

# Settembre 2023... idee a grappoli!

Centro diurno «Ancora», Faido

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



**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

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 **Parliamone!** Chiacchierata di gruppo su un tema. *Con Anna Rossetti*
- 10.00-11.00 **Creativa-Mente estate**  
sbizzarriamoci con la fantasia!  
*Con Silvia Avalli*
- 11.15-12.00 **Dolce movimento:** teniamoci in forma!  
*Con Anna Rossetti*
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia: lana, ferri & fantasia**  
*Con Ginette Ticozzi*
- 14.00-16.00 **Gruppo Inglese:** ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Ogni due settimane)

### Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica fit**  
*Con Anna Rossetti*
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma:** attività di stimolazione cognitiva. *Con Silvia Avalli*
- 14.00-15.00 **CRE-AMO: amo quello che creo...**  
*Con Anna Rossetti*
- 14.00-16.00 **Spazio digitale:** tecnologie digitali per tutti!  
*Con Simona Previtali*

### Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**  
*Con Mattia Mirenda*
- 14.00-15.00 **GAMES:** giochi per tutti, divertimento assicurato  
*Con Leonard Carisi*

### Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa:** nuove sfide in cantiere!  
*Con Andrea Luterotti*
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**  
laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova!  
*Con Roberta Bruni-Coduri e Laura Sottocorno:*

### Venerdì

- 10.00-11.00 **Palestra per la mente:** stimolazione cognitiva per un'ottima forma mentale.  
*Con Leonard Carisi*
- 10.30-12.00 **Atelier di cucina:** si cucina il pranzo del giorno!  
*Con Silvia Avalli*
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**  
*Con Leonard Carisi*
- 14.00-17.00 **Gruppo maglia UNITAS Faido**  
*Con Manuela Biava - si ricomincia il 29 settembre!*

### Ogni giorno

C'è la possibilità di dedicarsi all'**Atelier del verde: giardinaggio per tutti** -  
*Con Valentina Franzese*

**IN OCCASIONE DI EVENTI SPECIALI, IL PROGRAMMA QUOTIDIANO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI: CONSULTATE ANCHE «LE SPECIALITÀ DI SETTEMBRE» E TENIAMOCI IN CONTATTO!**

## Per informazioni e iscrizioni:

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

# Specialità di settembre 2023

Centro diurno «Ancora», Faido

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



**«I giorni di settembre sono qui, con dell'estate il meglio del tempo, e dell'autunno il meglio dell'allegria.»**

(Helen Hunt Jackson)

## Venerdì 1° settembre

### Tombola della vendemmia

Dalle 14.00 alle 16.00

Possibilità di pranzare con la proposta del giorno dell'Atelier di cucina (CHF 10.- pranzo e caffè), alle 12.00!

Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 30 agosto

## Sabato 2 settembre

### Tutti insieme al Mercatino dell'artigianato, zona Piumogna a Faido

A pranzo polenta offerta dagli organizzatori!

Dalle 10.00 alle 14.00

Iscrivetevi entro giovedì 31 agosto

## Lunedì 4 settembre

### Gioco culinario: sai cosa mangi?

Dalle 14.00 alle 15.00

Lasciatevi stuzzicare da un nuovo gioco!

## Mercoledì 6 settembre

### «Chiamo l'Ancora»: pranzo in compagnia al Ristorante Pizzo Forno di Chironico: cacciagione!

E a seguire... torneo di scala 40

Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.15, rientro previsto per le 17.00

Pranzo a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro venerdì 1° settembre

## Sabato 9 settembre

### Concerto di Catherine Nardiello, pianista

Dalle 11.00 alle 11.45

Possibilità di pranzare al Centro «Ancora» su riservazione

Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 6 settembre

Per il concerto vi aspettiamo senza prenotazione!

## Martedì 12 settembre

### «Chiamo l'Ancora»: spesa in compagnia!

Nasce un nuovo progetto: pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè!

Per i partecipanti da Chironico ritrovo alle 13.30 davanti alla Casa Comunale di Chironico, per i partecipanti da Faido partenza dal Centro «Ancora» alle 14.00

Caffè in compagnia al Bar Pedrini in piazza a Faido, a seguire commissioni e spesa, ci si ritrova alle 16.00 in piazza a Faido per il rientro!

Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.-

Posti limitati, iscrivetevi entro venerdì 8 settembre

## Sabato 16 settembre

### Visita all'Azienda Agricola DA L'OMAR a Chiggiona e pranzo con i prodotti della fattoria

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, ripartenza alle 14.00

Pranzo a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro mercoledì 13 settembre

## Lunedì 18 settembre

### Pomeriggio con Cristina Flury del Paradiso dei cani di Medeglia

Attività guidate con i cani

Dalle 14.00 alle 15.30

## Martedì 19 settembre

### Gita con l'autopostale d'epoca!

Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30 con l'autopostale d'epoca Barenco, piccolo tour di Faido per poi dirigersi a Rossura. Visiteremo la Chiesa con la preziosa guida di Giorgio Brenni.

Rientro al Centro previsto per le ore 12.00

Per chi ha piacere pranzo in compagnia con le specialità dell'Atelier di cucina (pranzo e un caffè a CHF 10.-)

Occasione speciale, posti limitati: per l'esperienza è richiesto un contributo di CHF 10.-

Iscrivetevi entro giovedì 14 settembre

## Sabato 23 settembre

### Brunch al Ristorante Sani a Malvaglia

Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.00, ripartenza dal Ristorante alle 14.00

Brunch a carico dei partecipanti: CHF 22.-

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

Iscrivetevi entro martedì 19 settembre

## Mercoledì 27 settembre

### Visita alla mostra «No limits! I campioni dell'altitudine» ad Airolo

Trucchi e ingegno di animali e piante per vivere ad alta quota

Con Elena Rossi Hohl come guida

Partenza dal Centro «Ancora» alle 13.30, rientro previsto per le 15.30

Iscrivetevi entro venerdì 22 settembre

## Sabato 30 settembre

### Imparare ad autotrattarsi con la riflessologia facciale DIEN CHAN ZONE®

Autotrattamento massaggio mano

Dalle 10.00 alle 11.30

Con Chantal Bonny

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