Programma di novembre 2026

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

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

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

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 *(S. Docimo)*	**Caffè in compagnia** 9.00-10.00 *(V. Ghaffari)*	**Il nostro oroscopo** 9.00-10.00 *(A. Vara)*	**News della settimana** 9.00-10.00 *(A. Vara)*	**Colazione insieme!** 9.00-10.15 presso il bistrò di Tertianum *(équipe)*
	Yoga 09.00-9.45 *(D. Maffeis)* **Eventi Speciali**	**Ginnastica dolce** 10.00-11.00 *(A. Vara)*	**Postural Yoga** 10.15-11.00 11.00-11.45 *(D. Maffeis)*	**Stimolazione cognitiva** 10.30 - 11.30 *(V. Ghaffari)*	**Cantiamo insieme!** 10.30-11.30 *(G. Lecci)*	**Sportimento** 10.30-11.30 *(équipe)*
Pranzo in compagnia dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.-						
POMERIGGIO	**Eventi speciali**	**Stimolazione cognitiva soft** 14.00-15.00 *(S. Docimo)*	**Scala 40!** 14.30-16.45 *(S. Docimo)*	**Salotto creativo tra tavolozze e... Bijou!** 14.30-16.30 *(V. Ghaffari)* **Eventi Speciali**	**Pilates** 13.30-14.30 *(D. Maffeis)*	
		Scala 40! 15.00-16.45 *(V. Ghaffari)*	**Atelier green e creativo** 14.30-15.30 (*P. Von Däniken*)		**Scala 40!** 15.00-16.45 *(A. Vara)*	
		Gruppo maglia 15.00-16.45 *(M. Martignoni)*			**Gruppo maglia** 15.00-16.45 *(M. Martignoni)*	

GIOCO DELLE CARTE POSSIBILE TUTTI I GIORNI NEGLI ORARI DI APERTURA.
Il centro resterà chiuso martedì 10 novembre 2026.

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero
Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp +41 (0)78 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di novembre 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 2 novembre

Walking al Monte Verità
Per questo mese proponiamo di metterci in moto con un leggero walking sul territorio. Ritrovo alle ore 9.00 presso il centro diurno. Maggiori informazioni saranno presenti sul volantino specifico.
È richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 28.10.2026
(V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 9 novembre

Evento in Gambarogno - Conferenza
Per questo mese proponiamo, in collaborazione con la Polizia Cantonale, un pomeriggio di confronto sul tema della sicurezza online. Relatore: sgtm Patrick Cruchon. Dalle 14:30 in poi, presso la Sala Rivamonte di Quartino.
È richiesta l'iscrizione entro il 5.11.2026, l'attività si terrà con un min. di 25 iscrizioni.
Evento gratuito su iscrizione.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 23 novembre

Compleanni dello Zodiaco...Scorpione!
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.
Costo: pranzo a carico del partecipante.
È richiesta l'iscrizione entro il 19.11.2026, posti limitati.
Evento in collaborazione con Tertianum.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 30 novembre

Shopping di Natale!
Per questo mese proponiamo di tornare a Landquart, per lo shopping di Natale e una giornata in comapgnia.
Maggiori informazioni saranno presenti sul volantino specifico.
È richiesta l'iscrizione entro e non oltre il 23.11.2026
(A. Vara, V. Ghaffari)

I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

Giovedì 12 novembre

Conferenza sulla salute:
Oltre al respiro - Ascoltare i polmoni
Riconoscere i segnali, prevenire i rischi e viviere meglio. Dalle 14.00 in poi un'ora di suggerimenti e scambi con l'infermiera di Alvad Juliana Cicak sul tema della salute polmonare.
Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).
Evento gratuito
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Giovedì 19 novembre

Minigolf!
Pranzo e pomeriggio di gioco in compagnia. Dalle 12:00 in poi, pizzata e torneo di Minigolf presso il Secret Garden Minigolf di Quartino .
Maggiori informazioni saranno presenti sulla locandina specifica.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
Evento gratuito, è richiesta l'iscrizione entro il 13.11.2026.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

Martedì 17 novembre

Profumi d'autunno: Raclette!
Dalle 12.00 in poi ci lasciamo coccolare con un pranzo unico a tema autunnale!
Evento in collaborazione con Tertianum.
Costo: CHF 20.- p.p.
Presso il bistrò di Tertianum. Seguirà pomeriggio di giochi in compagnia.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Martedì 24 novembre

Centrotavola e preparazione Mercatino
Proponiamo una giornata all'insegna della vena creativa. Atelier natalizio insieme alla nostra volontaria Pia Von Däniken, pranzo in compagnia. I prodotti saranno venduti al mercatino di natale di Tenero.
Materiale: ogni partecipante deve portare 2 contenitori, controllare la locandina per le misure specifiche.
Costo: 30 chf p.p..
Maggiori informazioni saranno presenti sulla locandina specifica.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
È richiesta l'iscrizione entro il 17.11.26
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Venerdì 27 novembre

Tombola!
Con 3 giri composti da 3 quintine e 3 tombole.
Possibilità di vincere qualche bel premio.
Dalle 14.30 alle 16.30
Costo: 5.- per tutto il pomeriggio.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero
Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp +41 (0)78 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch