

# Programma di dicembre 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.

 **TUTTI I GIORNI:** BENVENUTO DEL MATTINO DALLE 9.00 ALLE 10.00 CON CAFFÈ OFFERTO  
PREPARAZIONE MERENDA DALLE 13.30 CON MASHO  
MERENDA IN COMPAGNIA DALLE 15.45

## Proposte fisse

### Lunedì

9.30-11.00 **Cuciniamo**  
Prepariamo assieme la merenda del pomeriggio  
Con Prisca

14.00-15.30 **Stimolazione cognitiva: esercizi e quiz**  
Con Vasco

### Martedì

9.15-10.15 **Qi Gong gruppo 1**  
Esercizio fisico e concentrazione  
Con Flavia

10.30-11.30 **Qi Gong gruppo 2**  
Esercizio fisico e concentrazione  
Con Flavia

14.00-15.00 **Maglia, cucito ed uncinetto**  
Con Flavia

14.00-15.00 **Gruppo teatro improvvisazione e costruzione di uno spettacolo**  
Con Fabrizio

### Mercoledì

9.15-10.15/  
10.30-11.30 **Tai Chi: Movimento fisico dolce**  
Con Giuseppe

14.00-15.30 **Vedi eventi speciali**

### Giovedì

9.15-10.15 **Ginnastica dolce**  
Con Valeria e Prisca

10.30-11.30 **Ginnastica dolce**  
Con Valeria e Prisca

14.00-15.00 **Ginnastica dolce**  
Con Valeria

14.00-15.00 **Canti popolari**  
Con Fabrizio

### Venerdì

10.00-11.00 **Tavolo creativo decorazioni varie e lavori manuali**  
Con Prisca e Martina

10.00-11.00 **Storie di vita in movimento con il teatro**  
Con Annekatrin Weber

14.00-15.30 **Cantiamo e balliamo Insema**  
Con Fabrizio

### Sabato

9.30-10.30 **Caffè e chiacchiere**

12.00-13.30 **Pranzo conviviale**

# Eventi speciali di dicembre 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

## NOVITÀ!

Siamo raggiungibili anche tramite WhatsApp!

Se desiderate ricevere il nostro programma o qualsiasi informazione scriveteci!

Tel. 078 229 37 98

**IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO SABATO 14, MERCOLEDÌ 18 E DAL 22 AL 29 DICEMBRE**

### Domenica 1 dicembre

#### Saremo presenti al mercatino a Ronco sopra Ascona

Passate a trovarci o dare una mano alla bancarella

Autopostale alle 11.50 dalla stazione di Solduno

Dalle 12.00 alle 18.00

Con Flavia Genini

### Mercoledì 4 dicembre

#### Conferenza sul tema: «La solitudine»

A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia

Dalle 14.30 alle 15.30

Con l'infermiera *Juliana Cicak di*

*ALVAD*

### Giovedì 5 dicembre

#### Mercatino natalizio a Coira

Trasporto in autobus, pranzo al sacco e cena facoltativa al ristorante Rätushof

Partenza da Coira alle 20.00

Costo: 50.- a persona / CHF 60.-

con pranzo al sacco

Dalle 11.00 alle 22.30

Con *Vasco Viviani e Prisca Schuler*

### Venerdì 6 dicembre

#### Karaoke di San Nicolao e sorpresa

Dalle 14.00

Con *Fabrizio Sassi*

### Lunedì 9 dicembre

#### Proiezione cortometraggi animati

Di e con Amos Sussigan

Dalle 11.00

Con *Vasco Viviani*

### Mercoledì 11 dicembre

#### Tombola

4 giri di tombola con ricchi premi

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *Fabrizio Sassi e Vasco Viviani*

### Domenica 15 dicembre

#### Saremo presenti al mercatino in piazza a Solduno

Passate a trovarci o dare una mano alla bancarella

Dalle 11.00 alle 18.00

Con *Prisca Schuler e Vasco Viviani*

### Venerdì 20 dicembre

#### Pranzo di Natale in compagnia

Intrattenimento musicale con Francesco Saporito e la sua fisarmonica

Costo: CHF 30.- a persona

(Su iscrizione e fino ad esaurimento posti) con regalo

Il Centro diurno aprirà alle 11.00

### Martedì 31 dicembre

#### Brindisi di fine anno

Dalle 16.00

Con *Prisca Schuler e Fabrizio Sassi*