

# Programma marzo 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

09.00-10.00 **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 09.30-10.30 Con Prisca	<b>Caffè e chiacchiere</b> 9.30-10.30
	<b>Passeggiata e spesa</b> Acquisti in compagnia 09.30-10.30 Con Martina  				<b>Movimento e respiro consapevole</b> Gruppo 1 9.15-10.15 Gruppo 2 10.30-11.30 Con Brenno  	
<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 marzo 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 2 marzo

#### L'ora del centro

Dalle 13.30 alle 14.30

lettura del programma, idee e dubbi

Con *l'équipe*

### Mercoledì 4 marzo

#### Uscita a Domodossola con treno Centovallina

Ritrovo alla stazione di Locarno 9.30

Rientro per le 17.20

Biglietto: CHF 8.-, pranzo a carico del partecipante

Con *Vasco*

### Giovedì 12 marzo

#### Attività Intergenerazionale

Cuciniamo con i bambini di SUPSI-Nido

Dalle 10.00 alle 11.00

Con *Vasco*

### Mercoledì 11 marzo

#### Tombola con ricchi premi

4 giri di Tombola in compagnia con merenda

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *Fabrizio e le volontarie*

### Venerdì 13 marzo

#### Pomeriggio in musica con Mario Bertolini

Dalle ore 14.00 alle 16.00

Con *l'équipe*

### Martedì 17 marzo

#### Movimento e benessere: l'esperto risponde

Conferenza con Damiano Zemp specialista in scienze motorie

Dalle 14.00 alle 16.00

Seguirà aperitivo

### Mercoledì 18 marzo

#### Visita al Parco delle Camelie Locarno

Dalle 14.00 alle 16.00

Costo: CHF 8.-

Con *Vasco*

### Venerdì 20 marzo

#### Quiz musicale con il Centro diurno di Tenero e conduce Mary Sax

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *l'équipe*

### Mercoledì 25 marzo

#### Ascoltare il proprio corpo: segnali da non ignorare

Dalle 14.30 alle 16.00

A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia

Con *l'infermiera Juliana, ALVAD*

## GIOVEDÌ 19 MARZO IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO

**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](mailto:cdsa.solduno@prosenectute.org)

[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)