


Programma di febbraio 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)	Atelier di cucina 10.30-13.00 (E. Privato)	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.- / CHF 10.- negli atelier del giovedì						
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)	Merenda sana 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)		

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

Eventi speciali di febbraio 2026

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì - Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.00 - 13.00

I NOSTRI LUNEDÌ

Lunedì 2 febbraio

The danzante nel Gambarogno

Dalle 14.30 alle 16.30 riprendono i balli in compagnia sulle note del nostro mitico Gigi Lecci. Tutto questo al Centro Rivamonte di Quartino.

Evento organizzato come da calendario "Attività Gambarogno over 60"

Costo: 5.- p.p.

È richiesta l'iscrizione entro il 30.01.26.

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

Lunedì 9 febbraio

Walking + Prima risottata di carnevale

Ritrovo alle 10.00 presso il centro diurno. Raggiungiamo il percorso Astrovia Locarno con i nostri pulmini e svolgiamo il percorso a piedi di 6 km. Premiamoci poi con una fantastica risottata (e luganighe nostrane!) in vero tema carnevalesco.

Costo: 15.- p.p.

È richiesta l'iscrizione entro il 6.02.26,

posti limitati.

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

Lunedì 16 febbraio

Compleanni dello zodiaco - ACQUARIO

Dalle 10.30 in poi 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 12.02.26,

posti limitati.

(A. Vara)

Lunedì 23 febbraio

Uscita extra Muros

Seguiranno maggiori dettagli sul volantino specifico.

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

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 19 febbraio

Conferenza sulla salute e prevenzione sul tema: alimentazione nella terza età

Dalle 14.00 in poi 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

(V. Briccola)

Giovedì 26 febbraio

The danzante

Dalle 14.30 in poi, torniamo a danzare 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: 5 chf/pomeriggio

Evento presso il Bistrò di Tertianum.

(A. Vara, V. Briccola)

Incontro con l'Assistente Sociale

Martedì 10 e 24 febbraio

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Cristiana Bonatti, assistente sociale di Pro Senectute.

È preferibile annunciarsi con una settimana di anticipo per assicurarsi un momento individuale.

I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

Martedì 17 febbraio

Carnevale Tertianum + Tombola

Festeggiamo il carnevale insieme!

Alle 12:00 pranzo presso il bistrò Tertianum, con luganighetta e risotto! A seguire tombola e alle 16.00 abbiamo l'onore di avere con noi la Regina "Züca" di Tenero-Contra.

Costo: 20.- p.p. per il pranzo

5.- p.p. per la tombola

È richiesta l'iscrizione entro il 10.2.26.

(A. Vara)

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