

# Programma di giugno 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

SAVE THE DATE!  
DOMENICA 16 GIUGNO  
SAREMO A SCOLLINANDO!  
GIOVEDÌ 27 GIUGNO  
VISITA A VILLA CARLOTTA  
SUL LAGO DI COMO

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 ad 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	Caffè cantante: parole e musica 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	«Caffè espresso» 9.15-10.00	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	Attività secondo programma mensile
	Atelier teatrale 10.30-11.30 Settimanale (D. Bernardi) <b>alternato:</b> Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala)	Creare per stare bene 10.30-11.30 Settimanale (F. Demasi Sala, N. Pellegrini)	Corso di respirazione 10.00-11.00 Settimanale (T. Joos)	«Mens sana in corpore sano» 10.30-11.30 Settimanale (D. Balestra Dolci, F. Demasi Sala)	
L'ora delle stelle 11.00-12.00 Settimanale (A. Marrero)						
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 13.50 (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Atelier del colore 14.30-16.00 Settimanale (N. Pellegrini)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	Ginnastica dolce 14.30-15.30 Settimanale (D. Balestra Dolci)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)			Giovedì, due volte al mese presenza dell'assistente so- ciale per consulenze gratuite (su appun- tamento).		

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 di giugno 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

### Giovedì

#### Corso di respirazione

«Benessere e concentrazione»

Dalle 10.00 alle 11.00

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

Insegnante: Thea Joos.

Costo: gratuito

### Sabato 1° giugno

#### Picnic all'aperto

Dalle 9.45 alle 13.45

(ci sarà una soluzione alternativa in caso di brutto tempo)

### Lunedì 3 giugno

#### Atelier teatrale

«Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi.

Costo: gratuito

### Venerdì 7 giugno

#### Cantiamo!

Dalle 14.30 alle 16.00

Sotto la guida del maestro Mattia Mirenda

### Sabato 8 giugno

#### Clown-dottorresse

Dalle 10.30 alle 11.30

Pronti per l'estate? Consigli delle clown dottorresse per affrontarla meglio...

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Venerdì 14 giugno

#### Pomeriggio in musica

Dalle 14.30 alle 16.00

### Domenica 16 giugno

#### Siamo a Scollinando!

Gioco-quiz per grandi e piccini nel nucleo di Lamone. Un piccolo assaggio delle attività del Centro diurno.

Dalle 11.00 alle 16.00

### Lunedì 17 giugno

#### Atelier teatrale

«Invecchiare: problema per artisti»

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene. «Una palestra creativa per i muscoli e immaginazione.»

Dalle 10.30 alle 11.30

Insegnante: Daniele Bernardi.

Costo: gratuito

### Martedì 18 giugno

**LeggiAMO: incontro con la Biblioteca di Lamone**

Dalle 10.30 alle 11.30

### Venerdì 21 giugno

#### Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00

Con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Costo: gratuito

### Sabato 22 giugno

#### Tombola (3 giri)

Dalle 10.00

Pranzo in compagnia al Centro (su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

### Giovedì 27 giugno

#### GIORNATA SPECIALE

**Visita a Villa Carlotta, sul Lago di Como**

Partenza alle 8.30 dal Centro Talete

**Mattino:** visita guidata di Villa Carlotta e del parco

Pranzo a Menaggio, a carico dei partecipanti. Possibilità di pranzare in compagnia (da prenotare al momento dell'iscrizione).

**Pomeriggio:** tempo libero a Menaggio 17.00/18.00 Rientro al Centro diurno

Costo: CHF 65.- (pullman e visita)

**Iscrizioni e pagamento entro l'11 giugno (Il Centro rimane chiuso per la giornata)**

### Venerdì 28 giugno

#### La tombola del venerdì (4 giri)

Dalle 14.30 alle 16.30