

Programma di giugno 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

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 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	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè cantante: parole e musica 9.15-10.00	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (T. Bonaventura)	Ginnastica dolce 10.30-11.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Atelier creativo 10.30-11.30 Settimanale (B. Brunazzi e A. Marnoni)	Corso respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Conversazione in spagnolo 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (B. Brunazzi)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)	Mille modi per stare bene 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)			Ginnastica a Bedano 15.30-16.30 Settimanale (T. Bonaventura)	

EVENTI SPECIALI DI GIUGNO SUL RETRO...

Eventi speciali di giugno 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Lunedì dall'8 maggio al 12 giugno

Corso di ginnastica per la schiena

Esercizi di mobilità, allungamento e rafforzamento della muscolatura vertebrale per una buona postura, per lenire e prevenire i dolori.

Dalle 16.00 alle 17.00

Al prezzo promozionale di CHF 20.- per il pacchetto di 5 lezioni. Docente: Melanie Tresch

Con il sostegno dell'Ufficio del medico cantonale e di Promozione Salute Svizzera.

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

Sabato 3 giugno

Una giornata con i lupetti degli scout Lugano al Centro diurno e pranzo in compagnia.

Dalle 10.00 alle 14.00

Venerdì 9 giugno

Conferenza: «L'importanza dell'esercizio fisico nell'artrosi dell'anca e del ginocchio»

Relatrice: Fabienne Bernet-Furger, Fisioterapista dipl. CRS/FH

Come prevenire un peggioramento della malattia, diminuire il dolore ed evitare un intervento di protesi.

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 10 giugno

Pranzo a tema spagnolo al Centro diurno

Dalle 10.00 alle 14.00

Martedì 13 giugno

Pomeriggio alla radio RSI a Besso

con l'Associazione Insieme per Bedano

Venerdì 16 giugno

The danzante con Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Sabato 17 giugno

Dalle 10.00

Dalle 12.15 alle 14.00

Tombola

Pranzo in compagnia al Centro

Sabato 24 giugno

Uscita al minigolf di Lopagno (Don Orione) e pranzo al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 26 giugno

LeggiAMO

Incontro con la Biblioteca di Lamone

Dalle 10.30 alle 11.30

Venerdì 30 giugno

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30