

# Programma di maggio 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

SAVE THE DATE!  
DOMENICA 16 GIUGNO  
SAREMO A SCOLLINANDO!  
GIOVEDÌ 27 GIUGNO  
VISITA A VILLA CARLOTTA  
SUL LAGO DI COMO

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
<b>MATTINO</b>	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Caffè espresso» 9.15-10.00	«I facc dal di» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>alternato:</b> Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale	Mille modi per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)  Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)  L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
<b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente sociale per consulenze gratuite (su appuntamento).		

**SABATO 25 MAGGIO - FESTEGGIAMO I 10 ANNI DEL CENTRO DIURNO! (DETTAGLI SUL RETRO)**

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno «Talete» – Via Girella 4, 6814 Lamone – Tel. +41 91 950 85 42  
cdsa.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

# Eventi speciali di maggio 2024

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

### Lunedì 6 e martedì 14 maggio

#### Atelier teatrale

##### «Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi.

Costo: gratuito.

### Giovedì

#### Corso di respirazione

##### «Benessere e concentrazione»

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.

Dalle 10.00 alle 11.00

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito.

### Venerdì

#### Corso di ginnastica

##### «Il ritmo, salute con divertimento»

Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.

Dalle 9.05 alle 9.50

10 lezioni (dall'8.3 al 24.5)

Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.

Costo: CHF 70.-

### Venerdì 3 maggio

#### Cantiamo!

Dalle 14.30 alle 16.00

Con il maestro Mattia Mirenda

### Sabato 4 maggio

#### Uscita e pranzo in compagnia

(su iscrizione)

Dalle 10.00

### DA GIOVEDÌ 9 A DOMENICA 12 MAGGIO IL CENTRO RIMANE CHIUSO

### Venerdì 17 maggio

#### LeggiAMO: incontro con la biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

#### Tè danzante

Con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo: gratuito

### Sabato 18 maggio

#### Pranzo zurighese

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

(su iscrizione)

Dalle 9.45 alle 13.45

### Venerdì 24 maggio

#### Concerto dei «Looppoli»

in Piazza Emigranti (Valentina Londino e Mattia Mad Mantello)

Dalle 20.30

Offerto dal Comune di Lamone e dal Centro diurno. Segue rinfresco.

In caso di maltempo, l'evento si terrà presso il Centro parrocchiale di Lamone. Il Centro rimane chiuso per la giornata.

### Sabato 25 maggio

#### Festeggiamo i 10 anni del Centro diurno!

Presso le scuole elementari di Lamone - Cadempino.

Dalle 10.15 alle 16.00

#### Programma

Ginnastica «Ancora più fit»

Dalle 10.30 alle 11.00

Con Fabrizio Arigoni

Spettacolo della Scuola di Circo Stellina

Dalle 11.00 alle 12.00

Pranzo (iscrizione obbligatoria entro il 18 maggio contattando il Centro diurno).

Dalle 12.00 alle 13.30

Risotto alla milanese CHF 5.- a porzione.

Variante vegetariana da richiedere al momento dell'iscrizione.

Sarà attiva la buvette, con bibite, dolci, formaggio e salamino.

Tombola (due giri)

Dalle 13.30

Musica e ballo con l'Associazione

«Country smile»

Per le famiglie: giochi intergenerazionali, caccia al tesoro, giochi gonfiabili e pesca di beneficenza per i bambini.

Dalle 14.30

Entrata libera, manifestazione aperta a tutta la popolazione. (In caso di maltempo la manifestazione si svolgerà all'interno in forma ridotta).

### Venerdì 31 maggio

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30