

# Programma di aprile 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

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 ad 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  |
|--|---|--|---|---|--|
| <b>MATTINO</b>   | Sportello del caffè<br>9.00-11.30<br>(Equipe)   | Sportello del caffè<br>9.00-11.30<br>(Equipe)  | Corso di Yoga <b>+</b><br>9.00-9.45<br>(M. Tettamanti)  | Sportello del caffè<br>9.00-11.30<br>(Equipe)                       | Sportello del caffè<br>9.00-11.30<br>(Equipe)                                    |
|  | Lettura del giornale<br>10.30-11.15<br>(Equipe) | Atelier di cucina<br>10.30-11.30<br>(Equipe)   | Sportello del caffè<br>10.30-11.30<br>(Equipe)<br><br>L'arte come<br>esperienza creativa<br>30.4/7.5/14.5<br>21.5/28.5<br>10.30-11.45<br>(M. Tettamanti)<br><br><b>NOVITÀ</b> | Stimolazione<br>cognitiva<br>11.00-11.45<br>Settimanale<br>(Equipe) | Momento lettura<br>10.30-11.30<br>(M. Caccia)                                    |
| <b>Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 15.- (Iscriversi il giorno precedente)</b>  |   |  |   |   |  |
| <b>POMERIGGIO</b>  | Bocce<br>14.00-16.30<br>(S. Bella)              | Sfida ludica<br>Un momento dedicato<br>ai giochi da tavolo,<br>di logica<br>e di ragionamento<br>14.00-15.00<br>(Equipe) | Tombola<br>14.00-16.00<br>Settimanale<br>(Equipe)   | Ginnastica soft<br>13.45-14.30<br>(D. Rainoldi)                     | Corso «La musica che<br>mi muove»<br>14.00-15.00<br>(R. Ricci)<br>Dal 7.3 al 4.4 |
|  | Giochi di carte<br>14.30-16.30<br>(Equipe)      |  | Giochi di carte<br>14.30-16.30<br>(Equipe)  | Giochi di carte<br>14.30-16.30<br>(Equipe)                          | Giochi di carte<br>14.30-16.30<br>(Equipe)                                       |
| <b>Sabato</b><br>Quattro chiacchiere prima del pranzo in compagnia (Prezzo variabile secondo proposta menù)<br>10.00-14.00 - Settimanale<br>(Equipe) |   |  |   |   |  |

# Eventi speciali di aprile 2025

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «Ai gelsi», Riva San Vitale

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 10.00 - 14.00

SEGUITECI  
SU FACEBOOK  
«CDSA  
AI GELSI»

### Martedì 1 aprile

#### Pranzo in compagnia

Vi aspettiamo numerosi per gustare la tanto richiesta «palla del Futo» e riffa offerta.

Dalle 11.00 alle 16.00

Costo: CHF 25.-

Su iscrizione entro il 24 marzo

Tel. 091 630 59 30 oppure

[cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org](mailto:cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org)

### Da mercoledì 2 aprile

#### Atelier Creativo

L'arte come esperienza creativa.

Formatore: Marco Tettamanti

Date: 30 aprile / 7, 14, 21 e 28 maggio

Costo: 25.- pacchetto 5 lezioni

Iscrizioni entro il 26 marzo

Tel. 091 630 59 30 oppure

[cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org](mailto:cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org)

### Da sabato 5 aprile

#### Digitiamo insieme!

#### Corso smartphone

Dalle 10.00 alle 12.00

Introduzione all'uso dello smartphone. Approfondimenti di vari argomenti.

NOVITÀ

### Sabato 5 aprile

#### (prova gratuita)

– Aspettative e definizione degli obiettivi, presentazione del gruppo e loro competenze digitali, presentazione contenuti e verifica interesse

### Sabato 26 aprile

– Chiamate vocali, messaggistica, e-mail

### Sabato 17 maggio

– Wi-Fi, bluetooth, dati mobili

### Sabato 31 maggio

– Scatto foto, registrazione video, galleria

### Sabato 7 giugno

– Riproduzione audio e video

### Sabato 14 giugno

– Calendario, note, documenti

Requisiti: possedere uno smartphone

Costo: CHF 25.- a lezione

tramite fattura. È possibile iscriversi e partecipare anche a singole lezioni secondo gli interessi personali.

Iscrizioni entro 48 ore dalla

data della lezione

Tel. 091 630 59 30 oppure

[cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org](mailto:cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org)

### Mercoledì 9 aprile

#### Incontro di prevenzione in collaborazione con PIPA (Prevenzione Incidenti Persone Anziane)

Dalle 14.30 alle 15.30

Associazione che ha lo scopo di prevenire le cadute e gli incidenti nelle persone anziane attraverso un approccio olistico, che considera tutti i fattori che determinano un invecchiamento in salute come l'attività fisica, l'alimentazione equilibrata e la promozione del legame sociale.

Evento gratuito. Seguirà una

merenda offerta.

### Giovedì 10 aprile

#### Sapori di generazione

Un momento conviviale che unisce i saperi e i sapori, cuciniamo e assaporiamo insieme.

Dalle 10.00 alle 13.30

Costo del pranzo: CHF 15.-

### Venerdì 11 aprile

#### Tombolone con ricchi premi!

Dalle 14.00 alle 16.30

Costo: CHF 10.-

A seguire merenda offerta

### Settimana intergenerazionale

#### Dal 14 al 18 aprile

in collaborazione con la Scuola virginia Tech.

### Lunedì 14 aprile

Colazione in compagnia e torneo di carte

Dalle 10.00 alle 11.30

Bocce

Dalle 14.00 alle 15.00

### Martedì 15 aprile

Attività di cucina

Dalle 10.00 alle 11.30

Pomeriggio Karoke

Con M. Bertolini

Dalle 14.00 alle 16.00

### Mercoledì 16 aprile

Attività di pasticceria

Dalle 10.00 alle 11.30

Pomeriggio musicale

Con G. Bergomi e Coro ATTE

Dalle 14.00 alle 15.30

### Giovedì 17 aprile

Colazione in compagnia e

torneo di carte

Dalle 10.00 alle 11.30

Ginnastica soft

Dalle 14.00 alle 15.00

### Venerdì 18 aprile

Momento lettura

Dalle 10.30 alle 11.30

Tombola

Dalle 14.00 alle 15.00

Durante questi giorni avremo modo di svolgere le attività in compagnia dei ragazzi della scuola americana in un clima di festa e di scambio generazionale e culturale.

### Giovedì 24 aprile

#### Visita all'Ideatorio di Cadro

Viaggio nel cosmo tra i segreti del nostro universo nel moderno planetario digitale de L'ideatorio.

Partenza dal Centro diurno alle ore 9.15, ore 10.00 visita e a seguire pranzo presso l'Osteria degli amici. Menù: Guancette di maiale brasate con polenta e gelato vaniglia con fragole fresche. Acqua minerale inclusa. Eventuali extra a carico del partecipante.

Costo uscita: 45.- comprensivi di visita e pranzo.

Posti limitati – il Centro diurno rimarrà chiuso.

Iscrizioni entro il 16 aprile

Tel. 091 630 59 30

oppure

[cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org](mailto:cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org)

### Venerdì 25 aprile

#### Pizzata in compagnia

Dalle 11.30 alle 13.30

Costo del pranzo: CHF 15.-

#### Torneo di scala quaranta a squadre

Dalle 14.00 alle 16.30

**LUNEDÌ 21, GIOVEDÌ 24,  
LUNEDÌ 28 APRILE  
E IL 1°, 2 E 3 MAGGIO IL  
CENTRO DIURNO RIMANE  
CHIUSO**