


Programma di marzo 2024

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

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	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Lettura del giornale 9.00-10.00	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Lettura del giornale 9.00-10.00	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Attività di cucina e pranzo in compagnia 10.00-12.00 (A. Vara, A. Spadini, M. Lugbunari, V. Briccola)
				Passeggiata in compagnia 10.15-11.45 (A. Vara)		
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (D. Petraglio)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Spadini)	Danza orientale 10.30-11.45 (S. Regli)	Canti popolari in compagnia 10.15-11.45 (G. Lecci)	
Tutti i giorni gioco delle carte.						
Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 14.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegno creativo 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.00 (A. Vara)	String Art 14.15-15.45 (V. Briccola)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)		Le emozioni e la musica.. che combo! 15.00-16.00 (D. Petraglio / A. Vara)		

Eventi speciali di marzo 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Venerdì 1° marzo

Incontra uno scrittore

Dalle 14.30 alle 15.30, Incontriamo la scrittrice e poeta Lorella Giacomini che ci parlerà del suo libro «Poesie, Miraggi» (Fontana Edizioni). **Evento gratuito**, seguirà uno scambio informale davanti ad un buon caffè o tè caldo. (A. Vara e L. Giacomini)

Martedì 6 marzo

Pomeriggio insieme sul digitale: parliamo di «backup»

Dalle 14.15 alle 16.00 Il nostro team si mette a vostra disposizione per risolvere semplici questioni legate al digitale (es. uso dello smartphone, gestione delle fotografie, backup, social network, ecc.). Spazio individualizzato per richieste specifiche. (A. Vara)

Giovedì 7 marzo

Stra-pizzami

Dalle 11.45 alle 14.00 Prepariamo insieme la sala da pranzo e gustiamoci la pizza in buona compagnia, possibilità di raccontare barzellette e aneddoti divertenti. **Su iscrizione entro lunedì 4 marzo**, posti limitati. Costo: CHF 10.-/p.p. (V. Briccola)

Giovedì 7 marzo

Benessere estetico

Dalle 14.15 alle 15.30 Ultimo incontro. Parliamo delle nuove proposte presenti nel mondo estetico insieme all'esperta Silvia Gasperi, Make Up Artist. (A. Vara e S. Gasperi)

Venerdì 8 marzo

Conferenza: la gestione del sonno nella terza età.

Dalle 10.15 alle 11.45 Parliamo insieme dell'importanza della qualità del sonno e condividiamo qualche trucco per dormire meglio. In collaborazione con l'infermiera Lidjia Nikolic di ALVAD. (V. Briccola)

Lunedì 11 marzo

Torneo di scala 40!

Dalle 9.30 alle 16.15 Raggiungiamo il Centro «Ancora» di Faido e partecipiamo al torneo!

Pranzo in compagnia:

CHF 10.-/p.p.

Su iscrizione entro lunedì 4 marzo, posti limitati

Le normali attività del centro saranno sospese.

(A. Vara, V. Briccola, M. Lugbunari, A. Spadini)

Venerdì 15 marzo

Visita all'azienda Vanini di Bironico

Dalle 13.30 alle 16.00 Andiamo a visitare l'azienda e le sue famose mostarde.

Richiesta l'iscrizione entro lunedì 11 marzo, posti limitati.

Costo: CHF 10.-/p.p.

Le normali attività del centro saranno sospese.

(A. Spadini e M. Lugbunari)

Lunedì 18 marzo

Visita alla casa del tè

Dalle 9.45 alle 14.30, recuperiamo la visita alla Casa del tè. Presentazione e degustazione di diversi tè, a seguito pranzo in compagnia al ristorante... Rientro previsto per le normali attività del Centro.

Costo: CHF 10.-

(M. Lugbunari e V. Briccola)

Giovedì 21 marzo

Conferenza prevenzione salute

Dalle 14.30 alle 16.00

Presso la Sala Comunale di Tenero.

Parliamo di prevenzione con lo specialista in scienze motorie Damiano Zemp.

Al termine della conferenza verrà offerta una merenda dal Centro diurno di Tenero.

(D. Zemp e A. Vara)

Lunedì 25 marzo

Giornata cantonale sulla vita

Ospitiamo i ragazzi delle Scuole Medie di Gordola e Brione Verzasca così che possano conoscere il Centro e le sue attività.

(A. Vara)

Lunedì 25 marzo

Caffè Narrativo, parliamo di...

Dalle 14.30 alle 16.00

Presso la Portineria di Quartiere «Cine...ma» di Gordola visione di un breve filmato a tema e discussione.

(A. Vara e O. Togni)

Giovedì 28 Marzo

Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00

Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia.

Con Gigi Lecci.

(V. Briccola)

Venerdì 29 Marzo

Tombola!

Dalle 14.30 alle 16.00 Gioco della tombola con possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo: cartelle a pagamento al prezzo di CHF 5.-

(M. Lugbunari)

Giovedì 14 e 28 Marzo

Incontro con l'assistente sociale

Dalle 9.00 alle 11.00

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS.

Con *Cristiana Bonatti, assistente sociale di Pro Senectute.*

È preferibile annunciarsi entro il 7 marzo, rispettivamente il 21 marzo per assicurarsi un momento individuale.