Bellinzona

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	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Stabile Brissago (S. Spataro)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	Pilates 10.00-11.00 Stabile Artore (K. Glave)	Conversazione in francese Settimanale 10.00-11.30 Stabile Brissago (W. Isa)	Santa Messa Inizio ore 11.00 (Don Lorenzo)
		Danza orientale 10.30-11.30 Stabile Artore (S. Regli)			Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (L. De Giovanetti)	
Tutti i giorni possibilità di pranzare in compagnia da CHF 16.- + CHF 1.- di supplemento per caffè e dessert. Iscriversi il giorno precedente						
POMERIGGIO	Bocce 14.30-16.00 (S. Spataro)	Gruppo coro 15.00-16.00 (A. Cattelan)	Gioco delle carte 14.00-16.00 Settimanale	Pilates 14.00-15.00 Stabile Artore (K. Glave)	Caffè narrativo 14.00-15.30 Stabile Brissago Settimanale (S. Spataro)	Chiusura CDSA 14.00
				Yoga FlexFitness 15.30-16.30 Stabile Artore (C. Ricciuti)	Fit Gym 15.00-16.00 Stabile Artore (L. De Giovanetti)	

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Turrita», via San Gottardo 99 – 6500 Bellinzona

Tel. +41 (0)91 829 08 21 – cdsa.bellinzona@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di febbraio 2024

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Turrita», Bellinzona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Giovedì 1° febbraio

Conferenza: sicurezza e truffe, consigli utili per evitarle.

Dalle 14.30 alle 16.30

La Svizzera e il Ticino sono luoghi sicuri dove vivere. Ciò nonostante, il rischio anche per un anziano di essere vittima di una truffa o raggio esiste: fenomeni con cui siamo confrontati e che evolvono velocemente.

Le associazioni si uniscono presentando in collaborazione con la Polizia Cantonale una serie di incontri di prevenzione e sensibilizzazione sul tema nell'ottica di un percorso continuativo nel tempo e su tutto il Cantone.

In collaborazione con

TERTIANUM
Turrita Bellinzona

Per motivi organizzativi è gradita

l'iscrizione: Tel. 091 829 08 21

o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Giovedì 8 febbraio

Pranzo e festa di carnevale

Dalle 12.00 presso il bistrò Tertianum

Voglia di carnevale? Vi aspettiamo per un pranzo in compagnia seguito da un pomeriggio musicale e carnevalesco con Daniele e la sua fisarmonica.

Menù: insalata o crema di carote, risotto allo zafferano con luganiga: CHF 20.-

Bigné di carnevale: CHF 5.-

In collaborazione con

TERTIANUM
Turrita Bellinzona

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Giovedì 15 febbraio

Tombola

Dalle 14.00

Un pomeriggio in compagnia del gruppo ATTE l'Incontro di Arbedo-Castione per tentare la fortuna con l'intramontabile gioco della Tombola.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Mercoledì 21 febbraio

Festa con musica e crêpes

La vera protagonista sarà l'amatissima crêpe, nutella o marmellata? Scegli la tua preferita a soli CHF 6.-

Pomeriggio in musica con Daniele e la sua tastiera.

Dalle 14.45 alle 16.30

presso il Bistrò Tertianum

In collaborazione con

TERTIANUM
Turrita Bellinzona

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Giovedì 22 febbraio

Tavolata al ViaVai

Vi aspettiamo alla Portineria di quartiere «VIAVAI a Bellinzona per un pranzo in compagnia.

Gli abitanti del quartiere incontrano persone che sono di passaggio in città e desiderano fare una nuova esperienza di convivialità.

Iscrizioni obbligatorie entro lunedì 19

febbraio: Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Caffè letterario

Vi attendiamo numerosi all'ormai consueto appuntamento mensile con Daria Tamagni, che si offre di intrattenerci con delle piccole e intriganti letture tutte da scoprire.

Dalle 14.30 alle 15.30

Accoglienza e attività di lettura

Dalle 15.30 alle 16.00

Chiacchierata in compagnia accompagnata da caffè e piccola merenda

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Corso per principianti sull'utilizzo del cellulare.

Vuoi imparare ad utilizzare meglio il cellulare? Lo utilizzi per tenerti in contatto con i tuoi cari, ma ogni tanto si «inceppa»?

Allora questo corso è adatto proprio a te.

Facci sapere se sei interessata/o e contattaci per richiedere la tua lezione.

Per informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 829 08 21 o via e-mail:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org