

# Programma di maggio 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.

## Proposte fisse

Lunedì		Mercoledì		Venerdì	
9.00-10.00	<b>Benvenuto del mattino</b> Con gli operatori	15.45-16.30	<b>Merenda e parole</b> Con Masho	9.00-10.00	<b>Benvenuto del mattino</b> Con gli operatori
9.30-11.00	<b>Cuciniamo «Insema»</b> Ricette dolci o salate Con Prisca	9.00-10.00	<b>Benvenuto del mattino</b> Con gli operatori	10.00-11.00	<b>Estetica: preparazione ed applicazione trattamenti</b> Con Prisca
14.00-15.30	<b>Stimolazione cognitiva</b> Esercizi e quiz Con Vasco	9.30-10.30	<b>Tai Chi</b> Movimento fisico dolce Con Giuseppe	14.00-14.45	<b>Cantiamo «Insema»</b> Con Fabrizio
14.00-15.30	<b>Palestra per la mente</b> Esercizi Con Prisca	14.00-15.30	<b>Passeggiate nel quartiere</b> Con Vasco	14.45- 15.30	<b>Balla col lupo:</b> primi passi di danza Con Wolfgang
15.45-16.30	<b>Merenda e parole</b> Con Masho	15.45-16.30	<b>Merenda e parole</b> Con le volontarie	15.45-16.30	<b>Merenda e parole</b> Con Masho
Martedì		Giovedì		Sabato	
9.00-10.00	<b>Benvenuto del mattino</b> Con gli operatori	9.00-10.00	<b>Benvenuto del mattino</b> Con gli operatori	9.30-10.30	<b>Caffè e chiacchiere</b>
10.00-11.00	<b>Qi Gong</b> Esercizio fisico e concentrazione Con Flavia	9.15-10.15	<b>Ginnastica dolce</b> Con Nadia	<b>MARTEDÌ 1, VENERDÌ 10 E SABATO 11 MAGGIO, IL CENTRO RIMANE CHIUSO</b>	
14.00-15.00	<b>Maglia, cucito ed uncinetto</b> Con Flavia	10.30-11.30	<b>Ginnastica dolce</b> Con Nadia		
14.00-15.00	<b>Corso di comicità</b> Con Gianni	14.00-15.30	<b>Giochi di società</b>		
		14.00-15.00	<b>Ginnastica dolce</b> Con Valeria		
		15.45-16.30	<b>Merenda e parole</b> Con Masho		

# Eventi speciali di maggio 2024

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

## ABBIAMO UNA NOVITÀ

Siamo raggiungibili anche tramite WhatsApp!  
Se desiderate ricevere il nostro programma o qualsiasi informazione scrivetececi allo 078 229 37 98

**MARTEDÌ 1, VENERDÌ 10  
E SABATO 11 MAGGIO,  
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

## Sabato 4 maggio

### Tombola

4 giri di Tombola in compagnia e ricchi premi  
Dalle 13.30  
Con *Fabrizio*

## Lunedì 6 maggio

### Caffè narrativo «Nelle Parole»

Dalle 9.30  
Con *Theo Mossi*

## Mercoledì 8 maggio

### Informazione sul tema «Strategie per mantenere la memoria»

Rilevazione facoltativa dei parametri vitali  
Dalle 14.00  
Con *Juliana Cicak di ALVAD*

## Martedì 14 maggio

### Uscita con visita alla fabbrica del caffè Carlito

Pranzo al Ristorante «Il Paiolo»  
Partenza alle ore 9.30  
Costo: CHF 25.-  
Con *gli operatori*

## Sabato 18 maggio

### Uscita ad Ascona per il Festival «Artisti di strada»

Pranzo al ristorante Gabbiano.  
Partenza alle ore 9.30  
Costo: CHF 25.-  
Con *Vasco*

### Il centrò rimarrà chiuso

## Mercoledì 22 maggio

### Visione del documentario «Il primo Bacio»

Presso l'auditorium della scuola di commercio a Bellinzona.  
Pranzo presso il «Grottino Ticinese» a carico dei partecipanti.  
Partenza alle ore 9.00  
Con *gli operatori*

## Sabato 25 maggio

### Giornata della Buona Azione Coop

In occasione della giornata della buona azione Coop il team del Centro «Insema» organizzerà una giornata particolare (vedi Albo)  
Con *Prisca, Fabrizio e le Volontarie*

## Martedì 28 maggio

### Uscita con visita al museo della civiltà contadina di Stabio

Pranzo presso Osteria Bar Svizzero  
Partenza alle ore 9.00  
Costo: CHF 30.-  
Con *Vasco*

## Venerdì 31 maggio

### Musica dal vivo

Dalle 14.00  
Con *Mario Bertolini e l'equipe*

**QUALORA NON CI FOSSERO DELLE INDICAZIONI SPECIFICHE, L'ATTIVITÀ TERMINA ALL'ORARIO DI CHIUSURA DEL CENTRO DIURNO.**