

Programma mensile Novembre 2026

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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.

TUTTI I GIORNI

9.00-10.00 **BENVENUTO, CHIACCHIERE E CAFFÈ CON MARTINA**

15.30-16.30 **MERENDA IN COMPAGNIA**

Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Pieghe di serenità Laboratorio di origami 10.00-11.00 Con Margareth	Giochi abili Esercizio e coordinazione 10.00-11.00 Con Vasco e Martina Tai Chi Movimento fisico dolce 9.30 - 10:30 Con Giuseppe	Tai Chi Movimento fisico dolce 9.30 - 10:30 Con Giuseppe Musicoterapia 10.30-11.30 T.Mainardi	Ginnastica dolce Gruppo 1 9.15-10.15 Gruppo 2 10.30-11.30 Con Prisca	Cuciniamo insema Ricette dolci e salate 9.30-10.30 Con Prisca	Caffè e chiacchiere 9.30-10.30
					Movimento e respiro consapevole Gruppo 1 9.15-10.15 Gruppo 2 10.30-11.30 Con Brenno	
Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 17.00 del giorno precedente) presso il Centro CHF 14.-						
POMERIGGIO	Stimolazione cognitiva 14.00-15.30 Con Vasco	Pomeriggio manuale Maglia e creazioni materiali 14.00-15.00 Con Liliana Fabrizio e Martina Ginnastica Fit con Valeria 14.00-15.00	Giochi da tavolo 15.00-17.00 con Vasco	Carte in tavola Giochiamo insieme 14.30-15.30 Con Martina	Cantiamo e balliamo «Insema» 14.00- 15.30 Con Fabrizio	Pranzo conviviale 12.00-13.30 su iscrizione
				Ginnastica dolce Gruppo 3 14.00-15.00 Con Fabrizio		

Eventi speciali Novembre 2026

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Lunedì 2 novembre

Ora del centro

Dalle 13.30 alle 14.30

Con *l'équipe*

Martedì 3 novembre

Uscita ai Centri Commerciali a Grancia

Dalle 9.30 alle 16.00

CHF 5.- trasporto, pranzo a carico del partecipante

Con *Prisca*

Mercoledì 4 novembre

«Fuoco di Sant'Antonio: riconoscerlo, curarlo prevenirlo»

Dalle 14.30 alle 16.00

a seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia.

Con *l'infermiera Juliana, ALVAD*

Venerdì 6 novembre

Gigi Lecci in concerto

Dalle 14.00 alle 16.00

Musica e ballo

Martedì 10 novembre

Giornata dei volontari presso il CDSA di Ascona

Attività di pittura e rilassamento sonoro,
scouting ed informazioni

Dalle 9.30 alle 16.30

Con *le équipes dei CDSA e Giuliana Chiauuzzi*

Mercoledì 11 novembre

Tombola

Dalle 14.00 alle 16.00

Ricchi premi e merenda al termine

Con *Vasco e Fabrizio*

Mercoledì 11 novembre

Bagno sonoro con le campane tibetane

Dalle 14.30 alle 16.00

esperienza immersiva di rilassamento e meditazione

Su iscrizione entro venerdì 6 novembre

con *Nicolas Monguzzi*

Sabato 14 novembre

Castagnata con la musica di Nico Biolzi

Dalle 14.30 alle 16.00

in collaborazione con l'associazione di quartiere

Solduno Ponte Brolla e Vattagne

Mercoledì 18 novembre

Cara Madòna

Presentazione del libro con Fausta Dellagana

Dalle 14.00 alle 15.30

Giovedì 19 novembre

Caffé Narrativo «Dove mi sento a casa...»

Dalle 15.00 alle 16.00

Con *Carmen Marazza*

Venerdì 20 novembre

Mario Bertolini in concerto

Dalle 14.00 alle 16.00

Musica e ballo

Venerdì 27 novembre

Visita guidata a MeteoSvizzera, stazione di rilevamento Locarno Monti

Dalle 13.00 alle 17.00

Contributo trasporto: CHF 5.-

**MARTEDÌ 10 E MARTEDÌ 23
NOVEMBRE IL CENTRO RIMARRÀ
CHIUSO**

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Insema», Via D. Galli 50B, 6600 Solduno
Tel. +41 (0)91 751 26 29 / WhatsApp 078 229 37 98 – cdsa.solduno@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch