

Programma di febbraio 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 10.00) presso il Centro, CHF 14.-

 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

9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>con gli operatori</i>
10.00-11.00	Cuciniamo «INSEMA» ricette dolci o salate <i>Con Prisca Schuler</i>
14.00-15.30	Stimolazione cognitiva Esercizi e quiz per rimanere attivi <i>Con Vasco Viviani e Asja Nicolis</i>
14.00-15.30	Palestra per la mente: <i>esercizi con P. Schuler e F. Sassi</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Asja Nicolis</i>

Martedì

9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>con gli operatori</i>
10.00-11.00	Qi Gong Esercizio fisico e concentrazione mentale <i>Con Flavia Genini</i>
14.00-15.00	Maglia, cucito ed uncinetto <i>Con Flavia Genini</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Asja Nicolis</i>

Mercoledì

9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>con gli operatori</i>
9.30-10.30 e 10.30-11.30	Tai Chi Movimento fisico dolce <i>Con G. Germinario</i>
10.30-11.30	Attività Creativa Arte nelle sue varie forme <i>Con F. Sassi</i>
14.00-15.30	Giochi vari <i>Con Vasco Viviani</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Asja Nicolis</i>

Giovedì

9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>con gli operatori</i>
9.15-10.15	Ginnastica dolce <i>Con Nadia Pagliarulo</i>
10.30-11.30	Ginnastica dolce <i>Con Nadia Pagliarulo</i>
11.00-11.45	Tavola rotonda (consultare l'albo per scoprire temi ed ospiti) <i>Con Fabrizio Sassi</i>
14.00-15.30	Catene di parole e quiz <i>Con Vasco Viviani</i>
14.00-15.00	Ginnastica dolce <i>Con V. Rianda</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Asja Nicolis</i>

Venerdì

9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>con gli operatori</i>
10.00-11.00	Estetica preparazione ed applicazione trattamenti <i>Con Prisca Schuler e Asja Nicolis</i>
14.00-15.30	Musica: canto, strumenti e ballo <i>Con Fabrizio Sassi</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Asja Nicolis</i>

Sabato

9.30-10.30	Caffè e chiacchiere
------------	----------------------------

Eventi speciali di febbraio 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Sabato 3 febbraio

Carnevale Ribellonia in piazza a Solduno

Dalle 10.30 alle 14.30

Partenza dal Centro diurno, che rimarrà chiuso

Con *Prisca Schuler*

Mercoledì 7 febbraio

Quiz Nostran al CDSA di Maggia

Dalle 10.30 alle 16.00

Costo: CHF 5.- per trasporto

Con *Vasco Viviani*

Venerdì 9 febbraio

Carnevale al Polo Isolino, con musica e risotto

Dalle 11.00 alle 16.00

Con *DJ Dany*

Giovedì 15 febbraio

**Visita alla fabbrica Sandro Vanini di Rivera,
con pranzo al CDSA di Lamone.**

Partenza alle ore 10.00

Costo per persona: CHF 20.-

Sabato 17 febbraio

Tombola

Dalle 13.30 alle 15.00

Con *Vasco Viviani*

Mercoledì 21 febbraio

Incontro con ALVAD: dubbi, controlli e condivisioni

Dalle 14.00 alle 15.00

Con *Juliana Cicak*

Sabato 24 febbraio

Musica dal vivo

Dalle 10.30 alle 12.00

Con *Mario Bertolini*

Lunedì 26 febbraio

Tè danzante al Centro «La Torre» di Losone

Dalle 14.00 alle 16.30

Con *Gigi Lecci*

Giovedì 29 febbraio

Nightbirds in concerto al Kursaal di Locarno

Partenza alle 20.00 dal Centro diurno

Con *l'équipe di Solduno*

Maggiori informazioni su prezzi e condizioni verranno fornite ad inizio gennaio dagli organizzatori dell'evento.

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