

Maggio 2025 è il mese del coraggio!

**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 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
- 14.00-17.00 **Gruppo maglia Faido inclusivo**
Con Manuela

Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa**
Laboratorio teatrale (8-15-22 maggio)
Con Andrea
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova!
Con Laura e Roberta
- 14.00-15.00 **Attraverso i nostri occhi**
partiamo per un viaggio «fantastico» alla scoperta di diverse località famose.
Con Alina

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 e Francesca
- 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 MAGGIO» E TENIAMOCI IN CONTATTO!

Specialità di maggio

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Il coraggio è quello che ci vuole per alzarsi e parlare; il coraggio è anche quello che ci vuole per sedersi ed ascoltare»
(Sir Winston Churchill)

Tutti i mercoledì



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

Giovedì 8 e lunedì 19 maggio

Consulenza sociale

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.

GIOVEDÌ 1, VENERDÌ 2, SABATO 3, MERCOLEDÌ 28, GIOVEDÌ 29 MAGGIO IL CENTRO RIMANE CHIUSO.

Martedì 6 maggio

Visita guidata al Museo Vela
Durante questo percorso nelle sale del museo, si conoscerà la collezione permanente, la tecnica della scultura, dallo schizzo a matita, alla versione finale in marmo o in bronzo. Pranzo a carico dei partecipanti in un grotto di Mendrisio.
Partenza alle 9.15 dal Centro «Ancora», rientro per le 16.00
Costo: CHF 10.- (compresi l'entrata al museo, la visita guidata e il trasporto.)
Iscrizione entro mercoledì 30 aprile

Mercoledì 7 maggio



Coro Ghèr in trasferta!

Pranzo al BarAtto a Morbio Inferiore e concerto del coro Ghèr

Partenza alle 10.30 dal Centro «Ancora» e rientro per le 17.00 circa
Pranzo a carico dei partecipanti. (CHF 5.- per il trasporto)
Iscrizioni entro lunedì 5 maggio

Venerdì 9 maggio

Inaugurazione dell'esposizione fotografica «Metamorfosi di luce, dal gelo alla fioritura» della fotografa leventinese Michela Pini
Dalle 14.00 alle 15.30
Sarà offerto un rinfresco!

Sabato 10 maggio

Caffè riparazioni ACSI
Dalle 10.00 alle 14.00
Caffè riparazione, Riparare invece di buttare!
In collaborazione con ACSI
Per chi desidera pranzare al Centro «Ancora» iscrizione entro mercoledì 8 maggio

Martedì 13 maggio

Caliamo l'«Ancora»: spesa in compagnia!
Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè a Faido
Contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)
Iscrivetevi entro lunedì 12 maggio

Mercoledì 14 maggio

ReciPROcamente ATTEnti!
Pranzo ATTE al Centro «Ancora»
Pranzo con le prelibatezze di Marino!
Dalle 12.00
A seguire danze etniche
Con *Gilberto e Donatella*
Menù CHF 15.- (tutto compreso)
Iscrizioni entro lunedì 12 maggio a Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

Venerdì 16 maggio

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*

Sabato 17 maggio

Presentazione del libro «C'era una volta la Monteforno, tra acciaio e umanità»
Della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli
Alle 10.30 Presentazione del libro: senza necessità di iscriversi
Alle 12.00 possibilità di pranzare al Centro «Ancora»
Su iscrizione entro giovedì 15 maggio

Lunedì 19 maggio

Trote in tavola!
Grigliata con l'ottimo pesce della Società di pesca La Leventinese
Si pranza alle 12.00
Menu con acqua e caffè: CHF 20.-
Nel pomeriggio Tombola della pesca
Dalle 14.00 alle 16.00
Per il pranzo iscrivetevi entro giovedì 15 maggio, per la tombola raggiungeteci pure senza problemi!

Martedì 20 maggio



Pranzo in compagnia

L'atelier di cucina preparerà un gustoso pranzo che avremo il piacere di condividere con le/gli assistenti sociali di Pro Senectute Ticino e Moesano
CHF 10.- (per il pranzo compreso il dolce e caffè)
Iscrizione entro lunedì 19 maggio

Mercoledì 21 maggio

«A spasso con Nady e Ary»
Pranzo all'Osteria Giornico da Mary e Amos, partenza alle 12.00 dal Centro «Ancora», rientro previsto per le 15.30 circa
Pranzo a carico dei partecipanti. (CHF 5.- per il trasporto)
Iscrizione entro lunedì 19 maggio

Mercoledì 21 maggio

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

Giovedì 22 maggio

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

Venerdì 23 maggio

Il Comune di Faido festeggia i suoi splendidi pensionati...e noi ci siamo!
Ritrovo ore 11.30 presso l'Osteria alla birreria!
Oppure partenza dal Centro «Ancora» alle 11.15, rientro previsto per le 16.00
Se non siete domiciliati nel Comune di Faido dovete iscrivervi da noi!
Costo per i non domiciliati: CHF 45.- circa.
(termine iscrizioni 8 maggio).

Sabato 24 maggio

Conferenza sul tema: «Erbe spontanee e aromatiche della nostra valle»
Potete portare ricette, vostre esperienze o un vostro ricordo sul tema!
Con *Cécile Moreau*
Dalle 10.30
Non è necessario iscriversi
Possibilità di pranzare al

Centro «Ancora» su iscrizione entro giovedì 22 maggio

Venerdì 30 maggio

Tombola del coraggio di Giovanna d'Arco!
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 28 maggio, per la tombola vi aspettiamo liberamente

Sabato 31 maggio

Uscita gastronomica al Grotto val d'Ambra a Personico
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 28 maggio

Podologia

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

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