


Programma di marzo 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	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 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, S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	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 (E. Delorenzi)					

**GIOVEDÌ (UNA / DUE VOLTE AL MESE) CONSULENZE SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO)
CON UN'ASSISTENTE SOCIALE (5 MARZO)**

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 marzo 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

Semplici improvvisazioni di espressione corporea, esercizi per voce, ascolto, memoria e concentrazione.

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Giovedì

Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Dalle 10.30 alle 11.30

Corso di respirazione profonda, con movimenti di yoga e esercizi di concentrazione, a sostegno del benessere psico-fisico.

Insegnante: Thea Joos

Costo: gratuito

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Dalle 9.15 alle 10.00

10 lezioni dal 16.1 al 20.3

Insegnante: Fabrizio Arigoni

Costo: CHF 70.-

Nuovo ciclo di 10 lezioni: dal 3.4 al 19.6

Corso «Conversazione in inglese»

Dalle 10.30 alle 11.45

Nuovo ciclo di 8 lezioni: da 13.3 a 8.5

Insegnante: Mark Steele

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 6 marzo

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Consulenza «Piante d'appartamento e orchidee»

Dalle 14.30 alle 16.00

Corretta irrigazione, concimazione e lotta antiparassitaria per le più comuni piante da interno e per le orchidee. Curiosità del mondo vegetale, tecniche di rinvaso e corretta esposizione luminosa.

Relatore: Marco Melzi di Caminada Sementi

Sabato 7 marzo

Giochi per festeggiare insieme la festa della donna

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Mercoledì 11 marzo

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Cannelloni di magro e con ripieno di carne.

Venerdì 13 marzo

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio

Dalle 9.45 alle 11.30

Partenza dal Centro diurno.

Visita guidata al Museo Vela di Ligornetto

Dalle 14.00 alle 16.00

Visita del Museo e dell'esposizione permanente dedicata a Vincenzo Vela.

Iscrizione entro il 5 marzo.

Costo: CHF 13.- (visita e entrata museo) più CHF 5.- trasporto

(Il centro diurno rimane chiuso per il pomeriggio)

Sabato 14 marzo

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 17 marzo

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

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 20 marzo

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Conferenza «Perdita uditiva dell'anziano. Sento ma non capisco»

Dalle 14.30 alle 16.00

Chiacchierata con ATiDU Ticino e

Moesano, Associazione per persone con

problemi di udito. Conosciamo il nostro

orecchio e il suo funzionamento. Come

sente la persona udente e come sente la

persona con un problema d'udito?

L'apparecchio acustico, quando ci vuole e

come gestirlo. Le regole per una buona

comunicazione e i possibili mezzi

ausiliari.

Relatrice: Francesca de Giorgio, ATiDU

Sabato 21 marzo

Cantiamo insieme, con Nicoletta

Dalle 10.00 alle 14.00

Attività in esterno. Telefonare per informazioni.

Lunedì 23 marzo

Cantiamo con Mattia

Sotto la guida del maestro Mattia

Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 marzo

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio

Dalle 9.45 alle 11.30

Partenza dal Centro diurno.

Tombola

(quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 28 marzo

Uscita al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

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