

# Programma di novembre 2026

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

**GIOCO DELLE CARTE POSSIBILE TUTTI I GIORNI NEGLI ORARI DI APERTURA.**

**Il centro resterà chiuso martedì 10 novembre 2026.**

**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 novembre 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 2 novembre

##### **Walking al Monte Verità**

Per questo mese proponiamo di metterci in moto con un leggero walking sul territorio. Ritrovo alle ore 9.00 presso il centro diurno. Maggiori informazioni saranno presenti sul volantino specifico.

**È richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 28.10.2026**

(V. Briccola, S. Docimo)

#### Lunedì 9 novembre

##### **Evento in Gambarogno - Conferenza**

Per questo mese proponiamo, in collaborazione con la Polizia Cantonale, un pomeriggio di confronto sul tema della sicurezza online. Relatore: sgtn Patrick Cruchon. Dalle 14:30 in poi, presso la Sala Rivamonte di Quartino.

È richiesta l'iscrizione entro il 5.11.2026, l'attività si terrà con un min. di 25 iscrizioni.

**Evento gratuito su iscrizione.**

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

#### Lunedì 23 novembre

##### **Compleanni dello Zodiaco...Scorpione!**

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 19.11.2026, posti limitati.**

Evento in collaborazione con Tertianum.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

#### Lunedì 30 novembre

##### **Shopping di Natale!**

Per questo mese proponiamo di tornare a Landquart, per lo shopping di Natale e una giornata in compagnia.

Maggiori informazioni saranno presenti sul volantino specifico.

**È richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 23.11.2026**

(A. Vara, V. Briccola)

### I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

#### Giovedì 12 novembre

##### **Conferenza sulla salute:**

##### **Oltre al respiro - Ascoltare i polmoni**

Riconoscere i segnali, prevenire i rischi e vivere meglio. Dalle 14.00 in poi un'ora di suggerimenti e scambi con l'infermiera di Alvad Juliana Cicak sul tema della salute polmonare.

Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).

**Evento gratuito**

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

#### Giovedì 19 novembre

##### **Minigolf!**

Pranzo e pomeriggio di gioco in compagnia. Dalle 12:00 in poi, pizzata e torneo di Minigolf presso il Secret Garden Minigolf di Quartino.

Maggiori informazioni saranno presenti sulla locandina specifica.

**Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.**

**Evento gratuito, è richiesta l'iscrizione entro il 13.11.2026.**

(A. Vara, V. Briccola, S. Docimo)

### I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

#### Martedì 17 novembre

##### **Profumi d'autunno: Raclette!**

Dalle 12.00 in poi ci lasciamo coccolare con un pranzo unico a tema autunnale!

Evento in collaborazione con Tertianum.

**Costo:** CHF 20.- p.p.

Presso il bistrò di Tertianum. Seguirà pomeriggio di giochi in compagnia.

**Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.**

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

#### Martedì 24 novembre

##### **Centrotavola e preparazione Mercatino**

Proponiamo una giornata all'insegna della vena creativa. Atelier natalizio insieme alla nostra volontaria Pia Von Däniken, pranzo in compagnia. I prodotti saranno venduti al mercatino di natale di Tenero.

**Materiale:** ogni partecipante deve portare 2 contenitori, controllare la locandina per le misure specifiche.

**Costo:** 30 chf p.p..

Maggiori informazioni saranno presenti sulla locandina specifica.

**Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.**

**È richiesta l'iscrizione entro il 17.11.26**

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

#### Venerdì 27 novembre

##### **Tombola!**

Con 3 giri composti da 3 quintine e 3 tombole.

Possibilità di vincere qualche bel premio.

Dalle 14.30 alle 16.30

**Costo:** 5.- per tutto il pomeriggio.

(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

**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