


Programma di ottobre 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. Barba)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (M. Lugbunari)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (A. Barba)	Attività da definire e pranzo in compagnia 10.00-14.00 (A. Vara / V. Briccola/ A. Barba)
				Gruppo parola 10.15-11.45 (M. Lugbunari)		
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Club dei lettori 10.15-11.45 (A. Vara)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Barba)	Danza orientale 10.30-11.45 (S. Regli)	Canti popolari in compagnia 10.15-11.45 (F. Sassi)	
Tutti i giorni gioco delle carte.						
Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 16.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Barba)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Barba)	
		Creazioni in maglia 14.30 - 16.00 (S. Paroni)				

Eventi speciali di ottobre 2023

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Martedì 3 ottobre

Uniamo i Centri!

Giornata all'insegna del divertimento al Centro «Insema» di Solduno

Pranzo al Centro a carico degli ospiti: CHF 14.-

È richiesta l'iscrizione entro lunedì 25.09.2023

Le normali attività del Centro vengono sospese per permettere l'uscita.

(V. Briccola)

Giovedì 5 ottobre

Strapizzami di barzellette!

Dalle 11.30 alle 13.30

Pranzo al Centro all'insegna del divertimento e dello sva-
go, giro pizza e barzellette!

Costo pizza: CHF 10.-

È richiesta l'iscrizione entro il 2.10.2023

(A. Barba, A. Vara, V. Briccola)

Lunedì 9 ottobre

Caffè narrativo - tema «Risata»

Dalle ore 14.30 alle ore 16.00

Presso la portineria sociale «Cine...ma» di Gordola.

Visione di un breve filmato e successiva discussione sul
tema affrontato. In seguito, caffè offerto.

(A. Vara)

Giovedì 12 ottobre

Andiamo al Bowling! - Sfida fra i Centri diurni del Cantone

Gita al Bowling di Quartino.

Partenza dal centro alle ore 10.00, rientro alle ore 16.00.

Costo: CHF 32.-

È richiesta l'iscrizione entro il 6.10.2023, posti limitati.

Le normali attività del Centro vengono sospese per permettere l'uscita.

(A. Barba, A. Vara, V. Briccola)

Giovedì 19 ottobre

Parliamo di... prevenzione cardiovascolare

Fattori di rischio, riconoscimento dei segnali d'allarme e
buona prassi d'intervento insieme a Lidija Nikolic, infer-
miera Alvad.

Dalle ore 14.30 alle 15.30

In seguito caffè offerto.

(A. Vara)

Sabato 21 ottobre

Riflessologia facciale

Dalle 10.15 alle 11.45

Lezione di riflessologia facciale con Chantal Bonny.

Stimoliamo l'apparato Osteoarticolare - muscolare, per
imparare ad autotrattarsi.

(A. Vara)

Martedì 24 ottobre

Gita alla casa del tè - esperienza sensoriale

Visita guidata alla casa del tè, degustazione di sei tipi di
tè fatti in casa. Segue pranzo in compagnia al ristorante a
carico dei partecipanti.

Iscrizione entro il 16.10.2023, posti limitati.

Costo per la visita: CHF 10.-

(V. Briccola, M. Lugbunari)

Giovedì 26 ottobre

Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.30.

Balli in compagnia con la musica dal vivo di Gigi Lecci

Costo: CHF 5.-

(V. Briccola)

Martedì 31 ottobre

Tombola

Dalle 14.30 alle 16.00

Gioco della tombola con possibilità di vincere qualche bel
premio.

Costo: CHF 5.- / 4 giri

(M. Lugbunari)