


# Programma di maggio 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
<b>MATTINO</b>	<b>News del week end</b> 9.00-10.00 (A. Vara)	<b>Lettura dell'oroscopo settimanale</b> 9.00-10.00 (A. Vara)	<b>Caffè in compagnia</b> 9.00-10.00 (V. Briccola)	<b>Lettura del giornale</b> 9.00-10.00 (A. Vara)	<b>News della settimana</b> 9.00-10.00 (A. Vara)	<b>Colazione insieme!</b> presso il bistrò di Tertianum 9.00-10.15 (équipe)
	<b>Yoga</b> 9.00-9.45 (D. Maffeis)	<b>Ginnastica dolce</b> 10.00-11.00 (V. Briccola)	<b>Postural Yoga</b> <u>GRUPPO 1:</u> 10.15-11.00 <u>GRUPPO 2:</u> 11.00-11.45 (D. Maffeis)	<b>Giochi da tavolo</b> 10.30-11.30 (J. Rohrer)	<b>Canti</b> 10.30-11.30 (Gigi Lecci)	<b>Stimolazione cognitiva</b> 10.30-11.30 (équipe)
<b>Pranzo in compagnia</b> Dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.-						
<b>POMERIGGIO</b>	<b>Eventi speciali</b>	<b>Laboratorio creativo</b> 14.30-16.00 (V. Briccola)	<b>Stimolazione cognitiva</b> 14.30-15.30 (A. Buchser)	<b>Gioco delle carte</b> 14.30 - 16.00 (A. Vara) oppure <b>Eventi speciali</b>	<b>Bocce&amp;Bisboccia</b> 14.30-16.00 (V. Briccola)	
		<b>Scala 40!</b> 14.30-16.45 (A. Vara)			<b>Scala 40!</b> 14.30-16.45 (A. Vara)	
		<b>Gruppo maglia</b> 14.30-16.45 (M. Martignoni)	<b>Gruppo maglia</b> 14.30-16.45 (M. Martignoni)			

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

# Eventi speciali di maggio 2026

## Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 9.00 - 13.00

### I NOSTRI LUNEDÌ

#### Lunedì 4 maggio

**Evento nel Gambarogno:  
Pomeriggio danzante**

Dalle 14.30 alle 16.30

Pomeriggio danzante sulle note  
del nostro mitico Gigi Lecci!

Evento organizzato come da calendario  
«Attività Gambarogno over 60»

Merenda offerta dal centro diurno

È richiesta l'iscrizione entro il 30.04.26.

(A. Vara, V. Briccola, A. Buchser)

#### Lunedì 11 maggio

**Walking day e visita a ... Sorpresa!**

Partiamo dal Centro e ci spostiamo sul  
territorio per trascorrere in compagnia  
del buon tempo di qualità  
e mantenerci in forma.

Maggiori informazioni presenti  
sulla locandina specifica.

È richiesta l'iscrizione entro il 4.05.26.

(A. Vara, E. Privato)

#### Lunedì 18 maggio

**Compleanni dello zodiaco - Toro**

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 dal centro diurno.

Costo: pranzo a carico del partecipante.

È richiesta l'iscrizione entro il 13.05.26,  
posti limitati.

(A. Vara, V. Briccola)

### I NOSTRI APPUNTAMENTI FISSI

#### Tutti i martedì

**Ballo liscio e di gruppo**

Presso la Sala ex Denner di Quartino,  
la nostra volontaria Maruska Martignoni  
propone questo bel momento in compagnia!

Per maggiori informazioni Maruska

Martignoni: 079 223 88 55

(A. Vara, M. Martignoni)

#### Giovedì 21 maggio

**Conferenza sulla salute e prevenzione  
sul tema: l'importanza di una bella dormita**

Dalle 14.00 in poi un'ora di consigli,  
suggerimenti e scambi con l'infermiera  
di Alvad, Juliana Cicak, sulla gestione  
del sonno.

Segue controllo salute per chi lo desidera  
(glicemia e pressione).

Merenda sana offerta dal centro.

**Evento gratuito**

(V. Briccola)

#### Giovedì 28 maggio

**Diamo i numeri... con la Tombola**

Dalle 14.30 alle 16.30

Appuntamento mensile con la fortuna.

Pomeriggio in compagnia e due chiacchiere  
con possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo: CHF 5.-/pomeriggio

(A. Vara, V. Briccola, E. Privato)

#### Venerdì 29 maggio

**Tè danzante**

Dalle 14.30 in poi, danziamo sulle note  
del nostro mitico Gigi Lecci.

Come da calendario partecipiamo alla sua  
musica itinerante, con tappa fissa  
a Tenero ogni ultimo giovedì del mese.

Costo: CHF 5.-/pomeriggio

Evento presso il Bistrò di Tertianum.

(A. Vara, V. Briccola, E. Privato)

### I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

#### Martedì 5 maggio

**Festeggiamo i 20 anni dell'Associazione  
SALVA**

Dalle 14.30 alle 16.30 in occasione  
dell'evento «Ambulanza itinerante» si  
propone una presentazione del servizio  
SALVA.

Evento gratuito.

A seguire merenda in compagnia presso il  
Bistrot di Tertianum.

(V. Briccola)

#### Martedì 19 maggio

**Giochiamo!**

Dalle 14.30 alle 16.30 in collaborazione con  
il gruppo di giochi già attivo sul territorio  
proponiamo un pomeriggio di divertimento  
presso il Bistrot di Tertianum.

Evento gratuito.

(A. Vara, V. Briccola, Tertianum)

#### Martedì 5 e 19 maggio

**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.

### DAL 14 AL 17 MAGGIO COMPRESI IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO.

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29, 6598 Tenero  
Tel. +41 (0)91 745 84 82 / WhatsApp 078 233 89 15 – cdsa.tenero@prosenectute.org  
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch