Programma di settembre 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 *(T. Bonaventura, 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 (18 SETTEMBRE).
EVENTI SPECIALI DI SETTEMBRE 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 settembre 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 8, 15, 22 settembre

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

Mercoledì, dal 24 settembre al 29 ottobre (4 incontri)

Atelier creativo – «Quadro tessile collettivo»
Creazione tessile con tecniche diverse, utilizzando stoffe, fili e materiali di recupero.
Dalle 10.30 alle 12.00
Insegnante: Natascha Fisch-lewitz
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 10.30 alle 11.30
Insegnante: Thea Joos
Costo: gratuito

Venerdì, dal 5 settembre al 14 novembre (10 lezioni)

Corso di ginnastica – «Il ritmo, salute con divertimento»
Esercizi cardiovascolari e di spostamento, con base musicale ritmata.
Dalle 9.15 alle 10.00
Insegnante: Fabrizio Arigoni, istruttore fitness IFBB. Costo: CHF 70.-

Venerdì 5 settembre

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

Presentazione del libro «Effetto cuore»
Con l'autore Claudio Righenzi
Una chiacchierata con uno scrittore di casa nostra, che ci presenterà il suo Romanzo (Morellini Editore).
Una storia contemporanea che esplora temi universali come l'amore, l'amicizia e la crescita personale, evidenziando la complessità delle relazioni umane e delle scelte che plasmano il nostro destino. I proventi della vendita di questo libro sono interamente devoluti alla Croce Rossa Svizzera, Sezione del Sottoceneri. Dalle 14.30 alle 16.00 Segue merenda/aperitivo.

Sabato 6 settembre

Uscita al grotto
Dalle 10.00 alle 14.00

Mercoledì 10 settembre

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme
Orange party!
Menu tutto arancione dall'antipasto al dessert.
Dalle 10.00

Venerdì 12 settembre

Due passi per restare in forma Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno
Dalle 9.15 alle 11.00

Visita guidata alla RSI a Comano
Visiteremo la sede della Radiotelevisione svizzera di lingua italiana, e potremo dare un'occhiata dietro le quinte degli studi televisivi e radiofonici.
Dalle 14.00 alle 16.00 Iscrizioni entro il 4 settembre. Costo: gratuito.
(Il Centro rimane chiuso durante il pomeriggio)

Sabato 13 settembre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30

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

Martedì 16 settembre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.30
Presso il Centro Civico di Vezia
In collaborazione con Gruppo Anziani Vezia

Venerdì 19 settembre

Visita guidata alla Chocolat Stella SA di Giubiasco
Iscrizioni entro l'11 settembre
Costo: 10 CHF
Per chi lo desidera possibilità di pranzo in compagnia in un ristorante della zona (a carico dei partecipanti)
Dalle 10.00 alle 11.30

Sabato 20 settembre

Cantiamo insieme
Dalle 10.30
Con Nicoletta

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

Lunedì 22 settembre

Cantiamo con Mattia
Dalle 14.30 alle 16.00
Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

Venerdì 26 settembre

Corso di creatività
Laboratorio tessile
Creazione di un ferma-porta artigianale utilizzando stoffe, materiali di recupero e piccole decorazioni. Ogni partecipante potrà personalizzare forma e dettagli del proprio oggetto. Lo stesso modello potrà essere riutilizzato per altri oggetti decorativi o per un regalo originale.
Dalle 10.00 alle 12.00
Insegnante: Natascha Fisch-lewitz
Costo: CHF 25.-

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

Sabato 27 settembre

Paella!
Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione)
Dalle 9.45 alle 13.45

Novità di settembre

Il venerdì del Centro diurno «Talete»

Venerdì, dal 5 settembre

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

Venerdì 5 settembre

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

Presentazione del libro «Effetto cuore»
Con l'autore Claudio Righenzi
Dalle 14.30 alle 16.00
Una chiacchierata con uno scrittore di casa nostra, che ci presenterà il suo romanzo (Morellini Editore).
Una storia contemporanea che esplora temi universali come l'amore, l'amicizia e la crescita personale, evidenziando la complessità delle relazioni umane e delle scelte che plasmano il nostro destino. I proventi della vendita di questo libro sono interamente devoluti alla Croce Rossa Svizzera, Sezione del Sottoceneri.
Segue merenda/aperitivo.

Venerdì 12 settembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 9.15 alle 11.00
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio.
Partenza dal Centro diurno

Visita guidata alla RSI a Comano
Dalle 14.00 alle 16.00
Visiteremo la sede della Radiotelevisione svizzera di lingua italiana, e potremo dare un'occhiata dietro le quinte degli studi televisivi e radiofonici.
Iscrizioni entro il 4 settembre.
Costo: gratuito
(Il Centro rimane chiuso al pomeriggio)

Venerdì 19 settembre

Dalle 10.00 alle 11.30
Visita guidata alla Chocolat Stella SA di Giubiasco
Iscrizioni entro l'11 settembre
Costo: 10 CHF
Per chi lo desidera possibilità di pranzo in compagnia in un ristorante della zona (a carico dei partecipanti)

Venerdì 26 settembre

Corso di creatività – Laboratorio tessile
Dalle 10.00 alle 12.00
Creazione di un ferma-porta artigianale utilizzando stoffe, materiali di recupero e piccole decorazioni. Ogni partecipante potrà personalizzare forma e dettagli del proprio oggetto. Lo stesso modello potrà essere riutilizzato per altri oggetti decorativi o per un regalo originale.
Insegnante: Natascha Fischlewitz
Costo: CHF 25.00

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

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