

Programma di aprile 2026

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì - Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

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	News del week end 9.00-10.00 (A. Vara)	Lettura dell'oroscopo settimanale 9.00-10.00 (A. Vara)	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (V. Briccola)	Lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara)	News della settimana 9.00-10.00 (A. Vara)	Colazione insieme! presso il bistrò di Tertianum 9.00-10.15 (équipe)
	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Ginnastica dolce 10.00-11.00 (V. Briccola)	Postural Yoga <u>GRUPPO 1:</u> 10.15-11.00 <u>GRUPPO 2:</u> 11.00-11.45 (D. Maffeis)	Giochi da tavolo 10.30-11.30 (V. Briccola)	Canti 10.30-11.30 (Gigi Lecci)	Stimolazione cognitiva 10.30-11.30 (équipe)
Pranzo in compagnia tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.-						
POMERIGGIO	Eventi speciali	Laboratorio creativo 14.30-16.00 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.30-15.30 (A. Buchser)	Gioco delle carte 14.30-16.00 (A. Vara) oppure Eventi speciali	Bocce&Bisboccia 14.30-16.00 (V. Briccola)	
		Scala 40! 14.30-16.45 (A. Vara)	Rifornimento di zuccheri! 15.45-16.30 (E. Privato)		Scala 40! 14.30-16.45 (A. Vara)	
		Gruppo maglia 14.30-16.45 (M. Martignoni)		Gruppo maglia 14.30-16.45 (M. Martignoni)		

POSSIBILITÀ DI GIOCARE A CARTE TUTTI I GIORNI

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero – Tel. +41 (0)91 745 84 82

WhatsApp 078 233 89 15 – cda.s.tenero@prosenectute.org - www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di aprile 2026

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì - Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

I NOSTRI LUNEDÌ

Lunedì 13 aprile

Walking day

Questo mese come da calendario «Attività Gambarogno over 60» è il turno delle Bolle di Magadino - versante Gambarogno.

Maggiori informazioni presenti sulla locandina specifica.

È richiesta l'iscrizione entro il 7.04.26.

(A. Vara, V. Briccola, E. Privato)

Lunedì 20 aprile

Compleanni dello zodiaco - ARIETE

Dalle 10.30 alle 16.00

Giornata ricca di giochi, menù speciali e scherzi per festeggiare tutte le qualità di questo segno.

Alle 15.00 torta offerta dal centro diurno.

Costo: pranzo a carico del partecipante.

È richiesta l'iscrizione entro il 13.04.26, posti limitati.

(A. Vara, V. Briccola, E. Privato)

Lunedì 27 aprile

Uscita

Maggiori informazioni presenti sulla locandina specifica.

(A. Vara, V. Briccola)

I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

Tutti i martedì

Ballo liscio e di gruppo

Presso la Sala ex Denner di Quartino, la nostra volontaria Maruska Martignoni propone questo bel momento in compagnia!

Per maggiori informazioni Maruska

Martignoni: 079 223 88 55

(A. Vara, M. Martignoni)

Giovedì 23 aprile

Conferenza sulla salute e prevenzione sul tema: incontinenza e pavimento pelvico.

Dalle 14.00 alle 16.00

Un'ora di consigli, suggerimenti e scambi con l'infermiera di Alvad, Juliana Cicak. Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).

Merenda sana offerta dal centro.

Evento gratuito

Giovedì 30 aprile

The danzante

Dalle 14.30 alle 16.30

Danziamo sulle note del nostro mitico Gigi Lecci. Come da calendario partecipiamo alla sua musica itinerante, con tappa fissa a Tenero ogni ultimo giovedì del mese.

Costo: CHF 5.-/pomeriggio

Evento presso il Bistrò di Tertianum.

(A. Vara, A. Buchser)

Martedì 7 e 21 aprile

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 con almeno una settimana di anticipo per assicurarsi un momento individuale.

APPUNTAMENTI SPECIALI

Martedì 7 aprile

Grigliata Post- Pasquetta

Anche quest'anno vi proponiamo di festeggiare il post-pasquetta in nostra compagnia.

Dalle 11.30 alle 16.00

Ricca grigliata presso il Bistrò di Tertianum.

Costo del pranzo: CHF 20.- p.p. (comprende costine, luganighetta, tommino, insalata di patate e di pomodori, acqua e caffè)

È richiesta l'iscrizione entro il 30.3.26.

Le attività regolari del centro diurno saranno sospese per permettere l'attività.

(V. Briccola, A. Buchser, E. Privato)

Venerdì 10 aprile

Pranzo e Tombola a Faido

Ci spostiamo dai nostri amici di Faido per trascorrere in loro compagnia una piacevole giornata.

Partenza dal Centro diurno alle ore 10.00, Arrivo a Faido e inizio di un ricco aperitivo portato da noi.

Pranzo in compagnia preparato dal loro gruppo di atelier di cucina.

Dalle 14.00 4 giri di Tombola!

Costo: CHF 25.- p.p. per l'intera giornata,

compresi pranzo, trasporto e tombola

È richiesta l'iscrizione entro il 7.04.26.

(V. Briccola, A. Buchser, E. Privato)

Giovedì 16 aprile

Conferenza sull'app Mobile FFS

Dalle 14.00 alle 16.00

Corso di due ore imparate a usare l'app «Mobile FFS», trasformando il vostro smartphone in un pratico assistente di viaggio.

Iscrizioni obbligatorie allo 091 912 17 17.

Costo: gratuito

Le attività regolari del centro diurno saranno sospese per permettere l'attività.

(A. Vara, A. Buchser, Creativ Center)

LUNEDÌ 6 APRILE IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO PER FESTIVITÀ.

MARTEDÌ 21 APRILE IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO PER LA GIORNATA FORMATIVA DI TUTTI GLI OPERATORI.

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero – Tel. +41 (0)91 745 84 82

WhatsApp 078 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org - www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch