


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

Eventi speciali di maggio 2026

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

Lunedì 4 maggio

L'ora del centro

Dalle 13.30 alle 14.30

lettura del programma, idee e dubbi

Con Vasco

Mercoledì 6 maggio

Tombola con ricchi premi

4 giri di tombola con merenda

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Fabrizio e le volontarie

Giovedì 7 maggio

Attività Intergenerazionale

Disegniamo con i bambini di SUPSI-Nido

Dalle 10.00 alle 11.00

Con Vasco e Giorgia

Venerdì 8 maggio

Pomeriggio in musica con Giorgione

Dalle ore 14.00 alle 16.00

Con l'équipe

Sabato 9 maggio

Festa dei 100 anni di Carla Boffa

Dalle 11.00 alle 16:00

Farenga Linea Verde a Giubiasco

Lunedì 11 e martedì 12 maggio

Uscita a Pavia

Visita alla splendida Certosa e al maestoso Castello

Visconteo, con trasporto e pasti inclusi per

un'esperienza completa e senza pensieri.

In camera singola: CHF 350.-

In camera doppia: CHF 330.-

Con Prisca e Martina

L'uscita avrà luogo con un numero minimo di iscritti di 8 persone

Mercoledì 20 maggio

Coro Gherz da Faido

Concerto presso il centro Insema del coro Gherz

Dalle 11.00 alle 12.00

Con l'équipe

Mercoledì 20 maggio

Dormire bene per vivere meglio: Attenzione alla apnee notturne

Dalle 14.30 alle 16.00

A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia

Con l'infermiera Juliana, ALVAD

Giovedì 21 maggio

Pranzo indiano

Sapori orientali con ricette di famiglia

Dalle 12.00 alle 14.00

Con Yoga e Mary

Mercoledì 27 maggio

Giornata della lettura ad alta voce

Ospiti a sorpresa e versi declamati

Dalle 14:00 alle 16.00

Con l'équipe

Venerdì 29 maggio

Mattinata Benessere

chiacchiere e trattamenti

con Prisca

dalle 09.30 alle 11.30

Paolo Tomamichel in concerto

Dalle 14.00 alle 16.00

Con l'équipe

**VENERDÌ 15 E SABATO 16 MAGGIO
IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO**