Programma di settembre 2026

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.45 - 13.45

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

SAVE THE DATE !

Sabato 10 ottobre
Dalle 11.00 alle 17.00
Festa in musica con il coro "Canterin da Cadempin" e la Filarmonica Medio Vedeggio, pranzo e tombola. Seguiranno dettagli sul programma di ottobre!

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)*	Giochi per la mente 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)* (La ginnastica sarà svolta al mattino quando sono previste attività musicali al pomeriggio)	Creare per stare bene 14.30-16.00 *Settimanale* *(F. Demasi Sala, N. Pellegrini)*	«Mettiamoci in gioco!» Quiz e giochi 14.30-16.00 Settimanale *(D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)*	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale *(L. Foletti)*					

GIOVEDÌ 17 SETTEMBRE:
CONSULENZA SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO) CON UN'ASSISTENTE SOCIALE

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 settembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.45 - 13.45

SAVE THE DATE !

Sabato 10 ottobre
Dalle 11.00 alle 17.00
Festa in musica con il coro "Canterin da Cadempin" e la Filarmonica Medio Vedeggio, pranzo e tombola. Seguiranno dettagli sul programma di ottobre!

Lunedì

Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»
Dalle 10.30 alle 11.30 (dal 31.8)
Improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Daniele Bernardi

Giovedì

Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»
Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga ed esercizi di concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Thea Joos

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni dal 25.9 al 27.11
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.-

Venerdì

Corso «Conversazione in francese»
Dalle 10.30 alle 11.45
Moderatrice: Daniela
Costo: gratuito

Venerdì 4 settembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.15 alle 10.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.
Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30
Vogliamo creare un gruppo di Burraco, fatevi avanti! Appassionati di lungo corso e nuovi interessati che vogliono scoprire questo gioco di carte.

Domenica 6 settembre

Uscita alla Sagra della costina di Lamone
Dalle 11.30 alle 16.00
Iscrizioni entro il 4.9, senza trasporto.
In caso di maltempo, la manifestazione verrà rinviata e le attività del centro diurno potrebbero subire modifiche.

Venerdì 11 settembre

Consulenza digitale
Dalle 9.15 alle 10.15
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Visita guidata a Vezia: il comparto di San Martino
Dalle 14.00 alle 16.00
Visita dell'Oratorio della Madonna delle Grazie, della casa cappellanica e passeggiata attorno alla riserva naturale della Bolla di San Martino, a Vezia.
Iscrizioni: entro il 7 settembre. Il centro diurno rimane chiuso per il pomeriggio.
Ritrovo: alle 13.30 presso il centro diurno, annunciarsi per ev. trasporto con il centro (posti limitati).

Sabato 12 settembre

Uscita alla Festa di Redde, Tesserete
Dalle 10.30 alle 14.30
(su iscrizione)
In caso di maltempo, le attività del centro diurno potrebbero subire modifiche.

Martedì 15 settembre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.00 alle 16.00
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia. **Presso il Centro Civico di Vezia.**
Il centro diurno rimane chiuso per il pomeriggio.

Venerdì 18 settembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.15 alle 10.15
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.
Visita guidata Parco agricolo Ronco Do'
Dalle 14.30 alle 16.00
Accompagnati da Alessandra Melucci, laureata in Scienze naturali, scopriremo il frutteto sopra il nucleo di Manno, un angolo di biodiversità con antiche varietà di alberi da frutto. Il centro diurno rimane chiuso per il pomeriggio.
Iscrizioni: entro il 14 settembre
Costo visita: CHF 10.00
Ritrovo: alle 14.20 presso l'ingresso del frutteto (di fianco al grotto) o alle 13.45 se richiesto il trasporto con il centro (posti limitati).

Sabato 19 settembre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30 alle 12.00
Pranzo in compagnia al Centro
(su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 25 settembre

Consulenza digitale
Dalle 9.15 alle 10.15
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.
Tombola (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 26 settembre

Cantiamo insieme... alla Stella Maris
Dalle 10.30 alle 11.30
Con Nicoletta
Pranzo in compagnia
(su iscrizione, posti limitati)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 29 settembre

Cantiamo con Mattia
Dalle 14.30 alle 16.00
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

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