Programma di dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

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	**Spese e commissioni** Uscita in auto per compere, posta e caffé 10.00-11.30 *Con Vasco*	**Giochi abili** Esercizio e coordinazione 10.00-11.00 *Con Vasco e Martina* **Tai Chi** Movimento fisico dolce *10.30 - 11.30* *Con Giuseppe*	**Tai Chi** Movimento fisico dolce 9.15- 10.15 e 10.30 - 11.30 *Con Giuseppe* **Musicoterapia** 10.30-11.30 *Con Tom*	**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* **Movimento e respiro consapevole** **Gruppo 1** 9.15-10.15 **Gruppo 2** 10.30-11.30 *Con Brenno*	**Caffè e chiacchiere** 9.30-10.30
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* **Ginnastica dolce** **Gruppo 3** 14.00-15.00 *Con Fabrizio*	**Cantiamo e balliamo «Insema»** 14.00- 15.30 *Con Fabrizio*	**Pranzo conviviale** 12.00-13.30 su iscrizione

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

Eventi speciali dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.30 - 13.30

Mercoledì 2 dicembre

«Quanto ne sai di salute? un quiz divertente tra alimentazione, benessere e malattia»
Dalle 14.30 alle 16.00
A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia.
Con l'infermiera Juliana, ALVAD

Mercoledì 2 dicembre

Accensione dell'albero al Parco pubblico al Passetto
Dalle 14.00 alle 16.00
Con l'équipe e associazione quartiere Campagna

Venerdì 4 dicembre

Vernissage sculture Maro & Hanni
Dalle 11.00 alle 12.00
aperitivo offerto
Con l'équipe

Lunedì 7 dicembre

Ora del centro
Dalle 14.00 alle 15.00
Con l'équipe

Mercoledì 9 dicembre

Caffé narrativo - Natale e tradizioni di famiglia
Dalle 15.00 alle 16.30
Con Carmen

Martedì 10 dicembre

Cucina con i bambini dell'asilo SUPSI Nido
Attività intergenerazionale
Dalle 10.00 alle 11.00
attività di cucina
Con Vasco

Venerdì 11 dicembre

Visita a Vanini & Erbe Ticino per spese natalizie
Dalle 14.00 alle 17.00
Costo: CHF 5.- per il trasporto
Con Vasco

Domenica 13 dicembre

Mercatino di Solduno
Dalle 10.00 alle 17.00
Avremo la nostra bancarella, lavorate con noi o passate a trovarci
Con Prisca

Lunedì 14 dicembre

Mercatini Natalizi e serata in compagnia a Como
Dalle 15.00 alle 22.00
Costo: CHF 5.- per il trasporto, cena a carico del partecipante dove desidera
Con l'équipe

Mercoledì 16 dicembre

Tombola di Natale
Dalle 14.00 alle 16.00
Ricchi premi e merenda al termine
Con Vasco, Fabrizio e Michela

Giovedì 17 dicembre

Torneo di scala 40 a Bellinzona (a coppie)
Dalle 13.00 alle 16.00
partenza dal centro 12.30
Costo: CHF 5.-per il trasporto
Iscrizioni gratuite entro il 10 dicembre

Venerdì 18 dicembre



Pranzo di Natale
Musica e animazione
Dalle 12.00 alle 16.00
Iscrizioni entro 11 dicembre
Costo: CHF 14.-
Con l'équipe

Giovedì 24 dicembre

Aperitivo di Natale
aperitivo offerto, saluti e auguri
Dalle 11.00 alle 12.00
Con l'équipe

GIOVEDÌ 24 E GIOVEDÌ 31 DICEMBRE IL CENTRO CHIUDERÀ ALLE 12.00

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