

Agosto 2025 è il mese del raccolto!

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

Il nostro Centro diurno intende 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 mangiare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro Ancora, 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

- 9.30-10.30 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema
Con Matteo
- 10.30-11.30 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Matteo
- 14.00-15.30 **Attività creative**
Un pomeriggio all'insegna della creatività.
Con Serena

Martedì

- 9.30-10.30 **Ginnastica Fit**
Promenade del mattino partendo dal Centro Ancora. (5, 12 e 26 agosto)
Con Silva e Serena
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Léonard
- 14.00-15.00 **Atelier creativo**
Alla ricerca di nuove creazioni
Con Francesca

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
Con Mattia
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette
- 14.00-15.30 **Bocce per tutti**
Con Léonard



Giovedì

- 10.00-11.30 **Girovagando per i caffè della valle**
Assaporiamo un meritato caffè dopo una passeggiata in compagnia
Con Léonard, Francesca e Matteo
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Atelier creativo 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 Léonard
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina e pasticceria**
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena e Maddalena
- 11.00-12.00 **In movimento**
Benessere & divertimento
Con Matteo



IN OCCASIONE DI EVENTI SPECIALI, IL PROGRAMMA QUOTIDIANO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI: CONSULTATE ANCHE «LE SPECIALITÀ DI AGOSTO» E TENIAMOCI IN CONTATTO!

Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno Ancora – Via Balcengo 43, 6760 Faido – Tel. 091 866 05 72 – cda.faido@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Specialità di agosto

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Agosto è il silenzioso applauso della terra: ogni frutto è un segreto che ha avuto pazienza»

Tutti i mercoledì



Apertura del Cercio di Chironico
(presso la Casa Patriziale)
Dalle 14.00 alle 17.30

VENERDÌ 1 E 15 AGOSTO IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO

Sabato 2 agosto

Pranzo al Grotto Sacchi a Lodrino
Partenza alle 10.30, rientro per le 14.00 circa
Costo: CHF 25.- a carico dei partecipanti
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro mercoledì 30 luglio.

Mercoledì 6 agosto

Consulenza sociale
Sarà presente al Centro diurno Ancora Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS.
Le consulenze sono gratuite.
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

Mercoledì 6 agosto

Pranzo etnico con Cécile alla buvette della pista di ghiaccio di Faido
Alle 12.00

Gioco Quiz «Pacco Show»
Alle 14.00

Pranzo a carico dei partecipanti.
Per il pranzo iscrivetevi entro lunedì 4 agosto, per il gioco vi aspettiamo liberamente!

Venerdì 8 agosto

Tombola del numero fortunato 88!
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 agosto, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 9 agosto

Visita alla chiesa di S. Siro a Mairengo accompagnati dalla storica dell'arte Maria Fazioli Foletti
Dalle 10.00
La splendida chiesa di S. Siro è un piccolo gioiello di architettura romanica, la nostra guida ci accompagnerà in un viaggio a ritroso nel tempo per farcene scoprire i dipinti e l'architettura.
Pranzo all'Osteria Marti ad Osco a carico dei partecipanti.
Rientro per le 14.00
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro martedì 5 agosto.

Martedì 12 agosto

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!
Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè a Faido.
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro lunedì 11 agosto.

Giovedì 14 agosto

Pic-nic chic al parco giochi di Malvaglia
Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito!
Costo: CHF 15.- (bibite incluse)
Partenza dal Centro Ancora alle 10.30, rientro per le 15.00
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro lunedì 11 agosto.
L'uscita si terrà solo con il bel tempo.

Sabato 16 agosto

Pranzo al Grotto val d'Ambra a Personico
Partenza alle 10.30, rientro per le 14.00 circa
Pranzo a carico dei partecipanti.
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro mercoledì 13 agosto.

Martedì 19 agosto

A spasso con Ary e Nady
Pranzo in compagnia al Campra Alpine Lodge
Partenza dal Centro Ancora alle 10.30, rientro per le 15.30 circa
Pranzo con menù fisso: CHF 25.- a carico dei partecipanti.
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrizioni entro giovedì 14 agosto.

Mercoledì 20 agosto (solo al mattino)

Consulenza sociale
Sarà presente al Centro diurno Ancora Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS.
Le consulenze sono gratuite.
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

Mercoledì 20 agosto

Consulenza sociale Al Cercio di Chironico
sarà presente Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, dove presenterà i diversi servizi sociali e sarà a disposizione per domande su temi di interesse per persone in età AVS.
Dalle 14.00 alle 16.00
Le consulenze sono gratuite.



Venerdì 22 agosto

Pranzo e Tombola al rovescio ... iniziamo dal caffè...
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 agosto, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 23 agosto

Strapizzami al Centro Ancora
Alle 10.30 aperitivo
Alle 12.00 pizza a scelta!
Costo a carico dei partecipanti.
Iscrizioni entro venerdì 22 agosto.

Martedì 26 agosto

Pranzo al grotto Canvett di Semione
Partenza alle 11.00 dal Centro Ancora, rientro per le 16.00
Menù fisso: CHF 25.- a carico dei partecipanti.

Visita al museo storico etnografico di Lottigna accompagnati da una guida
Alle 14.00
Contributo per il trasporto l'entrata al museo e la visita guidata: CHF 10.-
Iscrizioni entro venerdì 22 agosto
Il museo ha diverse rampe di scale e non ha l'ascensore, l'uscita non è adatta a chi ha difficoltà motorie.

Sabato 30 agosto

Festa dei popoli
Incontro gastronomico tra culture alla pista di pattinaggio di Faido
Dalle 11.45 alle 16.00
Si pranza con assaggi di cibo di diverse culture.
Menu: CHF 16.- (bibite escluse)

Pomeriggio con musica e danze
Sul posto si potrà visitare la mostra «Noi e gli Altri – Dai pregiudizi al razzismo».
Iscrizioni entro lunedì 25 agosto.

PODOLOGIA
(PER INFO: 091 850 60 20 O DIRETTAMENTE AL CENTRO ANCORA)

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