

# Marzo 2023: sentite il profumo?

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!

**Vogliam 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 6 e il 20 marzo.**  
*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 13 marzo.** *Con Maria Cristina Poto*
- 10.30-11.30 **Saggezza popolare in formato tascabile**  
Percorso di realizzazione di carte sul tema detti popolari. **Il 27 marzo.** *Con Maria Cristina Poto*
- 14.00-15.00 **Coro «Ghèrz»**  
Venite a cantare con il coro del Centro «Ancora»!  
*Con Mattia Miranda*

### Martedì

- 9.30-10.30 **Cervelli in forma**  
Attività di stimolazione cognitiva per tenersi in allenamento, migliorarsi e sfidarsi. *Con Silvia Avalli*
- 10.00-11.00 **Ginnastica fit**  
Esercizi fisici per migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio. **Il 7 e il 28 marzo.** *Con Anna Rossetti*
- 10.00-11.00 **Promenade del mattino**  
Camminata nella natura per risvegliare i sensi e riscaldare i muscoli. **Il 14 e il 21 marzo**  
*Con Leonard Carisi.*
- 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).  
**Il 1°, 8, 15 e 29 marzo.** *Con Paul Sigel*
- 14.00-15.30 **Creativamente - ciapà coragg!**  
Risveglia la gioia della creatività con acquerelli, colori, immagini e parole, per divertirsi e stare assieme. **L'8 e il 29 marzo.** *Con Patrizia Tarascio Degiorgi*

### Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa**  
Divertiamoci insieme con il teatro alla portata di tutti! **Il 2 e il 30 marzo.** *Con Andrea Luterotti*
- 10.30-11.30 **Laboratorio di fotografia**  
Fotografia al femminile, **il 9 marzo.**  
Il mondo attraverso le fotocamere, **il 16 marzo.**  
*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, ...). **Il 2, 9, 16 e 30 marzo**  
*Con Roberta Bruni-Coduri e Laura Sottocorno*
- 14.00-15.30 **Far ridere è una cosa seria**  
Lezioni spettacolo di umorismo.  
**Il 2 e il 16 marzo.** *Con Gianni Giannini*

### 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 marzo» e teniamoci in contatto!**

# Specialità di marzo 2023

Centro diurno «Ancora», Faido

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



**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

**«La primavera è il risveglio della terra. I venti di marzo sono gli sbadigli di prima mattina.»**

(Lewis Grizzard)

## Sabato 4 marzo

**La testa nel pallone: aneddoti, testimonianze e chiacchiere sul calcio di ieri e di oggi.**

Dalle 10.30 alle 11.30

con Gürkan Sermet, ex calciatore professionista (Bellinzona, Young Boys, ...)

## Martedì 7 marzo

**A spasso con Ary e Nadia: pranzo a sorpresa...**

Dalle 12.00 alle 15.00

Dove vi porteranno le nostre due? Lasciatevi stupire!

Pranzo a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro venerdì 3 marzo

## Mercoledì 8 marzo

**L'angolo delle riparazioni**

Dalle 14.00 alle 16.00

Un pomeriggio di piccole riparazioni sartoriali per chiunque ne abbia bisogno grazie alle mani d'oro di Lina!

Con Lina Careddu

## Sabato 11 marzo

**Foto linguaggio: la scoperta continua!**

Dalle 10.30 alle 11.30

Un interessante gioco relazionale!

Con Ornella Brenni, amica del Centro «Ancora»

## Martedì 14 marzo

**«Caliamo l'Ancora»: tombola a Chironico!**

Con merenda

Dalle 14.00 alle 16.00

Presso il salone multiuso di Chironico

## Sabato 18 marzo

**Mari tropicali e balene**

Dalle 10.30 alle 11.30

Incontro sul tema con Daniele Zanzi, biologo

## Mercoledì 22 marzo

**Incontriamo i ragazzi che si preparano alla Cresima**

Domande, scambi, curiosità e riflessioni tra ieri e oggi

Dalle 14.00 alle 17.00

Con Fra Boris

## Giovedì 23 marzo

**Mostra Mail Art Rispetto alla diversità**

Presso Kosmos spazio d'arte a Molino Nuovo a seguire pranzo in compagnia e shopping in via Nassa...

Partenza dal Centro Ancora alle 9.30, rientro previsto per le 17.00

Ingresso gratuito alla mostra, pranzo a carico dei partecipanti

È richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto

Iscrivetevi entro lunedì 20 marzo

## Venerdì 24 marzo

**Tombola al profumo di primavera**

Dalle 14.00 alle 15.30

## Sabato 25 marzo

**Visita guidata della città di Bellinzona e Castel Grande**

Dalle 11.00 alle 12.00

A seguire pranzo in compagnia

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, rientro previsto per le 14.30

È richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto, il pranzo è a carico dei partecipanti.

La visita guidata è offerta dal Centro «Ancora»

Iscrivetevi entro lunedì 20 marzo, i posti sono limitati (e vanno a ruba!)

**DOVE NON È SPECIFICATO, VI ASPETTIAMO DA NOI AL CENTRO «ANCORA»!**

## Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno «Ancora» - Via Balcengo 43, 6760 Faido - Tel. 091 866 05 72 - [cda.faido@prosenectute.org](mailto:cda.faido@prosenectute.org)  
[www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) - [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)