

Agosto 2024: tramonto d'estate...

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema
Con Anna Rossetti
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Anna Rossetti
- 13.00-15.00 **Mochila-Mania**
jeans e stoffe di riciclo si trasformano
in splendidi zaini...
Con Mary Luz Baccalà

Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica Fit**
Il 13 e il 27 agosto
Con Anna Rossetti
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Silvia Avalli
- 14.00-15.00 **Eureka!**
Alla ricerca di nuove creazioni
Con Anna Rossetti

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
Con Mattia Mirenda
- 14.00-15.00 **Il bosco in una stanza**
I desideri prendono forma...
Con Paul Sigel
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette Ticozzi

Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa**
Laboratorio teatrale
Con Andrea Luterotti
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova!
Con Laura Sottocorno e Roberta Bruni-Coduri

Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello**
Attivazione cognitiva per un'ottima forma
mentale
Con Leonard Carisi
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina**
Si cucina il pranzo del giorno!
Con Silvia Avalli
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**
Con Leonard Carisi

In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «le specialità di agosto» 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
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Specialità di agosto 2024



Centro diurno ANCORA

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

«Vivere in città ad agosto, andare al mare a giugno, è l'ultima aristocrazia e la rara eleganza del villeggiante»
(Pierre Desproges)

GIOVEDÌ 1° AGOSTO E GIOVEDÌ 15 AGOSTO IL CENTRO ANCORA RESTERÀ CHIUSO PER FESTA.

Venerdì 2 agosto

Colpiscila piano!

Torneo di bocce
Dalle 14.00 alle 15.30
Divertimento assicurato...

Sabato 3 agosto

Ricordare significa vivere

Viaggi nel tempo grazie alla fotografia
Con Umberto Trillini detto Trillo, fotografo dilettante
Dalle 10.30 alle 11.30

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro mercoledì 31 luglio

Lunedì 5 agosto

Saliamo a Pesciüm, la terrazza di Airolo!

Ritrovo al Centro Ancora alle 9.45 e rientro previsto per le 15.30
Pranziamo con un ottimo pic-nic
Per l'esperienza completa è richiesto un contributo di CHF 20.-

Iscrivetevi entro venerdì 2 agosto
In caso di maltempo... andremo un'altra volta!

Martedì 6 agosto

Caliamo l' Ancora: spesa in compagnia!

Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè a Faido.
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)

Iscrivetevi entro lunedì 5 agosto

Mercoledì 7 e mercoledì 21 agosto

Consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS
Con l'assistente sociale di Pro Senectute Alessia Sala.

Le consulenze sono gratuite.

Venerdì 9 agosto

Gita sul lago: tutti ad Arona!

Partenza dal Centro Ancora alle 8.00, rientro previsto per le 17.30
Passeggiata sul lago, pranzo in compagnia e piccolo tour in trenino.
Per chi preferisce, possibilità di usufruire del viaggio in compagnia per poi gestire la giornata in autonomia!

Per il viaggio e il tour è richiesto un contributo di CHF 25.- (Pranzo a carico dei partecipanti.)

Iscrivetevi entro mercoledì 7 agosto

Sabato 10 agosto

Pranzo in compagnia al Ristorante Hotel Defanti, a Lavorgo

Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro previsto per le 14.00
Il pranzo a carico dei partecipanti.

Iscrivetevi entro mercoledì 7 agosto

Martedì 13 agosto

Laboratorio mandala di lana

Creatività ad alta quota! **A Cari**
Partenza dal Centro Ancora alle 13.00, rientro previsto per le 16.00
Con Paul Sigel
Segue merenda!

Per l'esperienza completa è richiesto un contributo di CHF 8.-

Iscrivetevi entro lunedì 12 agosto

Mercoledì 14 agosto

Caliamo l' Ancora

Nuovo appuntamento per il cerchio di Chironico
Alle 15.15 ci troviamo in giardino dalla cara Loredana!
Confronto di gruppo su temi cari ai cittadini

Venerdì 16 agosto

Tombola di Ferragosto

Dalle 14.00 alle 15.30
Possibilità di pranzare con il menu dell'Atelier di cucina... ogni piatto un'opera d'arte!

Menu con acqua e caffè: CHF 10.-

Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 14 agosto, per la tombola vi aspettiamo liberamente!

Sabato 17 agosto

Sagra degli uccelli scappati

Si pranza insieme alle 12.00 con una super specialità... lasciatevi stupire!
Vi aspettiamo al Centro Ancora dalle 11.30
Costo: CHF 10.- tutto compreso

Iscrivetevi entro mercoledì 14 agosto

Lunedì 19 agosto

Pacco Show!

... la vita è una sorpresa continua...
A grande richiesta secondo appuntamento con il gioco liberamente ispirato a un famoso gioco televisivo...
Dalle 14.00 alle 16.00
Con golosa merenda offerta!
Vi aspettiamo in buvette alla Pista di ghiaccio di Faido

Sabato 24 agosto

Riflessologia facciale DIEN CHAN ZONE®

Rafforzare i polmoni e i bronchi per l'arrivo del freddo.
Dalle 10.00 alle 11.30
Con Chantal Bonny

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro mercoledì 21 agosto

Venerdì 30 agosto

Estate al tramonto

Pomeriggio di tombola e aperitivo per salutare l'estate!
Ci vediamo al Centro Ancora alle 13.30

Fateci sapere che ci siete!

Sabato 31 agosto

Pranzo in compagnia al Ristorante Pedrinis a Faido

Partenza dal Centro Ancora alle 11.30, rientro previsto per le 14.00
Il pranzo a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro mercoledì 28 agosto

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 - cdsa.faido@prosenectute.org
www.prosenectute.org - www.centridiurni.ch