


# Programma di marzo 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>Letture dell'oroscopo settimanale</b> 9.00-10.00 (A. Vara)	<b>Caffè in compagnia</b> 9.00-10.00 (V. Briccola)	<b>Letture 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 (V. Briccola)	<b>Canti</b> 10.30-11.30 (Gigi Lecci)	<b>Stimolazione cognitiva</b> 10.30-11.30 (équipe)
<b>Pranzo in compagnia</b> Tutti i giorni 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>Rifornimento di zuccheri!</b> 15.45-16.30 (E. Privato)		<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)		

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

# Eventi speciali di marzo 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì - Venerdì 9.00 - 17.00  
Sabato 9.00 - 13.00

### I NOSTRI LUNEDÌ

#### Lunedì 2 marzo

**Evento nel Gambarogno:  
Conosciamo meglio  
il programma vacanze di Pro Senectute**  
Dalle 14.30 alle 16.30  
pomeriggio informativo presso  
la Sala Lido di Gerra Gambarogno.  
Evento organizzato come da calendario  
"Attività Gambarogno over 60"  
Merenda offerta dal centro diurno  
**È richiesta l'iscrizione entro il 28.02.26.**  
(A. Vara, V. Briccola, A. Buchser)

#### Lunedì 9 marzo

**Walking day**  
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 4.03.26.**  
(V. Briccola, A. Buchser)

#### Lunedì 23 marzo

**Compleanni dello zodiaco - PESCI**  
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 16.03.26,**  
**posti limitati.**  
(A. Vara, A. Buchser, E. Privato)

#### Lunedì 30 marzo

**Uscita extra Muros**  
Seguiranno maggiori dettagli sulla  
locandina specifica.  
(A. Vara, V. Briccola, A. Buchser)

### 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 12 marzo

**Conferenza sulla salute e prevenzione  
sul tema: la forza delle relazioni, spezziamo  
la solitudine!**  
Dalle 14.00 in poi un'ora di consigli,  
suggerimenti e scambi con l'infermiera di  
Alvad, Juliana Cicak. Segue controllo salute  
per chi lo desidera (glicemia e pressione).  
Merenda sana offerta dal centro.  
**Evento gratuito**  
(V. Briccola)

#### Giovedì 26 marzo

**The 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: 5 chf/pomeriggio**  
Evento presso il Bistrò di Tertianum.  
(A. Vara, V. Briccola)

#### Venerdì 27 marzo

**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 per il pomeriggio: CHF 5.-**  
(A. Vara, V. Briccola)

### I NOSTRI APPUNTAMENTI SPECIALI

#### Martedì 17 marzo

**EVENTO CANTONALE: camminare sicuri**  
Un team di esperti sarà a vostra disposizione  
per valutare il rischio caduta e darvi preziosi  
consigli su come restare attivi  
o riacquistare sicurezza.  
Evento rivolto a tutta la popolazione over 60  
in grado di camminare in modo autonomo  
o con un mezzo ausiliario.  
Programma specifico della giornata presente  
sulla locandina.  
**Evento gratuito.**  
**Costo del pranzo: 20.- p.p.**  
**È richiesta l'iscrizione entro il 10.3.26.**  
(A. Vara, V. Briccola)

#### Venerdì 20 marzo

**Visita ai nostri simpatici amici  
del Centro diurno INSEMA di Solduno**  
Ci spostiamo dai nostri colleghi e amici per  
trascorrere in loro compagnia una piacevole  
giornata all'insegna del divertimento  
e della musica!  
**Costo del pranzo: 15.- p.p.**  
**È richiesta l'iscrizione entro il 16.3.26.**  
(A. Vara, E. Privato)

#### Martedì 10 e 24 marzo

**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.

### 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