

# Attività di ottobre



## Centro diurno «Girasole» Istituto scolastico Prato-Sornico

Orari di apertura: Martedì e Giovedì, 10.00-17.00

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 ad accogliervi e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte!

**Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.50 (insalata, primo e dessert)**

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.



### Martedì

10.00-11.30 **Gruppo Lana**  
Aperto a tutte le persone di tutte le età e di tutti i livelli.  
Venite a sferruzzare con noi!  
*Gruppo autonomo*

14.00-16.00 **Vedi lista eventi speciali sul retro**

### Giovedì

10.00-11.00 **Ginnastica dolce**  
*Con Silvana Massera*

14.00-16.00 **Vedi lista eventi speciali sul retro**

**PER CHI NE AVESSE BISOGNO C'È LA POSSIBILITÀ DI ATTIVARE UN SERVIZIO TRASPORTO DA E PER IL CENTRO DIURNO; DISPONIBILITÀ LIMITATA, RIVOLGERSI AGLI OPERATORI DEL CENTRO.**

**LA FREQUENTAZIONE DEL CENTRO È LIBERA E GRATUITA, NON È RICHIESTA NESSUNA TASSA DI ISCRIZIONE E NESSUN ABBONAMENTO. PER ALCUNE ATTIVITÀ SPECIFICHE POTREBBE ESSERE RICHIESTO UN PICCOLO CONTRIBUTO (VEDI PROGRAMMA).**

# Eventi speciali di ottobre

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Girasole»  
Istituto scolastico Prato-Sornico

Orari di apertura: Martedì e Giovedì, 10.00-17.00

## Martedì 1 ottobre

### La Botega da la Lavizzara

Dalle 14.00 alle 15.30 circa  
Come fare la spesa in un nuovo modo con metodi semplici? Possibilità di acquistare sul momento i prodotti genuini e freschi in loco.

Merenda offerta dalla Botega da la Lavizzara.

Con *Mattia Fux*

## Giovedì 3 ottobre

### Canti con Michela

Dalle 14.0 alle 16.00

## Martedì 8 ottobre

### Presentazione del Docupass, del telesoccorso e dell'Assistente sociale

Dalle 14.00 alle 16.00 circa  
Su iscrizione

Con *Cristiana Bonatti*

## Giovedì 10 ottobre

### Mini Quiz nustran

Dalle 14.00 alle 15.00 circa

Su iscrizione

Con *Mattia Fux*

## Martedì 15 ottobre

### Pranzo di selvaggina al Ristorante Medici

Menu: insalata, spezzatino di cervo con contorni, dessert e caffè

Dalle 11.00 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Costo: CHF 35.-

Con *équipe*

## Giovedì 17 ottobre

### Presentazione di prevenzione sanitaria: «i diverticoli»

Dalle 14.00 alle 16.00 circa

Su iscrizione

Con *Patrizia Gianella*

## Martedì 22 ottobre

### Tombola al centro

Dalle 14.00 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Costo: CHF 6.50.- solo cartelle

Con *Valentina Gnesa*

## Giovedì 24 ottobre

### Pranzo al caseificio di Airola e visita culturale

Dalle 9.00 alle 16.30 circa

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: libera scelta dal menù a carico del partecipante

## Martedì 29 ottobre

### Presentazione: viaggio in Giappone

Dalle 14.00 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Con *Valentina Gnesa*

## Giovedì 31 ottobre

### Giochiamo a bocce a Caveragno

Dalle 14.00 alle 16.00 circa

Su iscrizione

Con *Sandy Bolli*