

Programma di novembre 2026

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 12 E 26 NOVEMBRE**

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 novembre 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)

Mercoledì 4 novembre

Atelier di cucina

Dalle 10.00 alle 12.00

Venerdì 6 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

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 7 novembre

Atelier di cucina: raclette

Dalle 10.00 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Venerdì 13 novembre

«Due passi per restare in forma»

Dalle 10.15 alle 11.30

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno.

Massaggio sonoro con le campane tibetane

Dalle 14.30 alle 15.30

Un momento di rilassamento per la mente e per il corpo. Con Sara Petralli, terapeuta complementare. Gratuito.

Lezioni di canto per principianti

Dalle 16.30 alle 17.30

Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.

Costo: CHF 50.- (5 lezioni)

Sabato 14 novembre

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 17 novembre

Tè danzante con la musica di Mario Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 20 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

In occasione dell'Anno internazionale del volontariato - Una sorpresa musicale dedicata ai nostri volontari e a tutti gli interessati

Dalle 14.30 alle 16.30 (gratuito)

Segue aperitivo offerto.

Sabato 21 novembre

«Non tutti i ladri vengono per nuocere»

Dalle 10.30 alle 11.30 (gratuito)

Spettacolo teatrale con la Compagnia Passepartout, che porta in scena la commedia brillante di Dario Fo. Segue aperitivo offerto.

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 24 novembre

Cantiamo con Mattia Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 novembre

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 11.30

Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

Tombola (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 28 novembre

Giochi per la mente

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30