



Fondazione vita serena

ottobre 2024

Programma settimanale

Centro diurno Vita Serena

Via Rompeda 15a, 6512 Giubiasco / 091 857 59 03

Orari di apertura: lunedì – venerdì 09:00 – 17:00 / sabato 09:30 – 13:30

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Accoglienza con the caldo 9:00 – 10:30	Accoglienza con the caldo 9:00 – 10:30	Accoglienza con the caldo 9:00 – 10:30	Accoglienza con the caldo 9:00 – 10:30	Accoglienza con the caldo 9:00 – 10:30	Accoglienza con the caldo 9:30 – 10:30
Ginnastica con la musica con B. Diniz* 09:30 – 10:30	Yoga tibetano con F. Dubbini* 09:00 – 10:00	Pilates con K. Glave* 10:45 – 11:45	Giochi di parole 09:30 – 10:30	Porta in palestra la tua mente* 10:00 – 11:00	Lettura del giornale e pranzo in compagnia 10:30 – 13:30
Gruppo parola 10:30 – 11:30	Cruciverba di gruppo 10:30 – 11:30	Ginnastica da seduti 10:30 – 11:30	Cruciverba di gruppo 10:30 – 11:30		
Dalle ore 12:00, pranzo in compagnia 15 CHF (iscriversi il giorno prima)					
BenEssere "tu chiamale... emozioni" Con G. Morinini* 14:00 – 15:00	Musica dal vivo 01.10 – 08.10. – 22.10. 14:00 – 15:30	Qi gong e ta chi con C. Mastrolacasa* 14:00 – 15:00	Musica dal vivo 10.10. – 17.10. – 24.10. – 31.10. 14:00 – 15:30	Attività creative 14:00 – 15:30	
Corsi respirazione e movimento 15:00 – 16:00	Tombola 24.9. 14:00 – 15:30	Passeggiata in compagnia* 14:00 – 15:30	Tombola 5.9. 14:00 – 15:30	Burraco* 14:00 – 16:00	

*attività su iscrizione



Fondazione vita serena

Eventi speciali ottobre 2024

Musica dal vivo

Il centro diurno andrà a ritmo di musica grazie a musicisti d'eccezione:
dalle 14:00 alle 15:30

Martedì 1 ottobre 2024

Con Silvana Gatti

Martedì 8 ottobre 2024

Con Pizzo di Claro folk

Giovedì 10 ottobre 2024

Con Giacomo Morandi

Giovedì 17 ottobre 2024

con Ti Folk

Martedì 22 ottobre 2024

Con Silvana Gatti

Giovedì 24 ottobre 2024

con Daniele

Giovedì 31 ottobre 2024

Con Flavio Caldelari

Castagnata

24 ottobre 2024

Tombola

Dalle 14:00 alle 15:30

Giovedì 03 ottobre 2024

Martedì 15 ottobre 2024

Martedì 29 ottobre 2024

BenEssere «tu chiamale... emozioni»

**Lunedì 16 settembre 2024 – Lunedì 23 settembre 2024 – Lunedì 30 settembre 2024
Lunedì 7 ottobre 2024 – Lunedì 21 ottobre 2024**

Dalle 14.00 alle 15.00

5 incontri per scoprire come le emozioni ci aiutano a comprendere e gestire la nostra quotidianità e a prendere le decisioni. Attraverso attività divertenti e giocose, esploreremo, conosceremo e prenderemo consapevolezza delle nostre emozioni, per un maggiore benessere personale.

Presso il Centro Diurno «Vita Serena» di Giubiasco

Con Giona Morinini, psicologo e psicoterapeuta GINCO

Informazioni e iscrizione al numero 091 857 59 03 o iscrizioni@vitaserena.ch