


Programma di aprile 2024

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

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
MATTINO	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Lettura del giornale 9.00-10.00 (V. Briccola)	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Lettura del giornale 9.00-10.00	Caffè in compagnia 9.00-10.00 (A. Spadini)	Attività di cucina e pranzo in compagnia 10.00-14.00 (A. Vara, A. Spadini, M. Lugbunari, V. Briccola)
				Passeggiata in compagnia 10.15-11.45 (A. Vara)		
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (D. Petraglio)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Spadini)	Danza orientale 10.30-11.45 (S. Regli)	Canti popolari in compagnia 10.15-11.45 (G. Lecci)	
Tutti i giorni gioco delle carte. Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 14.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegno creativo 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	String Art 14.15-15.45 (V. Briccola)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)				

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Al Vigneto», Via San Gottardo 29 – 6598 Tenero

Tel. +41 (0)91 745 84 82 – cda.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali di aprile 2024

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

GIORNATE DI CHIUSURA: 1° APRILE E 11 APRILE

Martedì 2 aprile

Grigliata «post Pasquetta»

Dalle 11.30 alle 14.30

In collaborazione con Tertianum organizziamo un pranzo in compagnia, nella speranza che il sole baci questa giornata.

Costo: CHF 20.-/persona

(A. Vara, V. Briccola)

Giovedì 4 aprile

Conferenza con ALVAD: il sonno nella terza età

Dalle 14.15 alle 15.45

In collaborazione con l'infermiera Lidjia Nikolic di ALVAD, parliamo insieme dell'importanza della qualità del sonno e condividiamo qualche trucco per dormire meglio.

Evento gratuito.

(A. Vara, V. Briccola)

Martedì 9 aprile

Stra-pizzami fuori porta al Ristorante Gnesa

Dalle 11.45 alle 14.00

Cambiamo aria e ci spostiamo al Ristorante Gnesa di Gordola. Gustiamoci la pizza in buona compagnia, possibilità di raccontare barzellette e aneddoti divertenti.

Costo: CHF 20.-/persona.

Su iscrizione entro venerdì 29 marzo, posti limitati.

(V. Briccola)

Venerdì 12 aprile

Pomeriggio insieme sul digitale parliamo di «Social»

Dalle 14.15 alle 16.00

Il nostro team si mette a vostra disposizione per risolvere semplici questioni legate al digitale (es. uso dello smartphone, gestione delle fotografie, backup, social network, ecc.).

Spazio individualizzato per richieste specifiche.

(A. Vara)

Lunedì 15 e 22 aprile

Visita agli studi RSI

Dalle 9.30

Ci recheremo presso gli studi televisivi di Comano per una visita guidata.

Segue pranzo al ristorante Fresh con un ricco menù e poi c'è la possibilità di fare una piccola passeggiata al laghetto di Origlio.

Per permettere l'uscita le attività del centro possono subire cambiamenti.

Costo per il pranzo: 25.-/persona.

Su iscrizione entro lunedì 8 aprile.

(A. Vara, A. Spadini, V. Briccola, M. Lugbunari)

Giovedì 25 aprile

Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00

Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia. Con Gigi Lecci.

(V. Briccola, M. Lugbunari)

Venerdì 26 aprile

Tombola!

Dalle 14.30 alle 16.00

Gioco della tombola con possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo: cartelle a pagamento al prezzo di CHF 5.-

(M. Lugbunari)

Lunedì 29 aprile

Caffè Narrativo, parliamo di...

Dalle 14.30 alle 16.00

in collaborazione con la Portineria di Quartiere «Cine...ma» di Gordola visione di un breve filmato a tema e discussione.

(A. Vara e O. Togni)

Giovedì 25 aprile

Incontro con l'Assistente Sociale

Dalle 9.00 alle 11.00

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Cristiana Bonatti, assistente sociale di Pro Senectute.

È preferibile annunciarsi entro il 18 aprile 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 – cda.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch