

Programma di aprile 2025

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	Accoglienza con caffè in compagnia e lettura del giornale 9.00-10.00 (A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli, M. Lugbunari)					
	Yoga 9.00-9.45	Giochi da tavolo 10.15-11.45 (C. Cassaniti-Galli)	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (V. Briccola)	Danza orientale 10.15-11.45 (S. Regli)	Canti in compagnia 10.30-11.30 (G. Lecci)	Giochiamo a carte 10.30-13.30 (A. Vara / V. Briccola / C. Cassaniti-Galli / E. Ferretti)
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)					
Pranzo in compagnia Tutti i giorni dalle ore 12.00, su iscrizione: CHF 14.- / Sabato: CHF 10.-						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Disegni creativi 14.15-15.45 (V. Briccola)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (C. Cassaniti-Galli)	Ginnastica «PowerGym» 15.45-17.15 (V. Rianda)	Bocce in compagnia 14.15-15.45 (A. Vara)	Gruppo maglia 14.30-16.00 (V. Briccola)
		Gruppo maglia 14.30-16.00 (S. Paroni)				

LUNEDÌ 21 E 28 APRILE 2025, IL CENTRO 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 aprile 2025

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

**Abbiamo una bella novità!
Siamo raggiungibili anche
tramite
WhatsApp!**

Se desiderate ricevere il nostro programma mensile, volete iscrivervi ai corsi o ricevere qualsiasi informazione **scriveteci allo 078 233 89 15**

Giovedì 3 aprile e Sabato 12 aprile

Continuano i nostri Walking Day!

Dalle 10.00 in poi Partiamo dal Centro e per questo mese ci spostiamo sul Cantone per scoprire i seguenti sentieri.

Maggiori informazioni presenti nelle locandine specifiche.

Le normali attività del Centro possono subire cambiamenti per permettere l'attività.

Lunedì 7 aprile

Evento in Gambarogno

Dalle 14.30 in poi Riprendono i nostri incontri musicali! Proponiamo revival anni '60 con musica, balli di coppia e in linea con Gigi Lecci. Seguirà merenda insieme.

Costo: CHF 5.-

(A. Vara, Atte Gambarogno, Comune di Gambarogno)

Giovedì 10 aprile

Conferenza sull'app Mobile FFS

Ritrovo alle 14.30 al Centro diurno

Segue una presentazione organizzata dal nostro Creativ

Center in collaborazione con le FFS. Impariamo a muoverci liberamente con i mezzi pubblici, cercare orari o fare il biglietto con lo smartphone. Costo: Gratuito

È gradita l'iscrizione entro il venerdì 4.04.2025 (A. Vara, V. Briccola, Creativ Center)

Venerdì 18 aprile

Gioco della Tombola

Dalle 14.30 in poi, continuano i nostri giri di tombola. Tre giri, ciascuno con 3 quintine e 3 tombole! Possibilità di vincere qualche bel premio.

Costo cartelle: CHF 5.-

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti)

Martedì 22 aprile

Grigliata post-pasquetta

Dalle 11.30 in poi Festeggiamo insieme: Natale con i tuoi...post-pasquetta con chi vuoi!

Vi aspettiamo numerosi al Bistrò per la prima grigliata dell'anno.

Possibilità di avere un menù vegetariano.

Costo: CHF 20.- p.p. (compreso di costine, bradewurst, tomino, insalata di patate e insalata di pomodori, acque, caffè)

È richiesta l'iscrizione

Tel. 091 745 84 82

(A. Vara, G. Di Mauro, V. Briccola, C. Cassaniti-Galli)

Giovedì 24 aprile

Incontro con ALVAD

Dalle 14.00 in poi Parliamo insieme dei mezzi ausiliari. La nostra infermiera Lidija Nikolic sarà presente, con i suoi preziosi consigli ci presenterà i diversi mezzi ausiliari, utilissimi per agevolare la vita quotidiana.

Merenda offerta dal Centro.

Evento gratuito.

(A. Vara, L. Nikolic)

Venerdì 25 aprile

Pomeriggio dei compleanni con Tè danzante

Dalle 14.30 in poi Revival anni '60, con musica e balli di coppia con Gigi Lecci. Seguirà merenda offerta dal Centro diurno per festeggiare i compleanni del mese.

(G. Lecci, V. Briccola, A. Vara, C. Cassaniti-Galli)

Lunedì 28 aprile

Caffè narrativo

Tema: «Come affrontare il tempo libero?»

Dalle 14.15, alla Portineria di Quartiere «Cine...Ma» di Gordola

Pomeriggio insieme facendo due chiacchiere e stando un po' in compagnia.

Per questo evento il Centro diurno non parteciperà, causa una formazione interna. È comunque possibile annunciarsi al Tel. 091 745 84 82.

Evento gratuito

Merenda offerta.

(A. Vara, M. Ferrari, O. Togni)

Martedì 29 aprile

Incontro Cantonale «Camminare sicuri»

Metti alla prova il tuo equilibrio! Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma.

Dalle 9.00 alle 11.00

Un team di esperti è a tua disposizione per valutare il rischio caduta e darti preziosi consigli su come restare attivo o riacquistare sicurezza. Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

Iscrizione necessaria allo 091 745 84 82 o via mail cda.tenero@prosenectute.org

Evento gratuito, colazione offerta durante la mattinata. Per permettere l'evento, le normali attività del Centro vengono sospese.

(A. Vara, V. Briccola, C. Cassaniti,

M. Lugbnari)

Martedì 8 e Martedì 22 aprile

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 entro il 4 aprile/ 18 aprile per assicurarsi un momento individuale.