


# Programma aprile 2026

## Centro diurno «Insema», Solduno

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.

### TUTTI I GIORNI

9.00-10.00 **BENVENUTO, CHIACCHIERE E CAFFÈ OFFERTO CON MARTINA**

15.30-16.30 **MERENDA IN COMPAGNIA OFFERTA**

### Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì 	Venerdì	Sabato
<b>MATTINO</b>	<b>Mindfulness</b> Meditazione e piena coscienza di sé 10.00-11.00 Con Tiziana	<b>Giochi abili</b> Esercizio e coordinazione 10.00-11.00 Con Vasco e Martina	<b>Tai Chi</b> Movimento fisico dolce 9.15-10.15 e 10.30-11.30 Con Giuseppe	<b>Ginnastica dolce</b> Gruppo 1 9.15-10.15  Gruppo 2 10.30-11.30 Con Prisca	<b>Cuciniamo insema</b> Ricette dolci e salate 9.30-10.30 Con Prisca	<b>Caffè e chiacchiere</b> 9.30-10.30
	<b>Passeggiata e spesa</b> Acquisti in compagnia 9.30-10.30 Con Martina					
<b>Voglia di pranzare in compagnia?</b> Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 17.00 del giorno precedente) presso il Centro CHF 14.-						
<b>POMERIGGIO</b>	<b>Stimolazione cognitiva</b> 14.00-15.30 Con Vasco	<b>Pomeriggio manuale</b> Maglia e creazioni materiali 14.00-15.00 Con Fabrizio e Martina	<b>Vedi eventi speciali</b> 14.00-15.30	<b>Carte in tavola</b> Giochiamo ed impariamo 14.00-15.00 Con Fabrizio 	<b>Cantiamo e balliamo «Insema»</b> 14.00-15.30 Con Fabrizio	<b>Pranzo conviviale</b> 12.00-13.30
				<b>Ginnastica dolce</b> Gruppo 3 14.00-15.00 Gruppo 4 15.15-16.15 Con Valeria		

# Eventi speciali aprile 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

### Mercoledì 1 aprile

#### L'ora del centro

Dalle 13.30 alle 14.30

lettura del programma, idee e dubbi

Con *l'équipe*

### Giovedì 2 aprile

#### Attività Intergenerazionale

Disegniamo con i bambini di SUPSI-Nido

Dalle 10.00 alle 11.00

Con *Vasco*

### Venerdì 3 aprile

#### Pranzo magro di Pasqua

Dalle 11.00 alle 14.00

Costo: CHF 14.-

Iscrizione entro il 30 marzo

### Mercoledì 8 aprile

#### Tombola con ricchi premi

4 giri di tombola con merenda

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *Fabrizio e le volontarie*

### Venerdì 10 aprile

#### Visita alla mostra dipinti e manifesti di Daniele Buzzi al Museo Casa Rusca

Ritrovo ore 10.00 rientro alle 11.30

Entrata a carico del partecipante: CHF 14.-

(gratuito con Raiffeisen e 50% con Locarno Card)

Con *Vasco e Prisca*

### Mercoledì 15 aprile

#### La salute dei denti protegge anche il cuore

Dalle 14.30 alle 16.00

A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia

Con *l'infermiera Juliana, ALVAD*

### lunedì 20 aprile

#### Mattinata benessere

parliamo e ci prendiamo cura delle nostre mani

Dalle 9.30 alle 11.00

Con *Prisca*

### Mercoledì 22 aprile

#### 20° SALVA Ambulanza itinerante al Polo Isolino

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *Servizio ambulanza Locarno e Valli*

### Venerdì 24 aprile

#### Pomeriggio in musica con Gigi Lecci

Dalle ore 14.00 alle 16.00

Con *l'équipe*

### Mercoledì 29 aprile

#### Giornata del ballo con esibizioni e dimostrazioni a sorpresa

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *l'équipe*

**MARTEDÌ 21 APRILE IL CENTRO DIURNO RIMANE  
CHIUSO**

**VENERDÌ 17 APRILE L'ATTIVITÀ DI MUSICA  
NON AVRÀ LUOGO**

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno socio-assistenziale «Insema», Via D. Galli 50B, 6600 Solduno  
Tel. +41 (0)91 751 26 29 / WhatsApp 078 229 37 98 – cdsa.solduno@prosenectute.org  
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch