

Programma di febbraio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

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	Attività di rilassamento a sostegno del benessere psico-fisico 10.30-11.30 Settimanale (V. Peoti / A. Piazzini)	Tè, caffè e quattro chiacchiere 10.00-11.30 Settimanale (A. Piazzini)	Laboratorio di cucina 10.00-11.30 Settimanale (A. Piazzini)	«Allena-mente» Quiz e logica 10.30-11.30 Settimanale (S. Hoxha / A. Piazzini)	Tè, caffè e quattro chiacchiere 10.00-11.30 Settimanale (A. Piazzini)	Quattro chiacchiere prima del pranzo in compagnia (Prezzo variabile secondo proposta menù) 10.00-14.00 Settimanale (V. Peoti / S. Hoxha / K. Ducato)
		Laboratorio di acquarello 4 incontri Su iscrizione 10.00-11.30 (V. Peoti)	Giochi di carte 10.30-11.30 (K. Ducato / S. Hoxha)		Lettura & cultura 10.30-11.30 Settimanale (P. Gamba)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 15.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Allenamento dinamico Su iscrizione 14.00-15.00 (K. Ducato)	Giochi di società 14.00-16.00 (V. Peoti)	Tombola 14.00-16.00 Settimanale (S. Hoxha / K. Ducato / A. Piazzini)	Ginnastica Soft 14.00-15.00 Settimanale (D. Rainoldi)	Stimolazione cognitiva 14.00-16.00 Settimanale (S. Hoxha / A. Piazzini)	
	Giochi di carte 14.00-16.00 (V. Peoti)	Caffè narrativo 14.00-16.00 (K. Ducato)		Giochi di carte 14.00-16.00 (V. Peoti)		

Tutti i giorni

«Sportello del caffè»

Momento conviviale per scambiare quattro chiacchiere in compagnia.

Dalle 9.00 alle 16.00

Possibilità di giocare a carte o a giochi da tavolo in compagnia

Dalle 14.00 alle 16.00

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Ai gelsi», via dei Gelsi 33 – 6826 Riva San Vitale
Telefono 091 630 59 30 – cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di febbraio 2024

Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Tutti i lunedì a partire dal 4 marzo

Corso di Yoga mindfulness

Lo yoga per la terza età ha l'obiettivo di far conoscere pratiche eseguite con movimenti lenti, gradualmente e semplici, nel rispetto del proprio limite, nel non sforzo, per cercare di portare la persona a migliorare le sue capacità fisiche e mentali. Ai movimenti si affiancano anche meditazioni sul respiro ed esercizi di visualizzazione. Lo yoga sulla sedia è facilmente accessibile anche a persone con mobilità limitata. Si tratta di uno yoga eseguito in consapevolezza che fornisce strumenti per indagare, per calmare, la mente e il corpo, riducendo gli effetti dello stress e realizzando uno stato di benessere generale.

Con Marco Tettamanti

Prova gratuita lunedì 5 febbraio presso il Centro diurno «Ai Gelsi»

Dalle 9.00 alle 10.00

Costo pacchetto 10 lezioni: CHF 40.-

Mercoledì 14 febbraio

Momento informativo: i benefici della riflessologia plantare sull'anziano

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Helen Rossi, terapeuta complementare

A seguire aperitivo offerto a tutti

Giovedì 15 febbraio

Balli in maschera

Con Giorgio Bergomi

Dalle 13.30 alle 16.00

A seguire merenda offerta

Venerdì 23 febbraio

Pomeriggio dedicato alle attività cinofile

Con Cristina Flury e i suoi amici a 4 zampe de «il paradiso dei cani»

Dalle 14.00 alle 16.00

Martedì 27 febbraio

Pranzo in compagnia degli amici di Massagno

Pranzo e tombola

Partenza alle 11.00, rientro previsto circa alle 17.00

Costo: CHF 25.- tutto compreso

Iscrizioni entro il 20 febbraio

LE ATTIVITÀ SPECIALI SOSTITUISCONO LE ATTIVITÀ FISSE.

QUALORA NON CI FOSSERO DELLE INDICAZIONI SPECIFICHE, L'ATTIVITÀ TERMINA ALL'ORARIO DI CHIUSURA DEL CENTRO DIURNO.

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Ai gelsi», via dei Gelsi 33 – 6826 Riva San Vitale

Telefono 091 630 59 30 – cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch