

Programma di novembre 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	Accoglienza con caffè in compagnia e lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara, V. Briccola, M. Lugbunari, C. Cassaniti-Galli)					Cuciniamo insieme! 10.30-13.30 (A. Vara / V. Briccola / C. Cassaniti-Galli / E. Ferretti)
	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (C. Cassaniti-Galli)	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (V. Briccola)	Danza orientale 10.15-11.45 (S. Regli)	Canti popolari 10.15-11.45 (V. Briccola)	
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)					
Pranzo in compagnia Tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.- / Sabato: CHF 16.-						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegno creativo 14.15-15.45 (V. Briccola)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (C. Cassaniti-Galli)	Eventi speciali	Laboratorio creativo 14.15-15.45 (A. Vara)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)			Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)	

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero
Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cda.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di novembre 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**

Lunedì 4 novembre

È arrivato l'autunno!

Castagne e vin brûlé
Dalle 14.30

In collaborazione con il Bistrò di Tertianum, passiamo un pomeriggio spensierato mangiando castagne e degustando un buon vin brûlé.

(C. Cassaniti-Galli)

Lunedì 4 novembre

Evento in Gambarogno: tè danzante anni '60!

Dalle 14.30

Continuano gli appuntamenti organizzati in Gambarogno, alla Sala comunale di Magadino.

Tè danzante, musica revival anni '60, con il nostro mitico Gigi.

Segue merenda sana.

Costo: CHF 5.-/persona.

(A. Vara, Atte Gambarogno, Comune di Gambarogno)

Martedì 5 e Martedì 26 novembre

Continuano i nostri Walking Day!

Dalle 10.00

Partiamo dal Centro per scoprire i seguenti sentieri:

- **5.11: Passeggiata a Cardada**
in caso di brutto tempo Percorso vita in collina a Gordola
- **26.11: Passeggiata delle Rive a Tenero**

Giovedì 7 novembre

Giornata al bowling!

Sfida fra Centri diurni di Pro Senectute

Partenza da Tenero alle 9.45
Ritrovo al Bowling di Quartino alle 10.15.
Sfidiamo i Centri di Solduno, Maggia, Faido e Massagno!

La giornata prevede accoglienza con gipfel e caffè, primo girone di partite, pranzo con pizza, nel primo pomeriggio secondo girone di partite. Seguirà premiazione finale.
Costo: CHF 35.-

È richiesta l'iscrizione in quanto i posti sono limitati, entro e non oltre il 4.11.2024. Le normali attività del Centro potranno subire dei cambiamenti per permettere l'uscita.

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

Martedì 12 novembre

Uscita a Landquart

Shopping e visita alla Torrefazione Keller
Partenza da Tenero alle 9.00, raggiungiamo Landquart e ci concediamo una breve sosta nella via dello shopping.

Pranzo al volo a carico dei partecipanti.

Al pomeriggio, dalle 13.30, visitiamo la vicina Torrefazione Keller, dove ci accoglieranno con un workshop in italiano e una degustazione del caffè torrefatto nel loro forno a legna.

Rientro previsto per le 18.30 circa al Centro di Tenero.

Costo: trasporto, workshop e visita alla Torrefazione Keller, CHF 50.-

È richiesta l'iscrizione in quanto i posti sono limitati, entro e non oltre il 5.11.2024. Le normali attività del Centro potranno subire dei cambiamenti per permettere l'uscita.

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

Giovedì 14 novembre

Strapizzami e attività al pomeriggio

Svolgiamo la nostra classica pizzata e al pomeriggio...Torneo di bocce!

Costo: CHF 10.- per il pranzo, offerta libera per la partecipazione al torneo.

È richiesta l'iscrizione entro il martedì 12.11.2024

(A. Vara, V. Briccola)

Martedì 19 novembre

Olimpiadi di maglia a Faido!

Partenza da Tenero alle 9.00, partecipiamo al mercatino con una nostra bancarella e alle gare di maglia con 3 categorie di prove (ferri, uncinetto e mano libera).

Premiazione prevista per le 15.15, rientro al Centro di Tenero per le ore 17.00 circa.

Possibilità di pranzo in compagnia al Centro «Ancora» di Faido, CHF 10.- (Compresi acqua e caffè)

È richiesta l'iscrizione entro il 11.11.2024, posti limitati.
(V. Briccola)

Giovedì 21 novembre

Tè danzante

Dalle 14.30

Revival anni '60, tra musica e balli di coppia.

Con Gigi Lecci.

Seguirà merenda offerta dal Centro diurno a tema autunnale.

(G. Lecci, V. Briccola)

Venerdì 29 novembre

Gioco della Tombola

Dalle 14.30

Continuano i nostri giri di tombola. Tre giri, ciascuno con 3 quintine e 3 tombole!
Possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo cartelle: 5schf

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

Giovedì 13 e 27 novembre

Incontro con l'Assistente Sociale

Dalle 14.00

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

È preferibile annunciarsi entro il 30 settembre/ 18 ottobre per assicurarsi un momento individuale.

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

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