



Novità di maggio

Il venerdì del Centro diurno «Talete»

Venerdì

Corso di ginnastica «Il ritmo, salute con divertimento»

Dalle 9.15 alle 10.00

**Nuovo ciclo di 10 lezioni:
dal 10.4 al 26.6**

Insegnante: Fabrizio Arigoni

Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»

Dalle 10.30 alle 11.45

Ciclo di 8 lezioni: dal 13.3 al 8.5

Insegnante: Mark Steele

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 8 maggio

Due passi per restare in forma

Dalle 9.45 alle 11.30

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

Il centro diurno resterà chiuso dal 14 al 17 MAGGIO

Venerdì 8 maggio

Metti alla prova il tuo equilibrio Conferenza

Dalle 15.00 alle 16.00

Relatrice: Manuela Leonardi (Safety Coach su mandato dell'UPI, Ufficio prevenzione infortuni)

Valuta il tuo rischio di caduta per restare in forma

Dalle 13.00 alle 16.30, previa iscrizione, possibilità di eseguire dei test con un team di esperti (durata 30 minuti). Iscrizione entro il 5 maggio.

Venerdì 22 maggio

Andamento lento.

Passeggiata e riconnessione con la natura per il benessere di corpo e mente

Dalle 9.45 alle 11.30

Con Alessandra Melucci, laurea in Scienze naturali, esperta in Ecopsicologia.

Partenza dal Centro diurno.

Iscrizioni entro il mercoledì precedente.

Venerdì 22 maggio

Alla scoperta dei toponimi di Lamone

Dalle 14.00 alle 15.30

Passeggiata nel nucleo di Lamone alla scoperta di alcuni toponimi del paese, ripercorrendo le pagine del libro di Tarcisio Casari «Lamone, lo Stradario, briciole di storie».

(In caso di meteo avversa, l'attività si svolgerà al centro come presentazione)

Segue merenda al centro diurno.

Venerdì 29 maggio

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

Lezioni di canto per principianti

Dalle 16.30 alle 17.30

Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.