

Giugno 2025

il mese del solstizio 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 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 **Incontriamoci**
Discutiamo assieme su temi di attualità
Con Léonard
- 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 Matteo
- 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 GIUGNO» E TENIAMOCI IN CONTATTO!

Specialità di giugno



Centro diurno ANCORA

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

«Il solstizio d'estate è l'abbraccio più lungo del sole, una promessa d'amore scritta nella luce»

Tutti i mercoledì



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

Mercoledì 4 e 18 giugno

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.

LUNEDÌ 9, GIOVEDÌ 19, VENERDÌ 20 E SABATO 21 GIUGNO IL CENTRO RIMANE CHIUSO.

Mercoledì 4 giugno

Pranzo ATTE

Presso il Centro ATTE di Faido
Informazioni e iscrizioni: Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

Giovedì 5 giugno

Visita al museo della radio al Monte Ceneri

Riscopriremo il mondo passato della radiocomunicazione e delle radio d'epoca!
Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.00 e rientro per le 16.00 circa.

Pranzo al Centro diurno di Vita Serena a Bellinzona a carico dei partecipanti
Contributo di CHF 5.- per la trasferta
Iscrivetevi entro venerdì 30 maggio

Venerdì 6 giugno

Tombola d'inizio estate

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 4 giugno, per la tombola vi aspettiamo liberamente

Sabato 7 giugno

Concerto del gruppo di musica popolare Vox Blenii

Pranzo al Centro
Alle 12.00
Su iscrizione entro lunedì 2 giugno
Concerto, entrata con offerta libera
Alle 14.00

Martedì 10 giugno

«Ul gir di capann»

Prima tappa: uscita alla capanna Piansecco in valle Bederetto
Escursione per chi è abituato a camminare in montagna, dislivello di 370 m. un'ora e mezza di camminata tranquilla.
Pranzo alla Capanna Piansecco a carico dei partecipanti
Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30 e rientro per le 15.30
Iscrivetevi entro venerdì 6 giugno (Uscita solo col bel tempo)

Mercoledì 11 giugno

A spasso con Ary e Nady

Uscita adatta a tutti a Cioss
Pranzo e visita alla Grotta dei Cristalli
Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00 e rientro per le 15.30 circa.
Pranzo alla bouvette di Cioss a carico dei partecipanti
Contributo di CHF 10.- per il trasporto e la visita guidata alla grotta
Iscrivetevi entro venerdì 6 giugno

Dal 12 al 18 giugno

Settimana con la Protezione Civile 3 valli



Venerdì 13 giugno

Giornata di prevenzione: camminare sicuri

Metti alla prova il tuo equilibrio! Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!
Test
Dalle 10.00 alle 13.45
Evento informativo
Dalle ore 14.00
Pranzo in compagnia su iscrizione entro martedì 10 giugno

Venerdì 13 giugno

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 14 giugno

Uscita gastronomica all'Agriturismo Pian Marnino a Gudo

Pranzo alla carta a carico dei partecipanti.
È richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto
Partenza dal Centro ore 10.30 e rientro previsto per le 14.00.
Iscrivetevi entro mercoledì 11 giugno

Giovedì 16 giugno

Giochi di società

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

Martedì 17 giugno

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!

Accompagnati dai militi della protezione civile!
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 16 giugno

Mercoledì 18 giugno

Chiusura dell'esposizione fotografica «Metamorfosi di luce, dal gelo alla fioritura» della fotografa leventinese Michela Pini
Premiazione del concorso fotografico «Fiori di primavera»
Dalle 14.00 alle 15.30

Mercoledì 25 giugno

Conferenza con SPITEX

Consigli di prevenzione della salute sul tema dell'idratazione in estate.
Dalle 13.30 alle 14.30
Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

Venerdì 27 giugno

Solstizio d'estate: la festa più lunga dell'anno!

Grande evento al Castelletto di Faido
Programma ricco e interessante
Dalle 11.45 alle 16.30
Seguiranno i dettagli.
Chiamateci per informazioni.

Sabato 28 giugno

Stimolare la propria creatività con la stampa su gel

Atelier creativo adatto a tutti
Alle 10.30
Con Dr. Brenni e Dr. Wunderlich
Possibilità di pranzare al Centro «Ancora»
Alle 12.00
Su iscrizione entro giovedì 26 giugno

Podologia

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

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