Programma di dicembre 2026

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 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	**Cantiamo insieme** 9.45-10.30	**Cantiamo insieme** 9.45-10.30	**«I facc dal dì» bevendo il caffè...** 9.30-10.30	**«I facc dal dì» bevendo il caffè...** 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)*	**Giochi per la mente** 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** 14.30-16.00 *(N. Pellegrini)*	**Ginnastica dolce** 14.40-15.40 Settimanale *(N. Pellegrini)* (La ginnastica sarà svolta al mattino quando sono previste attività musicali al pomeriggio)	**Creare per stare bene** 14.30-16.00 *Settimanale* *(F. Demasi Sala, N. Pellegrini)*	**«Mettiamoci in gioco!»** Quiz e giochi 14.30-16.00 Settimanale *(D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)*	**Attività secondo programma mensile**	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale *(L. Foletti)*					

CONSULENZA SOCIALE GRATUITA (SU APPUNTAMENTO) CON UN'ASSISTENTE SOCIALE:
GIOVEDÌ 10 DICEMBRE

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 dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

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

Lunedì

Atelier teatrale
«Invecchiare: problema per artisti»
Dalle 10.30 alle 11.30
Improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Daniele Bernardi

Giovedì

Corso di respirazione
«Benessere e concentrazione»
Dalle 10.30 alle 11.30
Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga ed esercizi di concentrazione.
Costo: gratuito
Insegnante: Thea Joos

Venerdì

Corso di ginnastica
«Il ritmo, salute con divertimento»
Dalle 9.15 alle 10.00
10 lezioni dal 2.10 al 4.12
Insegnante: Fabrizio Arigoni
Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»
Dalle 10.30 alle 11.45
8 lezioni: dal 2.10 al 20.11
Insegnante: Mark Steele
Costo: CHF 60.- (materiale didattico incluso)
Date aggiuntive: 27.11/4.12 costo CHF 10.-

Giovedì 3 dicembre

«Finestra d'Avvento»
Dalle 18.00 alle 19.00
Accensione della finestra n°3 nel nucleo di Lamone (Via San Zeno 2), in collaborazione con il Comune di Lamone.
Aperitivo offerto per grandi e piccini nel cortile della casa ospitante (in caso di maltempo, dopo l'accensione ci sposteremo all'interno del centro diurno).

Venerdì 4 dicembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Si gioca a Burraco!
Dalle 14.00 alle 16.30
Appassionati di lungo corso e nuovi interessati che vogliono scoprire questo gioco di carte.

Lezioni di canto per principianti
Dalle 16.30 alle 17.30
Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.
Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Sabato 5 dicembre

Atelier di cucina: raclette
Dalle 10.00 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro
Dalle 12.00 alle 13.30
Iscrizioni entro giovedì ore 11.30

Venerdì 11 dicembre

Gita a Rho (Milano) per «Artigiano in fiera»
08:30 **Partenza dal Centro Talete**
10:00-15:30 **Visita della Fiera**
15:30 **Partenza per il rientro in Ticino**
Costo: CHF 20.- (trasporto)
Iscrizione e pagamento entro il 7 dicembre.
Oltre tale data, l'annullamento da parte della persona iscritta non permette nessun rimborso.
Nota: l'uscita prevede lunghe camminate all'interno del capannone della fiera (Il centro diurno sarà aperto solo nel pomeriggio.)

Caffè riparazione con l'ACSI «Riparare invece che buttare»
Dalle 13.30 alle 17.30
In collaborazione con il Comune di Lamone. Grazie all'Associazione Consumatrici e Consumatori della Svizzera Italiana, far visionare i piccoli elettrodomestici che necessitano di piccole riparazioni.
Contributo: CHF 10.- (per elettrodomestico). **Per riparazioni più importanti, il riparatore concorda eventuali costi e condizioni.**

Sabato 12 dicembre

Tombola (3 giri)
Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro
Iscrizione entro giovedì ore 11.30
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 15 dicembre

Cantiamo con Mattia Mirenda
Dalle 14.30 alle 16.00

Mercoledì 16 dicembre

Atelier di cucina: biscotti di Natale
Dalle 10.00 alle 12.00

Venerdì 18 dicembre

«Due passi per restare in forma»
Dalle 10.15 alle 11.30
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Tombola natalizia (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 19 dicembre

Cantiamo insieme
Dalle 10.30 alle 11.30
Canti di Natale con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro
(iscrizione entro giovedì ore 11.30)
Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 22 dicembre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»
Dalle 14.30 alle 16.00

IL CENTRO DIURNO RESTA CHIUSO ALL'UTENZA:
MARTEDÌ 8 DICEMBRE
DAL 24 DICEMBRE (ORE 14.00)
A MERCOLEDÌ 6 GENNAIO 2027

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