Programma di dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.00 - 13.00

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 di 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	**News del week end** 9.00-10.00 *(A. Vara)*	**Lettura dell'oroscopo settimanale** 9.00-10.00 *(S. Docimo)*	**Caffè in compagnia** 9.00-10.00 *(V. Ghaffari)*	**Il nostro oroscopo** 9.00-10.00 *(A. Vara)*	**News della settimana** 9.00-10.00 *(A. Vara)*	**Colazione insieme!** 9.00-10.15 presso il bistrò di Tertianum *(équipe)*
	Yoga 09.00-9.45 *(D. Maffeis)* **Eventi Speciali**	**Ginnastica dolce** 10.00-11.00 *(A. Vara)*	**Postural Yoga** 10.15-11.00 11.00-11.45 *(D. Maffeis)*	**Stimolazione cognitiva** 10.30 - 11.30 *(V. Ghaffari)*	**Cantiamo insieme!** 10.30-11.30 *(G. Lecci)*	**Sportimento** 10.30-11.30 *(équipe)*
Pranzo in compagnia dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.-						
POMERIGGIO	**Eventi speciali**	**Stimolazione cognitiva soft** 14.00-15.00 *(S. Docimo)*	**Scala 40!** 14.30-16.45 *(S. Docimo)*	**Salotto creativo tra tavolozze e... Bijou!** 14.30-16.30 *(V. Ghaffari)* **Eventi Speciali**	**Pilates** 13.30-14.30 *(D. Maffeis)*	
		Scala 40! 15.00-16.45 *(V. Ghaffari)*	**Atelier green e creativo** 14.30-15.30 (*P. Von Däniken*)		**Scala 40!** 15.00-16.45 *(A. Vara)*	
		Gruppo maglia 15.00-16.45 *(M. Martignoni)*			**Gruppo maglia** 15.00-16.45 *(M. Martignoni)*	

GIOCO DELLE CARTE POSSIBILE TUTTI I GIORNI NEGLI ORARI DI APERTURA.
Il centro resterà chiuso da venerdì 25 dicembre 2026 a mercoledì 6 gennaio 2027.

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero
Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp +41 (0)78 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.00 - 13.00

I NOSTRI LUNEDÌ

Lunedì 7 dicembre

Evento in Gambarogno - Panettonata!
Brindiamo a un altro anno passato insieme, sulle note del nostro musicista Gigi Lecci festeggiamo e balliamo in compagnia per tutto il pomeriggio.
Dalle 14.30 alle 16.30 presso il Centro Rivamonte di Quartino.
Evento gratuito, è gradita l'iscrizione.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 14 dicembre

Walking ... a sorpresa!
Per questo mese chiediamo a voi di proporci una passeggiata che vorreste svolgere sul territorio!
A voce o per messaggio, di persona o al telefono, fateci sapere le vostre desiderate.
Estrazione della proposta venerdì 4 dicembre.
Maggiori informazioni saranno presenti sul volantino specifico.
È richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 9.12.2026
(A. Vara, V. Ghaffari)

Lunedì 21 dicembre

Compleanni dello Zodiaco... Sagittario!
Dalle 10.30 in poi giornata ricca di giochi, menù speciali e scherzi per festeggiare tutte le qualità di questo segno.
Alle 15.00 torta offerta.
Costo: pranzo a carico del partecipante.
È richiesta l'iscrizione entro il 18.12.2026, posti limitati.
Evento in collaborazione con Tertianum.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

Sabato 5 dicembre

Mercatino di Natale
Vendita di prodotti preparati dai preziosi gruppo maglia e gruppo degli atelier creativi del nostro centro diurno.
Venite a trovarci in questa giornata di relax e shopping pre natalizio.
Dalle 11.00 alle 18.00 in Piazza a Tenero.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
(I nostri fantastici volontari)

Domenica 6 dicembre

Pranzo anziani di Tenero e Tombolata
Dalle 12.00 in poi ci lasciamo coccolare con un pranzo destinato ai residenti del comune, in collaborazione con la Filarmonica Verzaschese. Segue la nostra Tombolata, con due giri di gioco, possibilità di vincere qualche bel premio.
Presso il centro SIC di Gordola, evento gratuito.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Mercoledì 16 dicembre

Caseificio che bell'abitudine!
Partenza dal centro diurno alle ore 11.00, raggiungiamo Airolo e ci gustiamo tutti assieme le deliziose pietanze del Caseificio.
Per permettere l'uscita le normali attività del centro saranno sospese.
È richiesta l'iscrizione entro l'11.12.2026, posti limitati.
Costo: pranzo a carico dei partecipanti +5.- per il trasporto
(V. Ghaffari, S. Docimo)

Giovedì 17 dicembre

Incontro sulla salute: Quiz!
Dalle 14.00 in poi l'infermiera di Alvad Juliana Cicak ci propone un'ora di quiz, al fine di spolverare le nostre conoscenze sul tema dell'alimentazione e non solo!
Pronti a mettervi alla prova?
Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).
Evento gratuito
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Giovedì 24 dicembre

Colazione di Natale
Colazione insieme in stile Potluk: ognuno porta qualcosa. Per celebrare insieme le festività, dalle 9:00 in poi ci troviamo per condividere un momento di gioia e spensieratezza.
È richiesta l'iscrizione, le normali attività del centro saranno sospese.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

«VI AUGURIAMO UN ANNO INTERO DI NUOVE POSSIBILITÀ, SOGNI REALIZZATI E BELLE AMICIZIE»

BUONE FESTE!



Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero
Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp +41 (0)78 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch