Programma di novembre 2025

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00
Sabato 9.45 - 13.45

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
MATTINO	**Cantiamo insieme** 9.45-10.30	**Caffè una lettera alla volta (quiz)** 9.30-10.30	**«I facc dal dì» bevendo il caffè...** 9.30-10.30	**«Rumore misterioso Talete»** 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale *(D. Bernardi)* **Alternato a** **Stimolazione cognitiva** 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala)*	**Stimolazione cognitiva** 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala)*	**Creare per stare bene** 10.30-11.30 Settimanale *(F. Demasi Sala, N. Pellegrini)*	**Corso respirazione** 10.30-11.30 **Settimanale** *(T. Joos)*		
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	**Laboratori artistici Radiodramma** 14.30-16.00 *(S. Docimo)*	**Ginnastica dolce** 14.40-15.40 Settimanale *(N. Pellegrini)*	**Giochi di società** 14.30-16.00 Settimanale *(F. Demasi Sala)*	**«Mens sana in corpore sano»** 14.30-15.30 Settimanale *(D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)*	**Attività secondo programma mensile**	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale *(E. Delorenzi)*					

AL GIOVEDÌ, È PRESENTE UN'ASSISTENTE SOCIALE CHE OFFRE CONSULENZA SOCIALE (SU APPUNTAMENTO), INDICATIVAMENTE UNA O DUE VOLTE AL MESE (13 E 27 NOVEMBRE). EVENTI SPECIALI DI NOVEMBRE SUL RETRO... IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 1. AL 9 NOVEMBRE

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 novembre 2025

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00
Sabato 9.45 - 13.45

Lunedì 10, 17 e 24.11
Atelier teatrale – «Invecchiare: problema per artisti»
Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.
Dalle 10.30 alle 11.30
Insegnante: Daniele Bernardi
Costo: gratuito

Giovedì
Corso di respirazione «Benessere e concentrazione»
Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di stimolazione cognitiva, a sostegno del benessere psico-fisico e della concentrazione.
Insegnante: Thea Joos
Costo: gratuito

Venerdì
Corso di ginnastica – «Il ritmo, salute con divertimento»
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni (dal 5.9 al 21.11)
Insegnante: Fabrizio Arigoni Istruttore fitness IFBB.
Costo: CHF 70.-

Venerdì
Corso di ginnastica «Perché e come praticare il Nordic Walking»
Dalle 9.15 alle 10.00
3 lezioni (28.11, 5.12, 12.12. Data di riserva: 19.12)
Insegnante: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH
Dopo la conferenza di ottobre sui benefici della «camminata nordica», un corso pratico per provare e allenare la tecnica corretta con i due bastoni, prima all'interno e poi all'esterno.
Ritrovo presso il Centro diurno.
Costo: CHF 30.-

Mercoledì 12 novembre
Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.30

Venerdì 14 novembre
«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.45 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno

Conferenza: «Maltrattamento verso le persone anziane: non è mai troppo tardi per chiedere aiuto»
Dalle 14.30 alle 16.00
La violenza ha molti volti, come riconoscerli e proteggersi.
Relatrice: Lara Allegri, consulente del servizio Promozione qualità di vita di Pro Senectute

Sabato 15 novembre
Tombola (3 giri)
Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 18 novembre
GIORNATA SPECIALE
Gita a Milano
Visita ai Laboratori del Teatro alla Scala

Ore 8.00	Partenza dal Centro Talete
Ore 10.30	Visita guidata ai laboratori
Ore 12.30	Pausa pranzo in un ristorante della zona (a carico del partecipante)
Ore 15.30	Rientro in Ticino

Costo: CHF 65.- (trasporto, visita guidata dei laboratori, radio per ascoltare la guida)
Iscrizione e pagamento entro il 30 ottobre.
(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 21 novembre
Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smart phone, foto, email, ecc.

Visita guidata alla Fontana Print e al museo della tipografia, a Pregassona
Dalle 14.00 alle 15.30
Costo: gratuito
Iscrizioni: telefonando al Centro **entro il 19 novembre**, per la visita e eventuale trasporto in comune.
(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Sabato 22 novembre
Pranzo al ristorante
Costo a carico dei partecipanti
Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 24 novembre
Cantiamo con Mattia
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Venerdì 28 novembre
Due passi per restare in forma
Dalle 9.45 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno

La tombola del venerdì
(quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 29 novembre
Concerto del Coro La Castellanza di Sonvico
10.30
Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)
Dalle 12.00 alle 13.30

IL CENTRO DIURNO RESTERÀ CHIUSO DAL 1. AL 9 NOVEMBRE

Novità di novembre

Il venerdì del Centro diurno «Talete»

Venerdì

Corso di ginnastica
«Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
10 lezioni (dal 5.09 al 21.11)
Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB.
Costo: CHF 70.-

Corso di ginnastica
«Perché e come praticare il Nordic Walking»
Dalle 9.15 alle 10.00
3 lezioni (28.11, 5.12, 12.12.)
(Data di riserva: 19.12)
Insegnante:
Fabienne Bernet-Furger
Fisioterapista dipl. CRS/FH

Dopo la conferenza di ottobre sui benefici della «camminata nordica», un corso pratico per provare e allenare la tecnica corretta con i due bastoni, prima all'interno e poi all'esterno.
Ritrovo presso il centro diurno.
Costo: CHF 30.-

Venerdì 14 novembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.45 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno

Conferenza: «Maltrattamento verso le persone anziane: non è mai troppo tardi per chiedere aiuto»
Dalle 14.30 alle 16.00
La violenza ha molti volti, come riconoscerli e proteggersi.
Relatrice: Lara Allegri, consulente del servizio Promozione qualità di vita di Pro Senectute

Venerdì 21 novembre

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Visita guidata alla Fontana Print e al museo della tipografia, a Pregassona
Dalle 14.00 alle 15.30
Costo: gratuito

Iscrizioni: telefonando al centro **entro il 19 novembre**, per la visita e eventuale trasporto in comune.
(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Venerdì 28 novembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.45 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

La tombola del venerdì (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Il Centro diurno resterà chiuso dal 1. al 9 novembre

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

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

Gita con il Centro "Talete"

Visita ai Laboratori del Teatro alla Scala di Milano

Dietro ogni spettacolo teatrale non c'è solo il lavoro di chi viene applaudito. Lontano dai riflettori operano senza sosta costumisti, scenografi, falegnami, scultori. Per scoprire questo mondo nascosto, verremo accompagnati da una guida esperta in un percorso guidato ai Laboratori Ansaldo. Il cuore pulsante, insieme al Teatro, di ogni produzione scaligera.

Martedì 18 novembre 2025

08.00 Partenza dal Centro "Talete"
10.30 Visita guidata ai Laboratori
12.30 Pranzo in un ristorante della zona (a carico dei partecipanti)
15.30 Partenza da Milano

Costo: 65 CHF (trasporto ed escursione)
Inclusi: trasporto, visita guidata ai laboratori, radio per ascoltare la guida

Iscrizioni e pagamento entro il 30 ottobre
Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso. Posti limitati, la gita avrà luogo con un minimo di 15 iscritti.

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno Talete, Via Girella 4, 6814 Lamone

Tel. 091 950 85 42 – cdsa.lamone@prosenectute.org

www.prosenectute.org