

Gennaio 2023: chi ben comincia...

Centro diurno «Ancora», Faido

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 di accogliervi e farvi conoscere il nostro Centro e le nostre proposte!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.-

+ Tutte le nostre proposte sono contrassegnate con questo simbolo poiché sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali perché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

Proposte fisse

Lunedì

9.30-10.30 **Riflessioni in cerchio**
Discussione di gruppo intorno a un tema, per esprimere il proprio punto di vista ed ascoltare quello degli altri. *Con Anna Rossetti*

10.30-11.30 **Benessere emotivo**
Giochiamo con le nostre emozioni per conoscerle meglio e sentirci meglio! **Il 9 e il 23 gennaio.**
Con Leonard Carisi

10.30-11.30 **Lettura del piede**
Una volta al mese togliamo scarpe e calze per scoprire qualcosa in più su di noi...
Il 16 gennaio. *Con Maria Cristina Poto*

10.30-11.30 **Saggezza popolare in formato tascabile**
Percorso di realizzazione di carte sul tema detti popolari. **Il 30 gennaio.** *Con Maria Cristina Poto*

14.00-15.00 **«Ancora» voci**
Venite a cantare con il coro del Centro «Ancora»!
Con Mattia Mirenda

Martedì

9.30-10.30 **Cervelli in forma**
Attività di stimolazione cognitiva per tenersi in allenamento, migliorarsi e sfidarsi.
Con Leonard Carisi

10.00-11.00 **Ginnastica fit**
Esercizi fisici per migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio. *Con Anna Rossetti*

11.15-12.00 **Dolce movimento**
Per tenersi in forma con esercizi ginnici morbidi ma efficaci. *Con Anna Rossetti*

14.00-16.00 **Spazio digitale**
Per prendere confidenza o arricchire le proprie conoscenze sulle tecnologie digitali (computer, smartphone, internet, ecc.)
Con Simona Previtali

Mercoledì

10.30-11.30 **Il circolo della maglia**
Un paio di ferri e un gomitolo di lana per realizzare capolavori. *Con Ginette Ticozzi*

14.00-15.30

Il bosco in una stanza

Laboratorio creativo all'interno del progetto Cammino, scopro e percepisco... un percorso nella natura per rigenerarsi (bosco di Cari). **Tutti i mercoledì pomeriggio.** *Con Emanuela Macchi e Paul Sigel*

14.00-15.30

Far ridere è una cosa seria

Lezioni spettacolo di umorismo.
Il 4 e il 18 gennaio. *Con Gianni Giannini*

14.00-15.30

Creativamente - ciapà coragg!

Risveglia la gioia della creatività con acquerelli, colori, immagini e parole, per divertirsi e stare assieme. **Il 25 gennaio.**
Con Patrizia Tarascio Degiorgi

Giovedì

10.30-11.30

Attori si diventa

Divertiamoci insieme con il teatro alla portata di tutti! **Il 5 e il 26 gennaio.**
Con Andrea Luterotti

10.30-11.30

Coprire o scoprire?

Laboratorio di fotografia dedicato alla creazione di una scatola décollage. **Il 12 gennaio.**
Con Annika Fibbioli

14.00-15.30

La luce rende felici

Laboratorio creativo multi-interessante (luci in tela, lampade con cartoni delle uova, angeli in bottiglia, ...). *Con Roberta Bruni-Coduri e Laura Sottocorno*

Venerdì

10.00-11.00

Palestra per la mente

Attività di stimolazione cognitiva per una mente sempre attiva. *Con Leonard Carisi*

10.30-12.00

Atelier di cucina

Una mattinata in cucina, per preparare il menù del giorno! *Con Silvia Avalli*

14.00-15.00

Bocce per tutti

Pomeriggio di immersione totale nel gioco delle bocce in versione indoor. *Con Leonard Carisi*

In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «le specialità di gennaio» e teniamoci in contatto!

Specialità di gennaio 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Ancora», Faido

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00
Sabato 10.00 - 14.00

«L'inizio è la parte più importante del lavoro»

(Seneca)

A gennaio il Centro rimarrà chiuso venerdì 6, sabato 24, da giovedì 19 a sabato 21 compresi, sabato 28 (ma aprirà domenica 29!).

Da gennaio è ufficiale: il pranzo del venerdì è preparato con amorevole competenza dal nostro insuperabile Atelier di cucina! Sarà offerto a chi si iscriverà a CHF 10.- (Compreso il caffè)

Giovedì 5 gennaio

Siamo sulla rivista Tre Valli: festeggiamo con una gustosa merenda!

Dalle 15.00

Vi aspettiamo per scoprire insieme cosa scrivono di noi...

Sabato 7 gennaio

Scopriamo il fotolinguaggio

Dalle 10.30 alle 11.30

Venite a sperimentare un interessante gioco relazionale!

Con *Ornella Brenni, amica del Centro «Ancora»*

Mercoledì 11 gennaio

In gita dagli amici del Centro di Maggia:

premiata Fantamondiale!

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, rientro previsto per le 16.00

La gita è aperta anche a chi non ha partecipato al Fantamondiale.

Per l'esperienza completa è richiesto un contributo di CHF 20.-

Iscrivetevi entro giovedì 5 gennaio

Venerdì 13 gennaio

Tombola per inaugurare l'anno nuovo!

Dalle 14.00 alle 15.30

Sabato 14 gennaio

Il bosco della traversa: dalla gestione allo svago

Dalle 10.30 alle 11.30

Incontro sul tema con *Lindo Grandi, forestale*

Martedì 17 gennaio

Giornata internazionale della pizza

Dalle 12.00

Sfizioso pranzo a tema.

Costo: CHF 10.- (Caffè compreso)

Martedì 24 gennaio

Caliamo l'Ancora: fitness mentale a Chironico!

Dalle 14.00 alle 15.00

Chiamateci per info!

Venerdì 27 gennaio

A spasso con Ary e Nadia: pizzata all'Osteria Marisa di Faido!

Dalle 12.00 alle 15.00

Pranzo a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro martedì 24 gennaio

Domenica 29 gennaio

Gara di scopa

Dalle 13.45

Organizzata dalla Società scopistica airolese

Costo: CHF 20.- per coppia, non tesserati + CHF 5.- per persona

Termine d'iscrizione 29 gennaio alle ore 12.00

al numero 079 464 48 59

Dove non è specificato, vi aspettiamo da noi al Centro «Ancora»!