

Programma di aprile 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 (L. Foletti)					

**GIOVEDÌ (UNA / DUE VOLTE AL MESE) CONSULENZE SOCIALI GRATUITE (SU APPUNTAMENTO)
CON UN'ASSISTENTE SOCIALE (2, 16 E 24 APRILE)**

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Talete» – Via Girella 4, 6814 Lamone

Tel. +41 91 950 85 42 – cda.lamone@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali aprile 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

Nuovo ciclo di 10 lezioni: dal 3.4 al 19.6

Insegnante: Fabrizio Arigoni

Costo: CHF 70.-

Corso «Conversazione in inglese»

Dalle 10.30 alle 11.45

Ciclo di 8 lezioni: da 13.3 a 8.5

Insegnante: Mark Steele

Costo: CHF 50.- (materiale didattico incluso)

Venerdì 3 aprile

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Passeggiata al Parco San Grato a Carona

Dalle 14.00 alle 16.00

Ritrovo al centro diurno alle 13.00 o presso il posteggio del Parco.

(Il centro diurno resta chiuso per il pomeriggio)

Sabato 4 aprile

Brunch al centro diurno

Dalle 9.45 alle 13.45

Atelier di cucina e pranzo in compagnia (su iscrizione).

Mercoledì 8 aprile

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Cannelloni di magro e con ripieno di carne. Torta pasquale.

Venerdì 10 aprile

«Due passi per restare in forma»

Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio

Dalle 9.45 alle 11.30

Partenza dal Centro diurno.

Lezioni di canto per principianti

Dalle 14.30 alle 15.30

Tecnica di impostazione vocale con Mario Bertolini.

Sabato 11 aprile

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30 alle 12.00

Pranzo in compagnia al Centro

(su iscrizione)

Dalle 12.00 alle 13.30

Martedì 14 aprile

Tè danzante con la musica di Mario

Bertolini «l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 17 aprile

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

Concerto di musica classica con Liga Liedskalnina e Elisa Netzer, soprano e arpa

Dalle 14.30 alle 16.00

Evento organizzato in collaborazione con LAC Lugano Arte e Cultura

Segue merenda.

Sabato 18 aprile

Pranzo al centro diurno e merenda al parco di Lamone per la sua inaugurazione

Dalle 11.30 alle 15.30

In caso di maltempo: Uscita al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Martedì 21 aprile

Il centro diurno resta chiuso per la giornata (formazione del personale).

Venerdì 24 aprile

«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 25 aprile

Pranzo al centro diurno e merenda al parco di Lamone per la sua inaugurazione

Dalle 11.30 alle 15.30 (data di riserva)

In caso di maltempo: Uscita al ristorante

Dalle 10.00 alle 14.00

Lunedì 27 aprile

Cantiamo con Mattia

Sotto la guida del maestro Mattia

Mirenda

Dalle 14.30 alle 16.00

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