

# Aprile 2025 è il mese degli scherzi!

**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
- 14.00-16.00 **Gruppo inglese**  
Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)

#### Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèz**  
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 (3-24 aprile)  
Con Leonard
- 10.30-11.30 **Attori si diventa**  
Laboratorio teatrale (10-17 aprile)  
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
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina e pasticceria**  
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!  
Con Serena e Maddalena 
- 10.30-11.30 **In movimento**  
Benessere & divertimento  
Con 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 APRILE» E TENIAMOCI IN CONTATTO!**

# Specialità di aprile



## Centro diurno ANCORA

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

«La primavera ha steso sulla valle un tappeto di smeraldo e oro»

(A. Machado)

### Tutti i mercoledì



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

### Mercoledì 2 e 16 aprile

Sarà presente al Centro Ancora Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS. Le consulenze sono gratuite.

### Martedì 1° aprile

**Giochi per divertirsi... e allenare la mente!**

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

### Mercoledì 2 aprile

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

Chiacchiere sospese tra presente e passato...  
Dalle 14.00 alle 16.30  
Con Fra Boris

### Venerdì 4 aprile

**Tombola del pesce d'aprile!**

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 2 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 5 aprile

**Bagno sonoro con le campane tibetane!**

Dalle 10.00 alle 14.00  
Venite a vivere un'esperienza unica nel suo genere!  
Con Valentina, Dario e Paul  
Possibilità di pranzare al Centro Ancora su iscrizione entro giovedì 3 aprile

### Mercoledì 9 aprile

**A spasso con Ary e Nady**

Visita al Centro meteorologico di Locarno Monti  
Saremo accompagnati in una visita guidata per scoprire le meraviglie della meteorologia.

Partenza dal Centro Ancora alle 9.00 e rientro per le 16.00 circa.

Pranzo a carico dei partecipanti al Ristorante Campagna di Locarno Contributo di CHF 10.- per l'esperienza

Iscrizione entro venerdì 30 marzo

**Pranzo in compagnia al Centro ATTE di Faido**

Per informazioni e iscrizioni: Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

### Sabato 12 aprile

**C'era una volta la Pasqua: inaugurazione della nuova esposizione fotografica «la Pasqua di una volta»**

Dalle 10.30 alle 14.00  
Un viaggio nel tempo attraverso le immagini che raffigurano la Pasqua del passato. A seguire un ricco apero-pranzo cucinato dal nostro atelier di cucina.

Con Trillo

Iscriversi entro mercoledì 9 aprile

### Martedì 15 aprile

**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 14 aprile

### Martedì 15 aprile

**Giochi per divertirsi... e allenare la mente!**

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Elena

Venite a provare, non è necessario iscriversi!

### Venerdì 18 aprile

**Torneo sc'era 40**

Grande sfida a scala a 40!  
Si inizia alle 10.15, pausa con succulento pranzo dell'atelier di cucina (CHF 10.- menu e caffè) premiazione alle 15.00

**SABATO 19 APRILE  
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

**LUNEDÌ 21 APRILE  
LUNEDÌ DI PASQUA, IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

### Martedì 22 aprile

**Le ombre del Parco della Villa dei Cedri di Bellinzona**

Atelier creativo alla scoperta del parco e visita al museo  
Partenza dal Centro Ancora alle 9.00 e rientro per le 16.00 circa  
Pranzo a carico dei partecipanti a Bellinzona.

Contributo di CHF 10.- per l'esperienza

Iscrizione entro giovedì 17 aprile

### Mercoledì 23 aprile

**Coro Gherz in trasferta**

Andiamo a cantare con il coro dai nostri vicini, all'istituto Santa Croce. Una volta finita l'esibizione verrà offerto un ricco aperitivo.  
Dalle 10.30 alle 12.00



### Giovedì 24 aprile

**Giochi di società**

Dalle 13.30 alle 15.30

Con gli amici del gruppo di inglese!

Vi aspettiamo per divertirvi insieme

### Venerdì 25 aprile

**L'angolo delle riparazioni di sartoria**

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

### Venerdì 25 aprile

**Tombola della libertà!**

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 23 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 26 aprile

**Uscita gastronomica all'agriturismo Bossi di Ambri**

Pranzo alla carta a carico dei partecipanti.

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

Partenza dal centro ore 11.15 rientro previsto per le 14.00

Iscrizioni entro mercoledì 23 aprile

**LUNEDÌ 28 APRILE  
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

### Mercoledì 30 aprile

**Conferenza con SPITEX**

Consigli di prevenzione della salute sul tema della cura delle ferite

Dalle 13.30 alle 14.30

Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

**Podologia**

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

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