


Programma di febbraio 2024

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

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 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	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Lettura del giornale 9.00-10.00	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Lettura del giornale 9.00-10.00	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Attività di cucina e pranzo in compagnia 10.00-12.00 (A. Vara, A. Spadini, M. Lugbunari, V. Briccola)
				Passeggiata in compagnia 10.15-11.45 (A. Vara)		
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (D. Petraglio)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Spadini)	Danza orientale 10.30-11.45 (S. Regli)	Canti popolari in compagnia 10.15-11.45 (G. Lecci)	
Tutti i giorni gioco delle carte. Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 14.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegno creativo 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Benessere estetico 14.15-15.45 (S. Gasperi) 5 incontri a partire dal 1.02.2024, iscrizione obbligato- ria, numero limitato di posti.	String Art 14.15-15.45 (V. Briccola)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)				

Eventi speciali di febbraio 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Giovedì 1 e 29 febbraio

Incontro con l'Assistente sociale

Dalle 9.00 alle 11.00 consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Cristiana Bonatti, assistente sociale di Pro Senectute. **Annunciarsi entro il 31 gennaio, rispettivamente il 28 febbraio per assicurarsi un momento individuale.**

Sabato 3 febbraio

Carnevale di Tenero

Dalle 11.00 alle 13.30 Partiamo dal Centro e raggiungiamo il paese per far festa insieme. Maccheronata offerta dal comune di Tenero. (A. Spadini)

Venerdì 9 febbraio

Pomeriggio digitale parliamo di «APP»

Dalle 14.15 alle 16.00 Il nostro team si mette a vostra disposizione per risolvere semplici questioni legate al digitale (es. uso dello smartphone, gestione delle fotografie, backup, social network, ecc.). Spazio individualizzato per richieste specifiche. (A. Vara e A. Spadini)

Lunedì 12 febbraio

Atelier di cucina: risotto con luganighe

Dalle 11.30 alle 14.30 Cuciniamo insieme all'insegna del divertimento! Per partecipare al corso, chiediamo a chi può, di travestirsi! Basta un cappellino e un rossetto sgargiante... ci divertiamo sicuramente! **Iscrizioni entro giovedì 8 febbraio. Posti limitati. Costo: offerta libera (A. Vara, V. Briccola, A. Spadini, M. Lugbunari)**

Martedì 13 febbraio

Passeggiata pre-frittelle

Dalle 10.30 alle 12.00 Percorriamo insieme il Sentiero delle Rive, bellissima passeggiata intorno a Tenero. Possibilità di organizzarsi per il pranzo in compagnia. **Iscrizioni entro lunedì 12 febbraio. (A. Vara)**

Merenda insieme al Bistrò «Al Vigneto»

Dalle 14.30 in poi Vi proponiamo un pomeriggio di gioia e allegria, il tutto accompagnato dalle classiche «Chiacchiere» fatte in casa offerte dalla Direzione di Tertianum. Vi aspettiamo numerosi!! (A. Vara e G. Di Mauro)

Mercoledì 14 febbraio

Visita al Centro «Insema» di Solduno

Dalle 11.00 alle 16.00 Andiamo a trovare i colleghi di Solduno per un pranzo in compagnia ed un pomeriggio di divertimento! **Iscrizioni entro lunedì 12 febbraio. Posti limitati. Costo: CHF 14.- Le normali attività del Centro saranno sospese. (A. Spadini e M. Lugbunari)**

Giovedì 15 febbraio

Stra-pizzami

Dalle 11.45 alle 14.00 Prepariamo insieme la sala da pranzo e gustiamoci la pizza in buona compagnia, possibilità di raccontare Barzellette e aneddoti divertenti. **Iscrizioni entro lunedì 12 febbraio. Posti limitati. Costo: CHF 10.- p.p. (V. Briccola)**

Giovedì 22 febbraio

Conferenza sul colesterolo

Dalle 14.30 alle 16.00 in collaborazione con l'infermiera Lidjia Nikolic di ALVAD, parliamo insieme di colesterolo. (V. Briccola)

Venerdì 23 febbraio

Riprendiamo con la... Tombola!

Dalle 14.30 alle 16.00 Gioco della tombola con possibilità di vincere qualche bel premio. **Costo: cartelle a pagamento al prezzo di CHF 5.- (M. Lugbunari)**

Lunedì 26 febbraio

Caffè Narrativo, parliamo di...

Dalle 14.30 alle 16.00 in collaborazione con la Portineria di Quartiere «Cine...ma» di Gordola visione di un breve filmato a tema e discussione. (A. Vara)

Giovedì 29 febbraio

Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00 Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia. Con Gigi Lecci. (A. Vara)