

# Programma di luglio 2024


## Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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!

**Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo (entro le ore 17.00 del giorno precedente) presso il Centro CHF 14.-**

 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

|             |   |
|-------------|---|
| 9.00-10.00  | Benvenuto del mattino<br>Con gli operatori                            |
| 9.30-11.00  | Colazione in balcone<br>Lettura giornale e caffè<br>Con gli operatori |
| 14.00-15.30 | Stimolazione cognitiva:<br>esercizi e quiz con Vasco                  |
| 14.00-15.30 | Palestra per la mente:<br>esercizi con Prisca                         |
| 15.45-16.30 | Merenda e parole<br>Con gli operatori                                 |

#### Martedì

|             |  |
|-------------|--|
| 9.00-10.00  | Benvenuto del mattino<br>con gli operatori                                 |
| 10.00-11.00 | Qi Gong in Balcone :<br>esercizio fisico<br>e concentrazione<br>Con Flavia |
| 14.00-15.00 | Maglia, cucito<br>ed uncinetto<br>Con Flavia                               |
| 14.00-15.00 | Movimento in balcone<br>Con Lorenzo di Vita attiva                         |
| 15.45-16.30 | Merenda e parole<br>Con gli operatori                                      |

#### Mercoledì

|             |  |
|-------------|--|
| 9.00-10.00  | Benvenuto del mattino<br>Con gli operatori         |
| 9.30-10.30  | Tai Chi:<br>movimento fisico dolce<br>Con Giuseppe |
| 14.00-15.30 | Giochi esterni<br>Con Vasco                        |
| 15.45-16.30 | Merenda e parole<br>Con gli operatori              |

#### Giovedì

|             |  |
|-------------|--|
| 9.00-10.00  | Benvenuto del mattino<br>Con gli operatori       |
| 9.15-11.00  | Passeggiata e visita al<br>mercato<br>Con Prisca |
| 15.45-16.30 | Merenda e parole<br>Con gli operatori            |

#### Venerdì

|             |   |
|-------------|---|
| 9.00-10.00  | Benvenuto del mattino<br><br>Con gli operatori                      |
| 10.00-11.00 | Estetica: preparazione ed<br>applicazione trattamenti<br>Con Prisca |
| 14.00-15.30 | Cantiamo e balliamo<br>Insema<br>Con Fabrizio                       |
| 15.45-16.30 | Merenda e parole<br>Con gli operatori                               |

#### Sabato

|            |  |
|------------|--|
| 9.30-10.30 | Caffè e chiacchiere segue<br>pranzo conviviale |
|------------|--|

# Eventi speciali di luglio 2024

## Centro diurno «Insema», Solduno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

### **NOVITÀ!**

Siamo raggiungibili anche tramite WhatsApp!  
Se desiderate ricevere il nostro programma o qualsiasi informazione scrivetececi allo 078 229 37 98

### **Martedì 2 luglio**

#### **Visiteremo la mostra del celebre e misterioso artista Banksy**

Ritrovo alle 13.45 al Cinema Rialto di Locarno

Iscrizione entro il 25.06.2024!

### **Giovedì 4 luglio**

#### **Torneo di bocce e pranzo**

Iscrivetevi in coppia e mettete in atto le vostre capacità, segue pranzo in compagnia e premiazione a fine giornata

Dalle 10.00

Iscrizione entro il 28.06.2024!

### **Lunedì 8 luglio**

#### **Tour Canoro del Cdsa «Al Vigneto» di Tenero**

Dalle 10.30

#### **Pomeriggio in compagnia**

Dalle 14.00

### **Mercoledì 10 luglio**

#### **Conferenza tema: «la salute dell'intestino»**

Rilevamento facoltativo dei parametri vitali e della glicemia  
Dalle 14.00

Con *Juliana Cicak*

### **Giovedì 11 luglio**

#### **Visione del film «Vacanze romane» e stuzzichini**

Dalle 14.00

### **Lunedì 15 luglio**

#### **Visita alla RSI di Comano e pranzo**

Conosciamo meglio gli studi della RSI e il loro funzionamento con una visita guidata.

Partenza dal Centro diurno alle 9.00.

Alle 12.00 Pranzo al ristorante «Fresh»

Costo: tutto incluso CHF 30.-

Iscrizione entro il 8.07.2024

### **Mercoledì 17 luglio**

#### **Trascuriamo il pomeriggio al Merish**

Partenza ore 13.30 dal Centro diurno o ritrovo alle 13.45 sul posto.

### **Giovedì 18 luglio**

#### **Visione del film «Amici miei» con stuzzichini**

Dalle 14.00

### **Venerdì 19 luglio**

#### **Grigliata e musica «Insema»**

Grigliata mista in compagnia, nel pomeriggio musica con Toto Cavadini e Deborah

Dalle 11.30

Iscrizione entro il 12.07.2024!

### **Giovedì 25 luglio**

#### **Visione del film «C'è ancora domani»**

con stuzzichini

Dalle 14.00