

Programma di maggio 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 17.00 del giorno precedente) 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		Mercoledì		Venerdì	
9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>	9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>
9.30-11.00	Cuciniamo «Insema» Ricette dolci o salate <i>Con Prisca</i>	9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	10.00-11.00	Estetica: preparazione ed applicazione trattamenti <i>Con Prisca</i>
14.00-15.30	Stimolazione cognitiva Esercizi e quiz <i>Con Vasco</i>	9.30-10.30	Tai Chi Movimento fisico dolce <i>Con Giuseppe</i>	14.00-14.45	Cantiamo «Insema» <i>Con Fabrizio</i>
14.00-15.30	Palestra per la mente Esercizi <i>Con Prisca</i>	14.00-15.30	Passeggiate nel quartiere <i>Con Vasco</i>	14.45- 15.30	Balla col lupo: primi passi di danza <i>Con Wolfgang</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>	15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con le volontarie</i>	15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>
Martedì		Giovedì		Sabato	
9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	9.30-10.30	Caffè e chiacchiere
10.00-11.00	Qi Gong Esercizio fisico e concentrazione <i>Con Flavia</i>	9.15-10.15	Ginnastica dolce <i>Con Nadia</i>	MARTEDÌ 1, VENERDÌ 10 E SABATO 11 MAGGIO, IL CENTRO RIMANE CHIUSO	
14.00-15.00	Maglia, cucito ed uncinetto <i>Con Flavia</i>	10.30-11.30	Ginnastica dolce <i>Con Nadia</i>		
14.00-15.00	Corso di comicità <i>Con Gianni</i>	14.00-15.30	Giochi di società		
		14.00-15.00	Ginnastica dolce <i>Con Valeria</i>		
		15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>		

Eventi speciali di maggio 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

ABBIAMO UNA NOVITÀ

Siamo raggiungibili anche tramite WhatsApp!
Se desiderate ricevere il nostro programma o qualsiasi informazione scrivetececi allo 078 229 37 98

**MARTEDÌ 1, VENERDÌ 10
E SABATO 11 MAGGIO,
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

Sabato 4 maggio

Tombola

4 giri di Tombola in compagnia e ricchi premi
Dalle 13.30
Con *Fabrizio*

Lunedì 6 maggio

Caffè narrativo «Nelle Parole»

Dalle 9.30
Con *Theo Mossi*

Mercoledì 8 maggio

Informazione sul tema «Strategie per mantenere la memoria»

Rilevazione facoltativa dei parametri vitali
Dalle 14.00
Con *Juliana Cicak di ALVAD*

Martedì 14 maggio

Uscita con visita alla fabbrica del caffè Carlito

Pranzo al Ristorante «Il Paiolo»
Partenza alle ore 9.30
Costo: CHF 25.-
Con *gli operatori*

Sabato 18 maggio

Uscita ad Ascona per il Festival «Artisti di strada»

Pranzo al ristorante Gabbiano.
Partenza alle ore 9.30
Costo: CHF 25.-
Con *Vasco*

Il centrò rimarrà chiuso

Mercoledì 22 maggio

Visione del documentario «Il primo Bacio»

Presso l'auditorium della scuola di commercio a Bellinzona.
Pranzo presso il «Grottino Ticinese» a carico dei partecipanti.
Partenza alle ore 9.00
Con *gli operatori*

Sabato 25 maggio

Giornata della Buona Azione Coop

In occasione della giornata della buona azione Coop il team del Centro «Insema» organizzerà una giornata particolare (vedi Albo)
Con *Prisca, Fabrizio e le Volontarie*

Martedì 28 maggio

Uscita con visita al museo della civiltà contadina di Stabio

Pranzo presso Osteria Bar Svizzero
Partenza alle ore 9.00
Costo: CHF 30.-
Con *Vasco*

Venerdì 31 maggio

Musica dal vivo

Dalle 14.00
Con *Mario Bertolini e l'equipe*

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