

Marzo 2025 è il mese del risveglio!

**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 per farvi conoscere il nostro Centro e le nostre proposte!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 13.-

⊕ 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

- 09.30-10.30 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema
Con Anna
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Anna
- 14.00-15.30 **Asso di picche**
Un pomeriggio all'insegna del gioco delle carte
Con Leonard

Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica Fit**
Con Anna
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Leonard
- 14.00-15.00 **Atelier creativo**
Alla ricerca di nuove creazioni
Con Anna
- 14.00-15.30 **Leggiamo insieme!**
Leggiamo un romanzo della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli
Con Paolo e Francesca
- 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...
Con Paul

- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette

Giovedì

- 10.30-11.30 **Incontriamoci**
Discutiamo assieme su temi d'attualità
Con Leonard
- 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
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina**
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena e Maddalena 
- 10.30-11.30 **In movimento**
Benessere & divertimento
Con Matteo e Alina
- 14.00-17.00 **Gruppo maglia Faido inclusivo**
Con Manuela
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**
Con Leonard

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



Centro diurno ANCORA

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

«I venti di marzo sono gli sbadigli di prima mattina»

(Lewis Grizzard)

Tutti i mercoledì



Apertura del Cerchio di Chironico (presso la Casa Patriziale)
Dalle 14.00 alle 16.30

Tutto il mese

Negli orari di apertura del Centro, possibilità di visitare l'esposizione di foto d'epoca di Faido, a cura di Umberto Trillini, detto Trillo.

Sabato 1° marzo

Pranzo al Ristorante Pizzo Forno di Chironico

Dalle 11.30 alle 13.30
Menu fisso: CHF 20.-
Contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)
Iscrizione entro giovedì 27 febbraio

Martedì 4 marzo

Festeggiamo Carnevale con pranzo e tombola!

Sarà con noi la Corte del Carnevaa da Fait
Pranzo alle 12.00
Tombola dalle 14.00 alle 15.30
Per il pranzo iscrivetevi entro venerdì 28 febbraio, per la tombola arrivate anche a sorpresa



Mercoledì 5 marzo

Pranzo delle vecchie querce al carnevale di Faido

Dalle 12.00 alle 15.30
Pizzoccheri offerti per le persone in età AVS
Iscrizione entro lunedì 3 marzo



Mercoledì 5 marzo

Consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS

Dalle 9.00 alle 16.30
Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute.
Le consulenze sono gratuite

Sabato 8 marzo

Il Centro Ancora si tinge di rosa

Dalle 10.30 alle 11.30
Aperitivo con sorpresa ... dedicato alla Festa delle Donne!
Possibilità di pranzare al Centro Ancora su iscrizione entro mercoledì 5 marzo.

Martedì 11 marzo

Spettacolo «L'ultima sciances»

Con Rosy Nervi, Flavio Sala e la partecipazione di Francesca Ravera, psicologa
Dalle 15.00 alle 17.00 circa
Presso la Palestra delle scuole di Faido
Iscrizione obbligatoria al Centro Ancora o direttamente allo 091 910 20 21
Costo: CHF 20.-

Mercoledì 12 marzo

Spettacoli Teatrali: «TenerAmente» e «L'appuntamento delle 10.00»

Con i Centri diurni Ancora e Parco Maggia, regia di Andrea Luterotti
Dalle 15.00 alle 16.30
Presso l'aula magna delle scuole di Faido

Sabato 15 marzo

Conferenza con la dietista Marta Gavazzoni: Gestione del peso nella terza età

Dalle 10.30 alle 11.30
Possibilità di pranzare al Centro Ancora su iscrizione entro mercoledì 12 marzo.

Martedì 18 marzo

Giochi per divertirsi... e allenare la mente!

Dalle 14.00 alle 15.30
Con Elena
Venite a provare, non è necessario iscriversi!

MERCOLEDÌ 19 MARZO FESTA DI SAN GIUSEPPE, IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Giovedì 20 marzo

Giochi di società

Dalle 13.30 alle 15.30
Con gli amici del gruppo di inglese
Vi aspettiamo per divertirvi insieme

Venerdì 21 marzo

L'angolo delle riparazioni di sartoria

Dalle 14.00 alle 16.00
Le riparazioni vengono eseguite gratuitamente, potete portare i vostri capi al Centro Ancora in qualsiasi momento, anche nei giorni precedenti!
Con Lina

Sabato 22 marzo

Presentazione del libro: «Volabass 7: su da cö!»

L'antidepressivo 100% ticinese
Dalle 10.30 alle 11.30
In compagnia dell'autore Christian Demarta
Possibilità di pranzare al Centro Ancora su iscrizione entro mercoledì 19 marzo.

Martedì 25 marzo

Chiamo l' Ancora: spesa in compagnia!

Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè a Faido.
Dalle 14.00 15.30
Contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)
Iscrivetevi entro lunedì 24 marzo

Mercoledì 26 marzo

Consulenza con SPITEX

Consigli di prevenzione della salute
Dalle 13.30 alle 14.30
Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

Giovedì 27 marzo

Visita all'esposizione «È permesso?»

dedicata all'artista Titta Ratti a Malvaglia
Saremo accompagnati dallo storico dell'arte Giulio Foletti
Partenza dal Centro Ancora alle 13.30 e rientro per le 17.00 circa.
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Visita offerta dal Centro Ancora!
Iscrizione entro martedì 25 marzo

Venerdì 28 marzo

Tombola del numero 87

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 26 marzo, per la tombola vi aspettiamo liberamente



Sabato 29 marzo

Pranzo al ristorante Pomodoro a Biasca

Dalle 10.00 alle 14.00
Pranzo a carico dei partecipanti, contributo di CHF 5.- per il trasporto
Iscrizione entro mercoledì 26 marzo

Podologia

Per info: 091 850 60 20 o direttamente al Centro «Ancora»

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