

# Programma di settembre 2023

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)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (M. Lugbunari)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (A. Barba)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (M. Lugbunari)	Caffè in compagnia 9.00-10.15 (A. Barba)	Attività da definire e pranzo in compagnia 10.00-14.00 (A. Vara / V. Briccola / A. Barba)
	Stimolazione cognitiva 10.15-11.45 (A. Vara)	Club dei lettori 10.15-11.45 (A. Vara)	Sportimento (bowling, freccette, ping pong...) 10.15-11.45 (A. Barba)	Danza Orientale 10.30-11.30 (S.Regli)	Gruppo parola 14.15-15.45 (M. Lugbunari)	
Tutti i giorni gioco delle carte. Dalle ore 12.00 pranzo in compagnia CHF 16.- (Iscriversi il giorno precedente)						
POMERIGGIO	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Barba)	Ginnastica dolce 14.15-15.45 (V. Briccola)	Stimolazione cognitiva 14.15-15.45 (A. Vara)	Spazio creativo 14.15-15.45 (A. Barba)	
		Creazioni in maglia 14.30 - 16.00 (S. Paroni)				

# Eventi speciali di settembre 2023

## Centro diurno «Al Vigneto», Tenero

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

---

### Giovedì 7 settembre

Usciamo a pranzo!  
Pranzo in compagnia al Ristorante Gnesa di Gordola.  
Dalle 11.30 alle 14.00  
Costo pranzo a carico di ogni partecipante.  
È richiesta l'iscrizione entro venerdì 1° settembre.  
(A. Vara, V. Briccola)

---

### Martedì 12 settembre

Gita alla Fattoria Ponzio  
Ricco pranzo e passeggiata nella realtà della fattoria.  
Partenza dal centro alle 10.30, rientro alle ore 16.00.  
Le normali attività del centro vengono sospese per permettere l'uscita.  
Iscrizione obbligatoria entro il 5 settembre. Posti limitati.  
(A. Vara, V. Briccola, A. Barba, M. Lugbunari)  
Costo: CHF 35.-

---

### Mercoledì 13 settembre

Caffè narrativo  
Visione di un breve filmato e successiva discussione sul tema affrontato. In seguito caffè offerto.  
Dalle ore 14.30 alle ore 16.00  
Presso la portineria sociale «Cine...ma» di Gordola.  
(A. Vara)

---

### Giovedì 14 settembre

«Strapizzami» di barzellette  
Pranzo al Centro all'insegna del divertimento e dello svago, giro pizza e tante barzellette!  
Dalle 11.30 alle 13.30  
(A. Barba, V. Briccola)  
Costo: CHF 10.-

---

### Martedì 19 settembre

Partecipazione Teatro-forum sui temi dell'invecchiamento attivo e della qualità di vita "over 60". Evento gratuito  
Dalle 14.00 presso il Centro Diurno "Insema" di Solduno  
Iscrizione richiesta entro il 15.09.2023  
(A. Vara)

---

### Giovedì 21 settembre

"È arrivato l'Ambasciatore"  
Mattinata in tema musicale, con M. Bertolini  
Dalle 10:30 alle 11:45  
(A.Vara)  
-  
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)

---

### Martedì 26 settembre

Parliamo di diabete  
Conferenza con l'infermiera ALVAD  
Dalle 14.30 alle 15.30.  
(A. Vara)

---

### Giovedì 28 settembre

Tè danzante  
Corso di ballo in compagnia con la musica dal vivo di Gigi Lecci e la simpatia di Verena Palella.  
Dalle 14.30 alle 16.30  
Costo: entrata CHF 5.-

---

#### 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](mailto:cda.tenero@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)