

Programma di luglio 2025

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Talete», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Sabato 9.45 - 13.45

**PARTECIPATE
ALLA NOSTRA
GRANDE
LOTTERIA! ***

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	Cantiamo insieme 9.45-10.30	Caffè una lettera alla volta (quiz) 9.30-10.30	«I facc dal dì» bevendo il caffè... 9.30-10.30	«Rumore misterioso Talete» 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)	Creare per stare bene 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 Radiodramma 14.30-16.00 (A. Marrero / S. Docimo)	Ginnastica dolce 14.40-15.40 Settimanale (N. Pellegrini)	Giochi di società 14.30-16.00 Settimanale (A. Marrero)	«Mens sana in corpore sano» 14.30-15.30 Settimanale (T. Bonaventura, F. Demasi Sala)	Attività secondo programma mensile	
	Gioco degli scacchi 14.00-16.00 Settimanale (E. Delorenzi)					

*** IN PALIO: 2 SOGGIORNI DI 2 NOTTI CIASCUNO A SIRMIONE, SUL LAGO DI GARDA, IN CAMERA DOPPIA CON MEZZA PENSIONE (VALORE € 320.-) ESTRAZIONE IL 31 LUGLIO. SOGGIORNI PRENOTATI PER SETTEMBRE 2025. BIGLIETTI IN VENDITA A CHF 3.- L'UNO.**

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 luglio 2025

**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

(14 e 28 luglio)

Insegnante: Daniele Bernardi

Costo: gratuito

Esercizi per voce, memoria, ascolto e concentrazione. Semplici improvvisazioni di espressione corporea, costruzione di piccole scene.

Giovedì

Corso di respirazione benessere e concentrazione

Dalle 10.30 alle 11.30

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

Venerdì 4 luglio

Due passi per restare in forma

Dalle 9.00 alle 17.00

Passeggiata con picnic a San Bernardino (Grigioni). Partenza dal Centro diurno.

Portare pranzo al sacco.

Iscrizioni entro martedì 1° luglio.

(Il centro rimane chiuso per la giornata)

Programma alternativo in caso di maltempo.

Sabato 5 luglio

Uscita a Grancia

Shopping e pranzo all'Ikea

Dalle 10.00 alle 14.00

Venerdì 11 luglio

Due bracciate per restare in forma

Dalle 10.00 alle 16.00

Andiamo al Lido di Lugano!

Entrata e pranzo a carico del partecipante.

Iscrizioni entro lunedì 7 luglio.

(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Sabato 12 luglio

Atelier di cucina e pranzo in compagnia

Dalle 9.45 alle 13.45

Risotto a sorpresa, specialità dello chef

Su iscrizione

Mercoledì 16 luglio

Atelier dei desideri: cuciniamo insieme

Dalle 10.00

Atelier di cucina: prosciutto e melone, vitello tonnato e insalata di patate. E per finire in dolcezza: cheesecake al limone.

Venerdì 18 luglio

Due passi per restare in forma

Camminata leggera, nel bosco e lungo il

Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Dalle 9.15 alle 11.00

Visita guidata alla Caffè Ferrini di Cadro

Dalle 14.00 alle 16.00

Tutto su questa azienda con una lunga storia e sulle tappe della torrefazione, con degustazione e un piccolo omaggio.

Costo: CHF 10.- a persona

(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Sabato 19 luglio

Tombola (3 giri)

Dalle 10.30

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

Martedì 22 luglio

Tè danzante

con la musica di Mario Bertolini

«l'Ambasciatore»

Dalle 14.30 alle 16.30

Venerdì 25 luglio

Consulenza digitale

Dalle 10.30 alle 12.00

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

La tombola del venerdì (quattro giri)

Dalle 14.30 alle 16.30

Sabato 26 luglio

Cantiamo insieme

Dalle 10.30

Con Nicoletta

Pranzo in compagnia al Centro

Dalle 12.00 alle 13.30

Su iscrizione

PARTECIPATE ALLA NOSTRA GRANDE LOTTERIA!

**IN PALIO: 2 SOGGIORNI DI 2 NOTTI
CIASCUNO A SIRMIONE, SUL LAGO
DI GARDA, IN CAMERA DOPPIA CON
MEZZA PENSIONE (VALORE € 320.-)**

ESTRAZIONE IL 31 LUGLIO.

SOGGIORNI PRENOTATI

PER SETTEMBRE 2025.

**BIGLIETTI IN VENDITA A CHF 3.-
L'UNO.**

Novità di luglio

**Il venerdì
del Centro diurno
«Talete»**

Venerdì 4 luglio

Due passi per restare in forma
9.00 – 17.00
Passeggiata con picnic a San Bernardino (Grigioni)
Partenza dal Centro diurno.
Portare pranzo al sacco.
Iscrizioni entro martedì 1. luglio.
(Il Centro rimane chiuso per la giornata) Programma alternativo in caso di maltempo.

Venerdì 11 luglio

Due bracciate per restare in forma
Andiamo al Lido di Lugano!
Dalle 10.00 alle 16.00
Entrata e pranzo a carico del partecipante.
Iscrizioni entro lunedì 7 luglio.
(Il Centro rimane chiuso per la giornata)

Venerdì 18 luglio

Due passi per restare in forma
Dalle 9.15 alle 11.00
Camminata leggera, nel bosco e lungo il Vedeggio. Partenza dal Centro diurno

Visita guidata alla Caffè Ferrini di Cadro
Dalle 14.00 alle 16.00
Tutto su questa azienda con una lunga storia e sulle tappe della torrefazione, con degustazione e un piccolo omaggio.
Costo: CHF 10.- a persona
(Il Centro rimane chiuso per il pomeriggio)

Venerdì 25 luglio

Consulenza digitale
Dalle 10.30 alle 12.00
Rispondiamo alle vostre domande pratiche su smartphone, foto, email, ecc.

La tombola del venerdì (quattro giri)
Dalle 14.30 alle 16.30

**PARTECIPATE ALLA NOSTRA
GRANDE LOTTERIA!**

In palio: 2 soggiorni di 2 notti ciascuno a Sirmione, sul Lago di Garda, in camera doppia con mezza pensione (valore € 320.-)

Estrazione il 31 luglio.
Soggiorni prenotati per settembre 2025.

Biglietti in vendita a CHF 3.- l'uno.

Gita a Torino

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Con il Centro «Talete» di Lamone
Da mercoledì 17 a venerdì 19 settembre 2025



Programma

Mercoledì 17 settembre 2025

- | | |
|-------------|---|
| 7.30 - 7.45 | Ritrovo al Centro diurno Pro Senectute di Lamone
Partenza direzione Torino (in bus o con il pulmino)
Il viaggio dura circa 3 ore, è prevista una sosta durante il viaggio |
| 11.00 | Arrivo all'ecomuseo delle miniere di Prali
Pranzo al «bistrot delle miniere» (menù da definire) |
| 14.30 | Visita guidata alla miniera Paola, Miniera del Talco (2 ore circa)
(I visitatori devono presentarsi presso la biglietteria con almeno 45 min. di anticipo) |
| 18.00 | Arrivo all'Hotel «Residence Torino Centro» e sistemazione nelle camere

Cena in Hotel e serata libera |

Giovedì 18 settembre

8.00-9.30	Colazione in Hotel e preparazione per la giornata
9.30	Visita guidata al Museo nazionale del cinema Tra i più importanti al mondo per la ricchezza delle collezioni, il Museo Nazionale del cinema è ospitato alla Mole Antonelliana, monumento simbolo della città di Torino. Ciò che lo rende davvero unico è la peculiarità dell'allestimento sviluppato a spirale verso l'alto e articolato su più livelli espositivi, dando vita a una presentazione spettacolare che ripercorre la storia del cinema dalle origini ai giorni nostri, in un suggestivo itinerario interattivo. L'ascensore panoramico Attraversa il Museo in verticale e giunge in 59 secondi fino alla Terrazza Panoramica posta a 85 metri d'altezza, da cui si gode la straordinaria vista sulla città e sull'arco alpino che la circonda.
12.00	Pranzo al Ristorante «la via del sale» (ristorantelaviadelsale.com)
Dopo pranzo	Pomeriggio libero con la possibilità di visitare i giardini del Palazzo Reale
16.30	Merenda in compagnia e rientro in Hotel Cena in Hotel e serata libera

Venerdì 19 settembre

8.00-9.00	Colazione in Hotel e preparazione per la partenza
9.00-9.15	Ritrovo e partenza direzione La Venaria Reale
10.00	Visita guidata alla Venaria Reale (ca. 90 minuti)
12.30-14.45	Pranzo al Ristorante Antica Reggia
15.00	Partenza per Lamone

I dettagli della partecipazione:

- CHF 400.- a persona sistemazione in camera doppia, mezza pensione
- CHF 460.- a persona sistemazione in camera singola, mezza pensione

Sono inclusi nel prezzo:

- 2 notti in Hotel, viaggio di andata e ritorno, 2 prime colazioni e 2 cene, entrata alla Miniera del Talco, Museo del Cinema ed entrata con visita alla Reggia Venaria Reale

Sono esclusi dal prezzo:

- Pranzi, aperitivi, tutti gli extra (shopping/mance ecc.), e quanto non specificato sopra

La partecipazione è vincolata alla lettura ed accettazione del regolamento e alla compilazione del tagliando d'iscrizione. L'iscrizione è considerata valida una volta ricevuta la quota di partecipazione entro il 30 maggio 2025. Dopo tale data l'annullamento della partecipazione non darà diritto alla restituzione del costo della vacanza salvo l'individuazione di un sostituto. Per iscrizioni effettuate a partire dal 1° giugno il prezzo e la partecipazione non possono essere garantiti