


# Programma di giugno 2026

Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00  
Sabato 9.00 - 13.00

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.

## TUTTI I GIORNI

9.00-10.00 **BENVENUTO, CHIACCHIERE E CAFFÈ OFFERTO CON MARTINA**

15.30-16.30 **MERENDA IN COMPAGNIA OFFERTA**

## Proposte fisse

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
<b>MATTINO</b>	<b>Pieghe di serenità</b> Laboratorio di origami 9.30-11.00 Con <i>Margareth Yahagi</i>	<b>Giochi abili</b> Esercizio e coordinazione 10.00-11.00 Con <i>Vasco e Martina</i>	<b>Tai Chi</b> Movimento fisico dolce 9.15-10.15 e 10.30-11.30 Con <i>Giuseppe</i>  <b>Musicoterapia</b> 10.30-11.30 Con <i>Tom Mainardi</i>	 <b>Ginnastica dolce</b> Gruppo 1 9.15-10.15  Gruppo 2 10.30-11.30 Con <i>Prisca</i>	<b>Cuciniamo insema</b> Ricette dolci e salate 9.30-10.30 Con <i>Prisca</i>	<b>Caffè e chiacchiere</b> 9.30-10.30
					<b>Movimento e respiro consapevole</b> Gruppo 1 9.15-10.15 Gruppo 2 10.30-11.30 Con <i>Brenno</i>	
<b>Voglia di pranzare in compagnia?</b> Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 17.00 del giorno precedente) presso il Centro CHF 14.-						
<b>POMERIGGIO</b>	<b>Stimolazione cognitiva</b> 14.00-15.30 Con <i>Vasco</i>	<b>Pomeriggio manuale</b> Maglia e creazioni materiali 14.00-15.00 Con <i>Fabrizio e Martina</i>	<b>Vedi eventi speciali</b> 14.00-15.30	<b>Carte in tavola</b> Giochiamo ed impariamo 14.00-15.00 Con <i>Fabrizio</i>	<b>Cantiamo e balliamo «Insema»</b> 14.00- 15.30 Con <i>Fabrizio</i>	<b>Pranzo conviviale</b> 12.00-13.30
				 <b>Ginnastica dolce</b> Gruppo 14.00-15.00 Gruppo 4 15.15-16.15 Con <i>Valeria</i>		

# Eventi speciali di giugno 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00  
Sabato 9.00 - 13.00

### Lunedì 1 giugno

#### L'ora del centro

Dalle 13.30 alle 14.30  
lettura del programma, idee e dubbi  
Con Fabrizio

### Mercoledì 3 giugno

#### Visita al Segretariato regionale ed al CDT Pro Senectute di Mendrisio

Pranzo all'Antico Grotto Ticino e visita alla Filanda  
Dalle 9.00 alle 18.00  
Pranzo a carico dei partecipanti  
Con Vasco

### Lunedì 8 giugno

#### Coro ATTE

Concerto presso il centro Insema del coro ATTE  
diretto dal maestro Nuno Santos  
Dalle 14.30 alle 15.30  
Con l'équipe

### Mercoledì 10 giugno

#### Attività Intergenerazionale

Musica con i bambini di SUPSI-Nido  
Dalle 10.00 alle 11.00  
Con Vasco, Giorgia e Fabrizio

### Mercoledì 10 giugno

#### Tombola con ricchi premi

4 giri di tombola con merenda  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Con Fabrizio e le volontarie

### Giovedì 11 giugno

#### Conferenza sul tema "Persona libera di scegliere. Come contrastare la violenza ed il maltrattamento tramite l'autodeterminazione"

Dalle ore 14.30 alle 16.00  
Con Cristiana Bonatti del servizio promozione e qualità di vita

## IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO PER LE FESTIVITÀ GIOVEDÌ 4 E LUNEDÌ 29 GIUGNO

### Lunedì 15 giugno

#### Torneo di bocce a Riva San Vitale

partenza dal centro Diurno ore 8.40  
Rientro ore 17.00  
Iscrizione a coppie entro il 3 di giugno  
Costo: CHF 25.- (trasporto e pranzo incluso)

### Martedì 16 giugno

#### Teatro a Moleno con pranzo

«Un Buon Giorno» - Compagnia grande giro  
partenza alle 9.15 e rientro alle 15.00  
Pranzo a carico dei partecipanti  
biglietto spettacolo e trasporto CHF 12.-

### Mercoledì 17 giugno

#### Incontro informativo con ALVAD sul tema «Fragilità nell'anziano: riconoscerla e prevenirla»

Dalle 14.30 alle 16.00  
A seguire rilevamento facoltativo dei parametri vitali e glicemia  
Con l'infermiera Juliana, ALVAD

### Giovedì 18 giugno

#### Gara di Cucina a Faido

Dalle 9.00 alle 16.00  
Trasporto: CHF 5.-  
Pranzo offerto alle cuoche ed ai cuochi  
(altrimenti CHF 15.-)  
Con l'équipe

### Venerdì 19 giugno

#### Giornata camminare sicuri

Passeggiata con caffè dalle 9.30 alle 11.00  
Test dell'equilibrio dalle 13.00 alle 16.00  
Su iscrizione  
Conferenza: Camminare sicuri con Manuela Leonardi  
Dalle 16.00 alle 17.00

### Mercoledì 24 giugno

#### Uscita con pesca al Laghetto Audan (Leventina)

Dalle 10.00 alle 17.00  
Pranzo a carico dei partecipanti, trasporto 5.-  
Con Fabrizio