


Programma di novembre 2023

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)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (M. Lugbunari)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (A. Spadini)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (M. Lugbunari)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (A. Spadini)	Attività da definire e pranzo in compagnia 10.00-14.00 (A. Vara, A. Spadini, M. Lugbunari, V. Briccola)
		Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Club dei lettori 10.15-11.45 (M. Lugbunari)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Spadini)	Spazio creativo 10.15-11.45 (V. Briccola)	
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)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Spadini)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Spadini)	
		Creazioni in maglia 14.30 - 16.00 (S. Paroni)				

Eventi speciali di novembre 2023

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Giovedì 2 novembre

Facciamo Cinema!

Presso il Centro. Possibilità di un breve confronto sulla tematica del film al termine della visione e merenda.

Dalle 14.15 alle 16.15

(A. Vara)

Giovedì 9 novembre

«Strapizzami»

Prepariamo insieme la sala da pranzo e gustiamoci la pizza in buona compagnia, possibilità di raccontare barzellette e aneddoti divertenti.

Dalle 11.45 alle 14.00

Su iscrizione, numero limitato di posti.

Costo: CHF 10.-

(V. Briccola)

Lunedì 13 novembre

Conferenza sulla sicurezza nella terza età

Ci troviamo alla Sala comunale di Tenero per affrontare insieme al corpo di Polizia la tematica riguardante le Truffe telefoniche (e non...) e come comportarsi.

Dalle 14.30.

Seguirà un piccolo rinfresco offerto. Su iscrizione, numero di posti limitato.

(A. Vara)

Giovedì 16 novembre

Facciamo Cinema!

Presso il Centro. Possibilità di un breve confronto sulla tematica del film al termine della visione e merenda.

Dalle 14.15 alle 16.15

(A. Vara)

Venerdì 17 novembre

Pomeriggio insieme sul digitale

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.

Dalle 14.15 alle 16.00

(A. Spadini)

Lunedì 20 novembre

Caffè narrativo... parliamo di «Amicizia»

Dalle 14.30 alle 16.00, in collaborazione con la Portineria di Quartiere di Gordola, visione di un breve filmato a tema, segue merenda offerta.

(A. Vara)

Giovedì 23 novembre

Conferenza sul tema dell'Incontinenza

Dalle 14.30 alle 16.00

In collaborazione con l'infermiera Lidjia Nikolic di ALVAD.

Giovedì 30 novembre

Tè danzante

Pomeriggio revival anni '60, tra musica, balli in coppia e in linea

Dalle 14.30 alle 16.00

Con Gigi Lecci

Costo: CHF 5.-