

Dicembre 2025: è il mese in cui le luci riscaldano l'anima!

**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> (1 e 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 (2-9-23 dicembre)</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 (4 dicembre) <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

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>
10.00-11.00	Scalda il cervello Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale <i>Con Léonard</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 DICEMBRE» E TENIAMOCI IN CONTATTO!**

Specialità di dicembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«L'anno si chiude piano, tra fiocchi di neve e luci che scaldano l'anima.»

Tutti i mercoledì

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

**DAL 24 DICEMBRE 2025 AL
6 GENNAIO 2026 IL CENTRO
RIMANE CHIUSO**

Lunedì 1 e 15 dicembre

Qi Gong
Movimento dolce che equilibra mente e corpo.
Dalle 9.30 alle 10.30
Pacchetto di lezioni gratuite di prova. È consigliato partecipare a tutte le lezioni.
Con Alice

Mercoledì 3 dicembre

Pranzo etnico alla buvette della pista di ghiaccio di Faido
Dalle 12.00
Con Cécile
Iscrizione entro lunedì 1° dicembre
Pasto a carico dei partecipanti.

Venerdì 5 dicembre

Inaugurazione dell'esposizione di cartoline d'epoca dedicate al Natale
Dalle 14.00 alle 15.30
A cura di Trillo
Seguirà un brindisi con degustazione di panettoni e l'accensione dell'albero di Natale del Centro per dare il via alle feste natalizie «Ancora Natale»
Non è necessaria l'iscrizione

**SABATO 6 DICEMBRE
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

Domenica 7 dicembre

Brindisi natalizio
Vi aspettiamo tutti alla casetta del percorso illuminato: «Luci d'inverno» per brindare assieme nell'atmosfera natalizia
A partire dalle 16.00
Nelle vicinanze della Cascata Piumogna di Faido

**LUNEDÌ 8 DICEMBRE
IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

Martedì 9 dicembre

A spasso con Ary e Nady
Dalle 10.30 alle 15.00
Facciamo i biscotti di Natale.
Possibilità di pranzare al Centro.
Iscrizione entro venerdì 5 dicembre

Mercoledì 10 dicembre

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

Mercoledì 10 dicembre

Concerto di Natale del Gruppo di musica popolare Vent Negro
Vincitori del premio svizzero di musica 2025
Dalle 14.30 alle 15.30
Entrata con offerta libera

Venerdì 12 dicembre

Tombola di San Nicolao
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 10 dicembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente

Venerdì 12 dicembre

L'angolo delle riparazioni di sartoria
Dalle 14.00 alle 16.00
Le riparazioni vengono eseguite gratuitamente, potete portare i vostri capi al Centro Ancora in qualsiasi momento, anche nei giorni precedenti!
Con Lina

Sabato 13 dicembre

Pranzo in compagnia al Caseificio di Airolo
Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro per le 14.00 circa
Pranzo a carico dei partecipanti
Contributo di CHF 5.- per il trasporto.
Iscrizione entro giovedì 11 dicembre

Lunedì 15 dicembre

Uscita allo Splash & spa di Rivera
Partenza alle 10.30 dal Centro
Rientro per le 16.00 circa
Pranzo ed ingresso a carico dei partecipanti
Contributo di CHF 5.- per il trasporto.

Mercoledì 17 dicembre

Natale insieme agli amici della Fondazione «E noi?»
Dalle 14.00 alle 15.30
Esibizione del coro Ghèrz a Piotta dalle 14.00 alle 15.30



Mercoledì 17 dicembre

Consulenza con SPITEX Consigli di prevenzione della salute
Dalle 14.00 alle 15.00
Presso il Cerchio di Chironico



Venerdì 19 dicembre

«Ancora Natale» 2025
Dalle 11.45 alle 15.30
Buon cibo, ottima compagnia, scambio di auguri... e tanta buona musica con Moreno
Pranzo a offerta libera
Iscrizione entro lunedì 15 dicembre

Sabato 20 dicembre

Bagno sonoro natalizio con le campane tibetane
Dalle 10.30 alle 11.30
Con Paul
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro giovedì 18 dicembre

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

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