

Novembre è il mese delle castagne!!

**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
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**
teniamoci in forma!
Con Anna
- 13.00-15.00 **Mochila-mania**
Jeans e stoffe di riciclo si trasformano in splendidi zaini...
- 14.00-15.00 **Leggiamo insieme!**
Leggiamo un romanzo della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli
Con Paolo e Matteo

Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica fit (5, 12, 26 novembre)**
Con Anna
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Leonard
- 14.00-15.00 **Eureka!**
Alla ricerca di nuove creazioni
Con Anna
- 14.00-16.00 **Gruppo inglese**
Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
Con Mattia
- 14.00-15.00 **Il bosco in una stanza**
I desideri prendono forma...
Attività creative
Con Paul

14.00-15.30

Il circolo della maglia

Lana, ferri & fantasia
Con Ginette

Giovedì

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

Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello**
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale
Con Leonard
- 09.30-12.00 **Atelier di cucina**
si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena
- 10.30-11.30 **In movimento (8-22-29 novembre)**
Benessere & divertimento
Con Matteo
- 14.00-17.00 **Unitas gruppo maglia Faido**
Con Manuela
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**
Con Leonard
- 14.30-15.30 **Più PC per tutti (8-22-29 novembre)**
Per capire di più e meglio il mondo del computer
Con Matteo

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

Specialità di novembre



Centro diurno ANCORÀ

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

«Finché ci sarà l'autunno, non avrò abbastanza mani, tele e colori per dipingere le bellezze che vedo»

(Vincent Van Gogh)

Mercoledì 6, 13, 20, 27 novembre

Apertura del Cerchio di Chironico



Dalle 14.00 alle 16.30

VENERDÌ 1° NOVEMBRE IL CENTRO RIMANE CHIUSO.

Sabato 2 novembre

Visita all'esposizione fotografica al Dazio Grande di Rodi Fiesso: «San Gottardo e alta Leventina, montagne dalle mille emozioni».

In presenza della fotografa Michela Pini.

Pranzo al Dazio Grande
Dalle 10.00 alle 14.00

Iscrizione entro mercoledì 30 ottobre

Martedì 5 novembre

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!

Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè a Faido.

È richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)

Iscrizioni entro lunedì 4 novembre

Mercoledì 6 novembre

Visita del museo della Villa dei Cedri a Bellinzona e atelier creativo pittorico.

Partenza alle 10.00 dal Centro Ancora

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

La visita e l'atelier sono offerti, il pranzo è a carico dei partecipanti.

Iscrizione entro lunedì 4 novembre

Venerdì 8 novembre

Tombola della comicità
In compagnia del comico Gianni Giannini

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 6 novembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente

Sabato 9 novembre

Pranzo al ristorante Pomodoro a Biasca

Ritrovo alle 10.00 al Centro Ancora, rientro per le 14.00

Iscrizioni entro il 7 novembre

Martedì 12 novembre

Porte aperte alla Fondazione Madonna di Re - E noi?

A Piotta

Partenza alle 13.30 dal Centro Ancora e rientro per le 16.00

Iscrizioni entro venerdì 8 novembre

Mercoledì 13 novembre

ReciPROcamente ATTEnti!

Pranzo ATTE al Centro Ancora 10.45 esibizione del Coro Gherz, a seguire pranzo con le prelibatezze di Marino!

Menu: CHF 15.-

Iscrizioni entro lunedì 11 novembre a Silva D'Odorico

Tel. 079 442 86 62

Mercoledì 13 novembre

L'angolo delle riparazioni

Le riparazioni vengono eseguite gratuitamente, potete portare i vostri capi al Centro

Ancora in qualsiasi momento, anche nei giorni precedenti!

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Lina

Giovedì 14 novembre

Andiamo al Cinema con il sostegno dell'Angolino

«Emma e il giaguaro nero»

(2024) regia di Gilles de Maistre

Dalle 14.00 al Cinema Leventina, Airolo

Possibilità di trasporto a partire dal Centro Ancora

Iscrizioni entro martedì 12 novembre

Sabato 16 novembre

Pranzo al Grotto Ostini a Claro

Partenza alle 10.30, rientro alle 14.00

Lunedì 18 novembre

A spasso con Nadia e Ary

Produzione dei famosi «crèfli» di Airolo

Dalle 9.30 alle 15.30

Possibilità di pranzare al Centro.

Su iscrizione entro il 14 novembre

Martedì 19 novembre

Olimpiadi di maglia: terza edizione!

Dalle 10.00 alle 11.30

Esposizione e vendita di prodotti fatti a maglia presso la sala riunioni del Consiglio Comunale di Faido.

Alle 12.00 pranzo al Centro Ancora (Menu, acqua e caffè CHF 10.-)

Dalle 13.30 alle 15.00 si entra nel vivo della competizione!

Iscrizioni entro venerdì

8 novembre

Mercoledì 20 novembre

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS

Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute.

Mercoledì 20 novembre

Esibizione del Coro Gherz presso la Fondazione Madonna di Re - E noi? A Piotta

Pranzo offerto

Partenza 10.00 dal Centro Ancora, rientro per le 15.00

Iscrizioni entro il venerdì 15 novembre

Giovedì 21 novembre

Giochi di società

Dalle 13.30 alle 15.30

Con gli amici del gruppo inglese, Vi aspettiamo!

Venerdì 22 novembre

Tombola delle sorelle Mirabal

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 20 novembre,

per la tombola vi aspettiamo liberamente

Sabato 23 novembre

Bagno sonoro con le campane tibetane

Dalle 10.30

Con Valentina, Dario e Paul

Pranzo al Centro Ancora

Iscrizioni entro mercoledì 20 novembre

Martedì 26 novembre

Coro Gherz in trasferta

Alle 14.30 concerto alla ex posta di Bedano con gli amici del Centro di Lamone.

Partenza alle 10.30 dal Centro Ancora e pranzo presso il Centro diurno di Lamone
Iscrizioni entro venerdì 22 novembre

Mercoledì 27 novembre

Consulenza con SPITEX

Consigli di prevenzione della salute

Dalle 13.30 alle 14.30

Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione

Giovedì 28 novembre

Relax e Benessere

Splash& Spa a Rivera!

Uscita per rigenerare il corpo e la mente. Partenza dal

Centro alle 10.00, rientro per le 16.00

Pranzo a carico dei partecipanti all'interno della struttura.

Contributo di CHF 15.- per l'esperienza

Venerdì 29 novembre

Podologia (questo mese al completo, per info: 091 850 60 20)

Sabato 30 novembre

Visita al mercatino di Natale di Chironico

Pranzo a carico dei partecipanti al Ristorante Pedrinis.

Partenza alle 10.00 dal Centro Ancora, rientro per le 14.00

Iscrizioni entro giovedì 28 novembre