


# Programma di luglio 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
<b>MATTINO</b>	Accoglienza con caffè in compagnia e lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara, V. Briccola, M. Lugbunari, C. Cassaniti-Galli)					Uscita e pranzo al Ristorante «Approdo» 10.00-12.00 (A. Vara / V. Briccola / C. Cassaniti-Galli / M. Lugbunari)
	Canti popolari in giro per i Centri diurni del Locarnese 10.00-14.00 (G. Lecci)	Giocchi da tavolo 10.15-11.45 (D. Petraglio)	Ginnastica dolce 10.15-11.45 (C. Cassaniti-Galli)	Riprendiamo Memoria e Movimento! 10.15-11.45	Ginnastica dolce 10.15-11.45 (C. Cassaniti-Galli)	
<b>Pranzo in compagnia</b> Tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.- / Sabato: CHF 16.-						
<b>POMERIGGIO</b>	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	Disegno creativo 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	Quiz ed enigmi «Al Vigneto» 14.15-15.45 (V. Briccola)	Eventi speciali	Laboratorio creativo 14.15-15.45 (V. Briccola)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)			Merenda in compagnia 15.00-16.00 (J. Pozzoni)	

**DAL 15 AL 20 LUGLIO COMPRESI IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO**

### Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cdsa.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

# Eventi speciali di luglio 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

**Abbiamo una bella novità!  
Siamo raggiungibili anche  
tramite WhatsApp!**

Se desiderate ricevere il nostro programma mensile, volete iscrivervi ai corsi o ricevere qualsiasi informazione **scriveteci allo 078 233 89 15**

### Tutti i lunedì

#### Tour Canoro!

Riproponiamo con gioia il nostro Tour Canoro!  
Partenza dal Centro alle 10.15, rientro alle 14.30.  
Visita e canti presso i vari Centri diurni del Locarnese.  
Pranzo in compagnia a carico dei partecipanti.

- **1 luglio 2024**  
Presso il CDSA di Ascona
- **8 luglio 2024**  
Presso il CDSA di Solduno
- **22 luglio 2024**  
Conclusione del tour, canti in compagnia di tutti i partecipanti al Ristorante Approdo di Minusio.
- **29 luglio 2024**  
Presso il CDSA di Tenero  
canti in compagnia e ringraziamenti al nostro mitico Gigi!

Iscrizione richiesta, posti limitati.  
Costo pranzo a carico dei partecipanti.

### Giovedì 4 luglio

#### Pomeriggio insieme sul digitale – parliamo di «Chat»

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.

**Evento gratuito.**

(A. Vara)

### Mercoledì 10 luglio

#### Parlom in Dialett

Dalle 14.30 in poi  
Incontro con l'esperta di dialetti ticinesi Monica Gianettoni. Ascoltiamo e raccontiamo dei dialetti del nostro territorio.

**Evento gratuito.**

(V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

### Giovedì 11 luglio

#### Conferenza ALVAD, parliamo di... «fragilità ossea»

Dalle 14.30 in poi  
La nostra infermiera di fiducia Lidija Nikolic ci spiegherà al meglio le differenti fragilità ossee (osteoporosi, artrosi, ecc). Seguirà merenda sana offerta dal centro.

**Evento gratuito.**

(L. Nikolic)

### Venerdì 12 luglio

#### Ancora insieme al Centro «Ancora» di Faido!

Dalle 10.30 alle 16.00  
Raggiungiamo il CDSA di Faido e stiamo al fresco ed in buona compagnia!  
Passeggiata in Piumogna e pranzo cucinato dai loro mitici Chef dell'Atelier di cucina.

**Costo:** CHF 10.- p.p.

**Iscrizione richiesta entro l'8 luglio, posti limitati**

(A. Vara, C. Cassaniti-Galli, M. Lugbunari)

### Giovedì 25 luglio

#### Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00  
Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia. Con Gigi Lecci.

**Evento gratuito.**

(M. Lugbunari)

### Mercoledì 31 luglio

#### Caffè narrativo: visione del film «Non sposate le mie figlie!» di Philippe Chauveron

Dalle 14.30 alle 16.00  
in collaborazione con «Cine...ma» Portineria di Quartiere di Gordola visione di un breve filmato a tema e discussione.

**Evento gratuito.**

(A. Vara e O. Togni)

### Giovedì 4 luglio

#### 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 27 giugno per assicurarsi un momento individuale.**

**QUALORA NON CI  
FOSSERO DELLE INDI-  
CAZIONI SPECIFICHE,  
L'ATTIVITÀ TERMINA  
ALL'ORARIO DI CHIU-  
SURA DEL CENTRO  
DIURNO**

### Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cdsa.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch