



**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Attività gennaio-febbraio 2017

Centro diurno socio-assistenziale
Pro Senectute Ticino e Moesano

Stabile Talete
Via Girella 4
6814 Lamone

Ticino e Moesano

prosenectute.org

Da metà maggio 2014 Pro Senectute ha aperto un Centro diurno rivolto a persone anziane autonome o con bisogno di assistenza, interessate a attività di vario genere.

La realizzazione di questa iniziativa regionale è stata sostenuta dal Dipartimento della sanità e della socialità e dai Comuni della regione.

La struttura permette di rispondere ai diversi bisogni di anziani che vivono a casa propria, autonomi o che necessitano di un sostegno limitato. Essa intende favorire nel tempo la loro permanenza al domicilio, grazie alle diverse attività e all'apertura regolare durante la settimana. Il Centro non vuole sostituirsi a proposte già esistenti, ma rendersi complementare rispetto ad altre offerte collaborando con gli altri enti presenti sul territorio.

Le attività elencate nel programma tengono conto anche delle idee e delle proposte dell'utenza. Non esitate a contattarci per suggerimenti, complementi di informazione o per ricevere il prossimo programma.

Apertura del Centro
tutti i giorni, dalle ore 9.00 alle 17.00



Tina Bonaventura
Coordinatrice
Centro diurno Lamone



Fabiana Waldvogel
Collaboratrice
Centro diurno Lamone

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 950 85 42

cdsa.lamone@prosenectute.org

Incontri fissi

PRANZO IN COMPAGNIA

Dal lunedì al venerdì, pranzo tra le 12.00 e le 12.30. CHF 12.50 piatto forte e dolce. Iscrizioni possibilmente 2 giorni prima telefonando al Centro.

GINNASTICA DOLCE

Vengono proposti giochi ed esercizi di mobilità dolce e di riattivazione della memoria. Responsabile del gruppo Chiara Rezzonico-Grigore. Telefonare al centro per informazioni e iscrizioni.

Martedì, 10.00-11.00

Giovedì, 14.30-15.30

PARTITE E LEZIONI DI SCACCHI

Su richiesta lezioni e partite a scacchi per principianti. Annunciarsi la settimana precedente telefonando al Centro. Persona di riferimento e insegnante: Ettore Delorenzi.

Presso il Centro diurno

Lunedì, 14.00-16.00

TOMBOLA

Ogni ultimo martedì del mese alle 14.30. Si svolgono cinque giri con ricchi premi.

Telefonare al Centro per informazioni.

ESCURSIONI DI UNA GIORNATA

Passeggiate per buoni camminatori nella natura e visite a siti di interesse.

Martedì ogni 15 giorni

Persona di riferimento: Maria Grazia Robert-Nicoud, volontaria responsabile delle gite, Tel. 076 432 82 39
078 731 44 53
mgb.robertn2@bluewin.ch

PRANZI A TEMA

Gli interessati a proporre pietanze tipiche di una regione sono pregati di annunciarsi al Centro al fine di pianificare le date. Telefonare al Centro per informazioni ed iscrizioni.

**IL CENTRO DIURNO SARÀ
CHIUSO PER VACANZE
DA LUNEDÌ 2 GENNAIO
A VENERDÌ 6 GENNAIO
COMPRESI.**

Programma di gennaio

SABATO INSIEME A LAMONE, PRANZO A TEMA BRETONE

Insalata, Pollo al Cidro, dessert Bretonne morbido con prugne.

Per informazioni e iscrizioni, telefonare entro il mercoledì precedente al Centro diurno di Lamone Tel. 091 950 85 42

Sabato 14 gennaio 2017

Dalle 10.30 alle 14.30

Pranzo etnico: CHF 11.50

SABATO INSIEME A MASSAGNO

Per informazioni e iscrizioni, telefonare entro il mercoledì precedente al Centro diurno di Massagno Tel. 091 797 43 89

Sabato 21 e 28 gennaio 2017

Dalle 10.30 alle 14.30

Pranzo: CHF 11.50

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

Controllo della pressione gratuito organizzato dall'Associazione MAGGIO, presso il Centro. **Informazioni:** Delia Priuli, Tel. 091 610 16 50
segreteria.maggio@sacd-ti.ch

Lunedì 9 gennaio 2017

Dalle 14.00 alle 15.00

TÈ DANZANTE CON FRANCO

Pomeriggio ballerino accompagnato da musica dal vivo, merenda e simpatica compagnia.

Martedì 24 gennaio 2017

Dalle 14.15 alle 16.30

Costo: CHF 6.-

VISITA ALLA FABBRICA SANDRO VANINI DI RIVERA

Visita alla fabbrica Vanini, degustazione a fine visita (dolci e specialità della casa)

Indossare scarpe comode, NO tacchi per questioni di sicurezza!

Iscrizioni entro l' 11 gennaio telefonando al Centro.

Mercoledì 25 gennaio 2017

Partenza dal Centro alle ore 14.00

Costo: CHF 10.00 a carico del partecipante.

CONFERENZA: ANZIANI IN GAMBA NEL TRAFFICO

Pomeriggio di sensibilizzazione ed informazione sui benefici riscontrati da chi si sposta a piedi. Tenuto dall'associazione PIPA (prevenzione Incidenti Persone Anziane).

Durante la conferenza verranno forniti consigli pratici per muoversi in sicurezza nel traffico.

Dopo la conferenza sarà offerta una piccola merenda.

Telefonare al Centro per informazioni.

Lunedì 30 gennaio 2017

Dalle 14.30 alle 16.30

TOMBOLA

Si eseguiranno 5 giri, con ricchi premi
Telefonare al Centro per informazioni.

Martedì 31 gennaio 2017

ore 14.30

Programma di febbraio

SABATO INSIEME A MASSAGNO

Per informazioni e iscrizioni, telefonare entro il mercoledì precedente al Centro diurno di Massagno Tel. 091 797 43 89

Sabato 4, 11 e 18 febbraio 2017

Dalle 10.30 alle 14.30

Pranzo: CHF 11.50

MISURAZIONE DELLA PRESSIONE

Controllo della pressione gratuito organizzato dall'Associazione MAGGIO, presso il Centro.

Informazioni: Delia Priuli,

Tel. 091 610 16 50

segreteria.maggio@sacd-ti.ch

Lunedì 13 febbraio 2017

Dalle 14.00 alle 15.00

TÈ DANZANTE CON FRANCO

Pomeriggio ballerino accompagnato da musica dal vivo, merenda e simpatica compagnia.

Martedì 14 febbraio 2017

Dalle 14.15 alle 16.30

Costo: CHF 6.-

VISITA ALLA RSI DI COMANO

Visita agli studi televisivi e pranzo carnevalesco al centro diurno. **Iscrizioni entro il 1 febbraio telefonando al Centro.**

Mercoledì 15 febbraio 2017

Partenza dal Centro alle ore 9.30

Costo: CHF 6.-, pranzo al centro diurno CHF 12.50 a carico del partecipante

SABATO INSIEME A LAMONE, PRANZO A TEMA

Per informazioni e iscrizioni, telefonare entro il mercoledì precedente al Centro diurno di Lamone Tel. 091 950 85 42

Sabato 25 febbraio 2017

Dalle 10.30 alle 14.30

Pranzo etnico (da definire):
CHF 11.50

TOMBOLA

Si eseguiranno 5 giri, con ricchi premi. Telefonare al Centro per informazioni.

Martedì 28 febbraio 2017

ore 14.30

Proposte esterne

ESCURSIONI DI UNA GIORNATA

Passeggiate per buoni camminatori nella natura e visite a siti di interesse.

Martedì 3 gennaio 2017, gita da definire

Martedì 17 gennaio 2017, gita da definire

Martedì 31 gennaio 2017, gita da definire

Martedì 14 febbraio 2017, gita da definire

Martedì 28 febbraio 2017, gita da definire

ESCURSIONI BREVI

Passeggiate semplici di mezza giornata.

Martedì 10 gennaio 2017, gita da definire

Martedì 24 gennaio 2017, gita da definire

Martedì 7 febbraio 2017, gita da definire

Martedì 21 febbraio 2017, gita da definire

Persona di riferimento: Maria Grazia Robert-Nicoud, 076 432 82 39 / 078 731 44 53
mgb.robertn2@bluewin.ch

PARTITE A BILIARDO

Tutti i lunedì dalle ore 15.00, presso il Citybiliardo di Davesco.

Costo da definire sul posto (tariffa da dividere tra i presenti).

Persone di riferimento: Carmen David 091 968 14 81 (ore 10.00), Gaetano di Dio 076 460 70 40

Corsi a Lamone

GINNASTICA A LAMONE

Corso di ginnastica in palestra per donne e uomini dai 60 anni, principianti e avanzati. Informazioni e iscrizioni: creativ center, Tel. 091 912 17 17

Palestra scuola consortile

Lamone-Cadempino

Mercoledì, 14.45-15.45
(calendario scolastico)

ZUMBA GOLD®

Presso la scuola di ballo "Voglia di ballare"

Lunedì, 16.00-17.00

Giovedì, 9.30-10.30 (calendario scolastico)

Informazioni: Tel. 091 912 17 17

**VI ASPETTIAMO
ANCHE SOLO PER UN CAFFÈ
O UNA CHIACCHIERATA
IN COMPAGNIA!**

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni e iscrizioni

Tina Bonaventura e Fabiana Waldvogel

Telefono 091 950 85 42

cda.lamone@prosenectute.org