



Fondazione vita serena

# Maggio 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 a ritmo di musica  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		
<b>Dalle ore 12:00, pranzo in compagnia 15 CHF (isciversi il giorno prima)</b>					
Ginnastica da seduti  14:30 – 15:30	Musica dal vivo 9.4. – 23.4.  14:00 – 15:30	Tai Chi con C. Mastrolacasa*  14:00 – 15:00	Musica dal vivo 4.4. – 11.4. 18.4. – 25.4.  14:00 – 15:30	Attività creative  14:00 – 15:30	
	Tombola 2.4. – 30.4.  14:00 – 15:30	Passeggiata in compagnia*  14:00 – 15:30		Burraco*  14:00 – 16:00	

\*attività su iscrizione

## Eventi speciali maggio 2024

### Musica dal vivo

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

Giovedì 16 maggio 2024  
con Giacomo Morandi

Martedì 21 maggio 2024  
con Pizzo di Claro Folk

Giovedì 23 maggio 2024  
con Luigi De Rosa

Martedì 28 maggio 2024  
con Paolo Tomamichel

### Tombola

Dalle 14:00 alle 15:30

Giovedì 2 maggio 2024

Martedì 14 maggio 2024

## Lunedì 6 maggio 2024

### Ginnastica a ritmo di musica

Dal 6 maggio al 10 giugno, ogni lunedì dalle 09:30 alle 10:30

Il centro diurno ha il piacere di offrirvi 5 lezioni di ginnastica a ritmo di musica con Barbara Cossich Diniz, fisioterapista diplomata.

Informazioni e iscrizione al numero 091 857 59 03 o a [iscrizioni@vitaserena.ch](mailto:iscrizioni@vitaserena.ch)

## Mercoledì 8 maggio alle 17:30

Con molto piacere ospiteremo Morena Pedruzzi che ci presenterà il suo libro:

*“Risollevarsi.*

*La mia vita dopo un attentato terroristico”*

La presentazione verrà moderata da Martina Minoletti.

Seguirà piccolo rinfresco.

Informazioni e iscrizione al numero 091 857 59 03 o a [iscrizioni@vitaserena.ch](mailto:iscrizioni@vitaserena.ch)

## Mercoledì 15 maggio

*Visita guidata alla Pinacoteca Züst*

*Sylva Galli (1919-1943)*

*e le artiste del suo tempo*

*L'esposizione si inserisce nel filone delle rassegne dedicate alle donne artiste e raccoglie le principali opere realizzate da Sylva Galli, restituendo un'immagine a tutto tondo del suo percorso e mettendola a confronto con altre presenze attive negli stessi anni.*

Partenza dal centro diurno alle ore 11:00

Pranzo presso il centro diurno di Riva San Vitale

Costo: Fr. 30.-- tutto compreso

Informazioni e iscrizione al numero 091 857 59 03 o alla mail [iscrizioni@vitaserena.ch](mailto:iscrizioni@vitaserena.ch)  
entro venerdì 10 maggio