

Novembre 2025: è il mese del profumo della legna che arde!

**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	Qi Gong esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo. <i>Con Alice</i> (3, 10, 17 novembre e 1, 15 dicembre)
9.30-10.30	Parliamone! Chiacchierata di gruppo su un tema. <i>Con Léonard</i>
10.30-11.30	Dolce movimento Teniamoci in forma! <i>Con Matteo</i>
14.00-15.30	Attività creative Un pomeriggio all'insegna della creatività. <i>Con Serena</i>

Martedì

9.30-10.30	Ginnastica fit alla palestra delle scuole <i>Con Serena</i>
10.30-11.30	Cervelli in forma attività di attivazione cognitiva. <i>Con Léonard</i>
14.00-15.00	Atelier creativo Alla ricerca di nuove creazioni artistiche. <i>Con Francesca (4-11-25 novembre)</i>
14.00-16.00	Gruppo inglese Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)

Mercoledì

10.30-11.30	Coro Ghèrz <i>Con Mattia</i>
14.00-15.30	Il Circolo della maglia Lana, ferri & fantasia <i>Con Ginette</i>
14.00-15.30	Bocce per tutti <i>Con Léonard</i>
14.00-17.00	Gruppo maglia Faido inclusivo <i>Con Manuela</i>

Giovedì

10.00-11.30	Attori si diventa Laboratorio teatrale <i>Con Andrea</i> 10.00-10.45 Gruppo SaggiaMente 10.45-11.30 Gruppo TeneraMente
14.00-15.30	Il giardino delle meraviglie Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova! <i>Con Laura e Roberta</i>

Venerdì

10.00-11.00	Scalda il cervello Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale <i>Con Léonard</i>
9.30-12.00	Atelier di cucina e pasticceria Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce! <i>Con Serena e Maddalena</i>
11.00-12.00	In movimento Benessere & divertimento <i>Con Matteo</i>

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

Specialità di novembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Novembre è il mese in cui la luce si fa timida e i pensieri si fanno profondi.»

Tutti i mercoledì



Apertura del Cerchio di Chironico
(presso la Casa Patriziale)

Dalle 14.00 alle 17.30 circa.

SABATO 1° NOVEMBRE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

**Lunedì 3, 10, 17
novembre
(1 e 15 dicembre)**

NOVITÀ!

**Qi Gong movimento dolce che
equilibra mente e corpo.**

Dalle 9.30 alle 10.30

Al Centro Ancora

Con Alice

Pacchetto di 5 lezioni gratuite di prova. È consigliato partecipare a tutte le lezioni.

Iscrizione entro il 27 ottobre

Martedì 4 novembre

Un telefono per amico

Dalle 14.00-15.30

Impariamo a conoscere e a usare meglio il nostro telefono cellulare

Partecipazione libera, per info contattare il Centro Ancora

Con Matteo

Mercoledì 5 e 19 novembre

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.

Venerdì 7 novembre

**L'attore Giancarlo Sonzogni ci
racconterà delle storie coin-
volgenti e divertenti!**

Dalle 14.00 alle 15.00

Lasciatevi appassionare dalla sua arte di raccontare!

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 5 novembre, per ascoltare i racconti vi attendiamo liberamente!

Sabato 8 novembre

**Inaugurazione dell'esposizio-
ne delle fotografie di Patrizia
Jurietti e le sculture di Victor
Agudelo**

Dalle 10.30 alle 11.30

Seguirà un rinfresco

Per chi desidera pranzare al Centro Ancora iscrizione entro il mercoledì 5 novembre

Martedì 11 novembre

**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)

Mercoledì 12 novembre

Pranzo ATTE

Presso il centro ATTE di Faido

Informazioni e iscrizioni:

Silva D'Odorico

Tel. 079 442 86 62

Mercoledì 12 novembre

**Conferenza sul primo soccorso
con SPITEX**

Dalle 14.30 alle 15.30

Non è necessaria l'iscrizione!

Venerdì 14 novembre

**Accoglieremo i bambini della
scuola dell'infanzia per la
Notte del racconto.**

Dalle 16.00 alle 17.30

In collaborazione con l'Associazione genitori di Faido

Sabato 15 novembre

**Creiamo il nostro profumatore
per armadi con Anna**

Avrete la possibilità di creare e decorare una vostra tavoletta profumata con fiori e erbe biologiche!

Costo: CHF 5.- (per l'attività

compresi i materiali)

Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora.

Iscrizione entro mercoledì 12 novembre.

Martedì 18 novembre

A spasso con Ary e Nady

Uscita shopping ad Arese (Italia)

Partenza dal Centro Ancora alle 9.00

Rientro per le 17.00 circa

Pranzo a carico dei partecipanti

Trasporto: CHF 5.-

Iscrizione entro venerdì 14 novembre

Mercoledì 19 novembre

**Conferenza dal tema:
prevenire le cadute al proprio
domicilio**



Organizzata dall'associazione «Il Cerchio» di Chironico.

Alle 14.00 presso la sede del Cerchio di Chironico (Casa Patriziale)

Al termine della conferenza ci sarà una presentazione del

Telesoccorso.

Entrata gratuita.

Iscrizione entro lunedì 17 novembre

Venerdì 21 novembre

Tombola della pesca!

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 19 novembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Venerdì 21 novembre

**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 22 novembre

**Ancora Sanremo: a cantum
insema!**

Si accendono i riflettori al Centro Ancora!

Ci sfidiamo a suon di note alla

ricerca di nuovi talenti over 60... una speciale giuria decreterà il vincitore!

Dalle 10.30 alle 11.30

Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro

Ancora

Iscrivetevi entro giovedì 20

novembre

Mercoledì 26 novembre

Spettacoli teatrali:

«TenerAmente» e «L'appuntamento delle 10.00»

Con i Centri diurni Ancora e

Parco Maggia

Regia di Andrea Luterotti in

collaborazione con la scuola di

recitazione «Step in time».

Alle 14.30 presso la Casa

Comunale di Magadino

Entrata libera

Venerdì 28 novembre

**Olimpiadi della maglia
Quarta edizione!**

Dalle 10.00 alle 11.30 esposizione e vendita di prodotti fatti

a maglia handmade presso il

Centro diurno Ancora

Alle 11.30 pranzo al Centro

Ancora (CHF 10.- menù,

acqua e caffè)

Dalle 13.30 alle 15.00 si entra

nel vivo della competizione!

Iscrivetevi entro lunedì 24

novembre

Sabato 29 novembre

**Uscita al mercatino di Natale
di Chironico**

Partenza alle 10.15 dal Centro Ancora

Rientro per le 14.00

Pranzo a carico dei parteci-

panti

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

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