

Programma di aprile 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 17.00 del giorno precedente) presso il Centro CHF 14.-

 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		15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>	Venerdì	
9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	Mercoledì		9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>
9.30-11.00	Cuciniamo «Insema» Ricette dolci o salate <i>Con Prisca</i>	9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	10.00-11.00	Estetica: preparazione ed applicazione trattamenti <i>Con Prisca</i>
14.00-15.30	Stimolazione cognitiva Esercizi e quiz <i>Con Vasco</i>	9.30-10.30	Tai Chi Movimento fisico dolce <i>Con Giuseppe</i>	14.00-14.45	Cantiamo «Insema» <i>Con Fabrizio</i>
14.00-15.30	Palestra per la mente Esercizi <i>Con Prisca</i>	14.00-15.30	Passeggiate nel quartiere <i>Con Vasco</i>	14.45- 15.30	Balla col lupo: primi passi di danza <i>Con Wolfgang</i>
15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>	15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con le volontarie</i>	15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>
Martedì		Giovedì		Sabato	
9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	9.00-10.00	Benvenuto del mattino <i>Con gli operatori</i>	9.30-10.30	Caffè e chiacchiere
10.00-11.00	Qi Gong Esercizio fisico e concentrazione <i>Con Flavia</i>	9.15-10.15	Ginnastica dolce <i>Con Nadia</i>	GIOVEDÌ 11 APRILE IL CENTRO RIMANE CHIUSO	
14.00-15.00	Maglia, cucito ed uncinetto <i>Con Flavia</i>	10.30-11.30	Ginnastica dolce <i>Con Nadia</i>		
14.00-15.00	Corso di comicità <i>Con Gianni</i>	14.00-15.30	Giochi di società		
		14.00-15.00	Ginnastica dolce <i>Con Valeria</i>		
		15.45-16.30	Merenda e parole <i>Con Masho</i>		

Eventi speciali di aprile 2024

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Mercoledì 3 aprile

Pranzo di Pasqua

Festeggiamo Insieme la Pasqua
con un pranzo tipico (vedi albo)
Con l'equipe

Giovedì 4 aprile

Visita alla redazione del quotidiano «La Regione»

Partenza alle 10.30
Pranzo al Centro diurno
di Bellinzona.
Alle 14.30 Visita guidata (vedi
albo)
Con Vasco

Sabato 6 aprile

Celebriamo il «carbonara day»

Pranzo a base di Carbonara
Con Fabrizio

Lunedì 8 aprile

Caffè narrativo: «noi e gli oggetti»

Dalle 9.30 (vedi albo)
Con Theo

Mercoledì 10 Aprile

Informazione sul tema «I disturbi
del sonno»

Dalle 14.00

Rilevazione facoltativa dei para-
menti vitali

Con Juliana di Alvad

Venerdì 12 aprile

Musica dal vivo e balli

Dalle 14.00
Con Mario Bertolini e Fabrizio Sassi

Sabato 13 aprile

«Tisana» a Lugano

Uscita alla fiera del benessere
«Tisana» con pranzo
Partenza dal Centro ore 9.30
(vedi albo)
Con Prisca
Il Centro resterà chiuso.

Giovedì 18 aprile

Guidare in sicurezza nella terza età

Conferenza organizzata dalla Poli-
zia Cantonale (vedi albo)
Alle 14.00

Venerdì 19 aprile

Splash & Spa Rivera

Una giornata di relax e diverti-
mento
Partenza ore 10.00 (vedi albo)

Mercoledì 24 aprile

Incontra uno scrittore

«Repertorio dei matti» di Romina
Henle & Spazio Giovani di Monte
Carasso
Dalle 14.30

Giovedì 25 aprile

Festa del Polo Isolino

Un pomeriggio di festa per
animare il Polo Isolino
Dalle 14.00 un ricco programma
vi attende giochi, cibo e molto
altro. (vedi albo)

Sabato 27 aprile

Tombola

4 giri di Tombola in compagnia
e ricchi premi
Dalle 13.30
Con Prisca

Lunedì 29 aprile

Tè danzante al Centro la Torre di Losone

In occasione della giornata mon-
diale del ballo, musica dal vivo con
Gigi Lecci e dimostrazione di balli
Dalle 14.00

**QUALORA NON CI FOSSERO DELLE INDICAZIONI SPECIFICHE, L'ATTIVITÀ TERMINA ALL'ORARIO
DI CHIUSURA DEL CENTRO DIURNO.**

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno socio-assistenziale «Insema» – Via D. Galli 50B, 6600 Solduno
Tel. 091 751 26 29 – cdsa.solduno@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch