


# Programma di ottobre 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)					Brunch 10.30-13.30 (A. Vara / V. Briccola / C. Cassaniti- Galli)
	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)					
<b>Pranzo in compagnia</b> Tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.- / Sabato: CHF 16.-						
<b>POMERIGGIO</b>	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)				

### 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](mailto:cda.tenero@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)

# Eventi speciali di ottobre 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**

## A partire dal mese di ottobre tutti i martedì

### «Storie di vita, in movimento... grazie al teatro»

Dalle ore 14.30 alle 15.30  
In collaborazione  
con l'Accademia Dimitri.  
Per informazioni ed iscrizioni  
contattare direttamente il Centro  
diurno.

## Martedì 1 e martedì 15 ottobre

### Continuano i nostri Walking Day!

Dalle 10 in poi, partiamo dal  
Centro e per questo mese ci  
spostiamo sul Cantone per  
scoprire i seguenti sentieri:

- 1.10  
Passeggiata a Brè, sopra  
Locarno
- 15.10  
Passeggiata al Monte verità

## Giovedì 3 ottobre

### Conferenza con ALVAD, parliamo di artrosi

La nostra infermiera di fiducia  
Lidjia Nikolic si metterà a nostra  
disposizione per rispondere ai  
nostri dubbi/domande sulla  
tematica.

Dalle 14.30 in poi  
Seguirà merenda sana offerta dal  
Centro.

Evento gratuito.

(L. Nikolic, V. Briccola)

## Venerdì 4 ottobre

### Andiamo insieme in Valle Maggia!

Andiamo a trovare il CDSA di  
Maggia, cantiamo, pranziamo e  
giochiamo insieme alla tombola!  
Dalle 9.30 alle 16.00  
Richiesta l'iscrizione entro  
il 27.09.2024.

Le attività del Centro possono  
variare per permettere l'uscita.

Costo: CHF 12.50 per pranzo,  
CHF 6.50 partecipazione  
tombola (5 giri da 2 quintine/  
tombole)  
(A. Vara, V. Briccola, G. Lecci)

## Lunedì 7 ottobre

### Evento in Gambarogno, parliamo di...diabete.

Dalle 14.30 in poi, continuano  
gli appuntamenti organizzati  
in Gambarogno, all'Ex Sala  
comunale di Vira-Gambarogno.  
Incontro sulla prevenzione gesti-  
to in collaborazione con ALVAD.  
Segue merenda sana.

Costo: CHF 5.-  
(A. Vara, Atte Gambarogno,  
Comune di Gambarogno, ALVAD)

## Giovedì 10 ottobre

### Giornata per i famigliari curanti, una giornata per voi!

Dedichiamo questa giornata ai  
famigliari curanti, risorse pre-  
ziose da valorizzare e sostenere.  
Programma dettagliato a parte.  
Dalle 9.00 in poi  
Evento gratuito.

Le normali attività del Centro  
saranno sospese per permettere  
l'evento.

È gradita l'iscrizione entro  
il 7.10.2024.

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

## Venerdì 11 ottobre

### È arrivato l'autunno!

Facciamo un centrotavola  
insieme  
Dalle 14.30 in poi  
Creiamo un bel centrotavola con  
fiori, zucche, noci... portiamo a  
casa l'autunno e i suoi colori.  
Costo: CHF 10.-

È richiesta l'iscrizione entro  
il 7.10.2024.

(A. Vara, V. Briccola)

## Giovedì 17 ottobre

### Pomeriggio delle Associazioni Benefiche

Dalle 13.30 in poi, diamo parola  
alla beneficienza!  
Spazio dedicato alle Associazio-  
ni benefiche per presentarsi e  
farsi conoscere. Primo incontro  
organizzato con ABBA.

Evento gratuito.

(A. Vara)

## Lunedì 21 ottobre

### Caffè narrativo

Raggiungiamo insieme la  
Portineria di Quartiere «Cine...  
Ma» di Gordola e passiamo il  
pomeriggio con loro, facendo  
due chiacchiere e stando un po'  
in compagnia.

Dalle 14.15  
Per questo evento, parleremo  
di tradizioni autunnali.

Evento gratuito.

(A. Vara, M. Ferrari, O. Togni)

## Venerdì 25 ottobre

### Gioco della Tombola

Dalle 14.30 in poi, continuano  
i nostri giri di tombola. Tre giri,  
ciascuno con 3 quintine e 3  
tombole! Possibilità di vincere  
qualche bel premio.

Costo cartelle: CHF 5.-

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

## Sabato 26 ottobre

### Cinepizza insieme a Tertianum

In collaborazione con Tertianum  
proponiamo il Cine-pizza!  
Guardiamo un bel film  
gustandoci una buonissima  
pizza cucinata dal nostro mitico  
Giovanni!  
Dalle 18.00 in poi  
Costo evento: CHF 20.-

È gradita l'iscrizione entro  
il 21.10.2024

(A. Vara, Tertianum)

## Giovedì 31 ottobre

### Tè danzante: balliamo con le zucche

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

Seguirà merenda offerta dal  
centro diurno a tema autunnale.  
(G. Lecci, V. Briccola)

## Giovedì 10 e 21 ottobre

### Incontro con l'Assistente Sociale

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 30 settembre/ 18 ottobre  
per assicurarsi un momento  
individuale.