

# Attività di marzo



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**  
(Solo martedì 11 e 25 marzo)  
Con *Simona Canepa*

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).**

## Giovedì

10.00-11.00 **Ginnastica dolce muoviti con leggerezza!**  
Con *Silvana Massera*

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

# Eventi speciali di marzo

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Girasole»  
Istituto scolastico Prato-Sornico

Orari di apertura: Martedì e Giovedì, 10.00-17.00

---

## Martedì 4 marzo

### Festeggia il carnevale con noi

Risotto, luganighe e buona musica presso l'ex ristorante Lavizzara a Sornico

Dalle 11.30 alle 16.00

Con Società pattinaggio Lavizzara e Michela Dotta

Su iscrizione

Costo: offerta libera

---

## Giovedì 6 marzo

### Quiz Nustran!

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mattia Fux e Ilaria Meyer

---

## Martedì 11 marzo

### Presentazione fotografica

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Bruna Ernst

---

## Giovedì 13 marzo

### Canti in compagnia con la fisarmonica di Giorgione!

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Giorgio Jelmorini

---

## Martedì 18 marzo

### Visita alla Chocolat Stella di Giubiasco

Dalle 9.00 alle 16.00

Con Mattia Fux e Ilaria Meyer

Su iscrizione

Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante

---

## Giovedì 20 marzo

### Salute e benessere

Presentazione sul tema: «il processo di invecchiamento»

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Patrizia Gianella, infermiera Avad

---

## Martedì 25 marzo

### Mente in movimento esercizi di stimolazione cognitiva

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Valentina Gnesa e Ilaria Meyer

---

## Giovedì 27 marzo

### Pranzo e tombola all'Osteria dal paes di Menzonio

Dalle 12.00 alle 16.00

Con Valentina Gnesa e Ilaria Meyer

Su iscrizione

Costo: CHF 6.50 solo cartelle / Pranzo: CHF 22.- (bibite escluse) Menu: insalata verde, lasagne tradizionali o vegetariane, dolce

---

**Per informazioni ed iscrizioni:** Centro diurno socio-assistenziale «Girasole», Istituto Scolastico, 6694 Prato-Sornico – Telefono 079 477 09 34 – [cdsa.lavizzara@prosenectute.org](mailto:cdsa.lavizzara@prosenectute.org)  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)