PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Programma di ottobre 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 *(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** 10.00 - 11.00 *(V. Ghaffari)*	**Cantiamo insieme!** 10.30-11.30 *(G. Lecci)*	**Cruciverba** 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.

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 ottobre 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 12 ottobre

Uscita autunnale
Per questa uscita proponiamo di raggiungere il Santuario della Madonna del Sangue a Re con il famoso treno del foliage! Questa tappa intermedia è stata più volte richiesta e finalmente riusciamo a raggiungere questo magico paesino. Prosegue la giornata riprendendo il treno e raggiungendo Domodossola, dove si terrà il pranzo libero e un po' di sano shopping.
Costo dell'attività: CHF 40.- p.p. per il treno.
È richiesta l'iscrizione entro il 6.10.2026, posti limitati.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Lunedì 19 ottobre

Compleanni dello Zodiaco...Bilancia!
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 15.10.2026, posti limitati.
Evento in collaborazione con Tertianum.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

Sabato 3 ottobre

Evento in Gambarogno
Per questo mese proponiamo di metterci in moto con un leggero walking sul territorio. Ritrovo alle ore 10.00 presso il campo da calcio di Magadino. Prosegue percorso ad anello nei sentieri adiacenti a Quartino, pranzo al sacco a carico del partecipante. Rientro alle ore 14.00. Durata percorso circa 1h45'-2h, 200m di dislivello.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
Evento gratuito, è richiesta l'iscrizione.
(A. Vara, M. Martignoni)

Giovedì 15 ottobre

Conferenza sulla salute sul tema: mezzi ausiliari e prevenzione cadute
Dalle 14.00 in poi un'ora di consigli, suggerimenti e scambi con l'infermiera di Alvad Juliana Cicak. Conosciamo quali mezzi ausiliari ci sono e come prevenire al domicilio le cadute, situazione che si presenta per 1 anziano su 3 in Canton Ticino. Segue controllo salute per chi lo desidera (glicemia e pressione).
Merenda sana offerta dal centro.
Evento gratuito
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Martedì 20 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 con una settimana di anticipo per assicurarsi un momento individuale.

I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

Martedì 20 ottobre

Profumi d'autunno: Castagne e Vin Brûlè
Dalle 14.30 in poi ci lasciamo coccolare con una merenda unica a tema autunnale!
Evento in collaborazione con Tertianum.
Costo: 10 chf p.p.
Presso il bistrò di Tertianum.
Per permettere l'attività le normali attività del centro saranno sospese.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Venerdì 30 ottobre

Tombola!
Proponiamo al pomeriggio, dalle ore 14:30 alle ore 16:30, il gioco della tombola con 3 giri composti da 3 quintine e 3 tombole. Possibilità di vincere qualche bel premio.
Costo: 5.- per tutto il pomeriggio.
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

Sabato 31 ottobre

E tu chi sei?
Pomeriggio per i famigliari curanti, dalle 14.30 in poi la mitica Isabella Giampaolo propone il suo spettacolo, un'immersione nella persona affetta di Alzheimer e del vissuto dei parenti. Seguirà un momento di scambio e confronto, allietato da un'ottima merenda offerta dal centro diurno.
Maggiori informazioni sono presenti sulla locandina specifica.
È richiesta l'iscrizione entro il 26.10.26
(A. Vara, V. Ghaffari, S. Docimo)

GIOCO DELLE CARTE POSSIBILE TUTTI I GIORNI NEGLI ORARI DI APERTURA.

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