

# Programma di febbraio 2024

**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
<b>MATTINO</b>	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Caffè espresso» 9.15-10.00	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>alternato:</b> Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale	Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
		Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)		L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)		
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)	Corso di disegno 16.15-17.15 Settimanale (N. Pellegrini)				
	Yoga nonni-nipoti 16.30-17.20 Settimanale (C. Luminati)					

# Eventi speciali di febbraio 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

### Lunedì 5 e 12 febbraio

#### 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. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

### Lunedì 5, 19 e 26 febbraio

#### Percorso di yoga «Nonni e nipoti»

Dalle 16.30 alle 17.20

Il corso è dedicato alla coppia composta da adulto 60+ e bambino (3-6 anni) ed è pensato per condividere e valorizzare i punti forti dei più piccoli e dei più Saggi.

Troverete un punto d'incontro possibile solo tramite l'ascolto ed il rispetto dell'altro.

Vengono proposti diversi tipi di giochi per creare un momento magico tra generazioni diverse.

Insegnante: Céline Luminati

Costo: CHF 100.- (a coppia adulto/bambino), 12 lezioni

### Martedì

#### Corso di disegno

Dalle 16.15 alle 17.15

Insegnante: Nicoletta Pellegini

Costo: gratuito

### Giovedì

#### Corso di respirazione

##### «Benessere e concentrazione»

Dalle 10.00 alle 11.00

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 2 febbraio

#### «Quattro chiacchiere... in dialètt»

Dalle 14.30 alle 15.30

Lettura di racconti in dialetto e in italiano

Con Mariella Caccia

### Sabato 3 febbraio

#### Uscita al Carnevale di Lamone risotto e tombola

Dalle 11.00 alle 15.00

### Sabato 10 febbraio

#### Balli del mondo, dimostrazione e pratica

Con Vania Araya (monitrice Pro Senectute)

Dalle 10.30 alle 11.30

#### Pranzo in compagnia al centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Venerdì 16 febbraio

#### Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

### Sabato 17 febbraio

#### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

#### Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Lunedì 19 febbraio

#### LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

### Mercoledì 21 febbraio

#### GIORNATA SPECIALE

##### Caseificio del Gottardo e Dazio Grande

Ore 8.00

Partenza con il pullman (davanti al Centro diurno)

Ore 9.00

Facciamo insieme il formaggio: produzione di una forma con la guida del casaro e visita del Caseificio (formaggio consegnato al gruppo)

Ore 12.00

Pranzo (menu à la carte, a carico dei partecipanti)

Pomeriggio: visita del Museo del Dazio grande, esposizione permanente sulla storia della «Via delle Genti»

Ore 17.00 circa rientro al Centro

#### Iscrizioni e pagamento entro il 9 febbraio.

Costo: CHF 55.-

Massimo 20 persone. Il Centro rimane chiuso per la giornata.

### Venerdì 23 febbraio

#### La tombola del venerdì

Dalle 14.30 alle 16.30, quattro giri.

### Sabato 24 febbraio

#### Uscita al Grotto a Cureglia

Breve passeggiata al mattino (con il bel tempo)

Dalle 9.45 alle 13.45