

# Programma di maggio 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
<b>MATTINO</b>	Accoglienza con caffè in compagnia e lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara, V. Briccola, M. Lugbunari, C. Cassaniti)					Attività di cucina e pranzo in compagnia 10.00-12.00 (A. Vara, C. Cassaniti, M. Lugbunari, V. Briccola)
	Yoga 9.00-9.45 (D. Maffeis)	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (D. Petraglio)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (M. Lugbunari)	Passeggiata in compagnia 10.15-11.45 (A. Vara)	Canti popolari in compagnia 10.15-11.45 (G. Lecci)	
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)			Danza orientale 10.30-11.45 (S. Regli)		
<b>Tutti i giorni gioco delle carte. Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 14.- (Iscriversi il giorno precedente)</b>						
<b>POMERIGGIO</b>	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegno creativo 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (C. Cassaniti)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	Per-corso di Teatro «Storie di vita» 14.00-15.00 (M. Rezzonico)	
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)			Merenda in compagnia 15.00-16.00 (J. Pozzoni)	

**MERCOLEDÌ 1°, GIOVEDÌ 9, LUNEDÌ 20 E GIOVEDÌ 30 MAGGIO  
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 – cdsa.tenero@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

# Eventi speciali di maggio 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

## Giovedì 2 maggio

### Incontra uno scrittore

Dalle 15.15 in poi  
Incontriamo lo scrittore Gerry Mottis che ci presenterà il suo libro «Fratelli neri. Storia dei primi internati africani nella Svizzera italiana» (2015)  
Con A. Vara e V. Briccola

## Lunedì 6 maggio

### Spettacolo comico: «Umoristi si nasce»

Dalle 14.30 alle 16.00  
Gianni Giannini, comico professionista, cabarettista atipico e prestigiatore ci propone il suo ultimo spettacolo.  
Con A. Vara e V. Briccola

## Martedì 7 maggio

### Uscita all'archivio storico/fotografico di Stato del Canton Ticino

Dalle 9.00 alle 16.00  
Ci spostiamo in quel di Bellinzona e conosciamo i fotografi che hanno permesso di collezionare oltre 2'000 ritratti di scene di vita e storia svizzera e ticinese. Seguirà pranzo a carico del partecipante in un ristorante della zona.

Iscrizioni entro il 2 maggio. Per permettere l'uscita le attività del Centro possono subire cambiamenti.

Costo: CHF 10.-/persona  
Con M. Lugbunari e V. Briccola

## Venerdì 10 maggio

### Stra-pizzami

Dalle 11.45 alle 14.00  
Prepariamo insieme la sala da pranzo e gustiamoci la pizza in buona compagnia, possibilità di raccontare barzellette e aneddoti divertenti. Su iscrizione entro martedì 7 maggio, posti limitati.  
Costo: CHF 15.-/p.p.  
Con C. Cassaniti e M. Lugbunari

## Lunedì 13 maggio

### Visita al CDSA di Massagno e partecipazione alla tradizionale «Maialonga»

Dalle 9.15 alle 16.00  
Raggiungiamo il Centro diurno di Massagno e partecipiamo alla passeggiata culinaria nei dintorni, con degustazioni dalla colazione al pranzo per concludere con il caffè ed il digestivo.  
Con A. Vara e V. Briccola

## Giovedì 16 maggio

### Conferenza ALVAD, parliamo di... «Benessere intestinale»

Dalle 14.30 in poi  
La nostra infermiera di fiducia Lidija Nikolic ci illustrerà i pro e i contro del prendersi cura del proprio intestino. Seguirà merenda sana offerta dal Centro.  
Evento gratuito.  
Con L. Nikolic

## Venerdì 17 maggio

### Incontro con la Dr. ssa Francesca Maria Podda e grigliata all'Oratorio San Giovanni

Dalle 16.00 in poi  
Incontro e grigliata offerti dal Gruppo Anziani della Parrocchia.  
Per iscrizioni contattare la signora Alice Erat allo 079 402 54 13 oppure il nostro Centro allo 091 745 84 82.  
Con A. Vara

## Martedì 21 maggio

### Visita alla mostra personale di Alexandra Von Burg «Elisir di Primavera»

Dalle 14.30 alle 16.00  
Visita alla mostra negli spazi prestigiosi della Fondazione Majid ad Ascona.  
Il tema della Natura e nello specifico i fiori, diventano i vivaci protagonisti di quest'esposizione dell'artista.  
Incontro e guida con la signora Helene Dittli-Regine.  
Evento gratuito  
Iscrizioni entro il 14 maggio.  
Con C. Cassaniti

## Giovedì 23 maggio

### Tè danzante

Dalle 14.30 alle 16.00  
Tè danzante revival anni '60, tra musica e balli di coppia con Gigi Lecci.  
Con M. Lugbunari e V. Briccola

### 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 20 maggio per assicurarsi un momento individuale.

## Lunedì 27 maggio

### 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.  
Con A. Vara e O. Togni

## Venerdì 31 maggio

### Tombola!

Dalle 14.30 alle 16.00  
Gioco della tombola con possibilità di vincere qualche bel premio.  
Costo: cartelle CHF 5.-  
Con M. Lugbunari e C. Cassaniti