

# Febbraio è il mese del divertimento



## 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 e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte.

**+** Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

### Proposte fisse

#### Lunedì

9.30-10.30	<b>QI GONG</b> Esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo. 2 febbraio, 16 febbraio, 2 marzo, 16 marzo Con Alice
9.30-10.30	<b>PARLIAMONE!</b> Chiacchierata di gruppo su un tema. Con Léonard
10.30-11.30	<b>DOLCE MOVIMENTO</b> Teniamoci in forma! Con Matteo
14.00-15.30	<b>IL BOSCO IN UNA STANZA - ATTIVITÀ CREATIVE</b> I desideri prendono forma... Con Paul e Serena

#### Martedì

9.30-10.30	<b>GINNASTICA FIT</b> Alla palestra delle scuole Con Serena
10.30-11.30	<b>CERVELLI IN FORMA</b> Attività di attivazione cognitiva. Con Matteo e Francesca
14.00-15.00	<b>ATELIER CREATIVO</b> Alla ricerca di nuove creazioni artistiche. Con Francesca
14.00-16.00	<b>GRUPPO INGLESE</b> Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)
14.00-15.30	<b>BOTTEGA DELLE IDEE</b> Creiamo insieme degli articoli per il mercatino del Centro diurno

#### Mercoledì

10.30-11.30	<b>CORO GHÈRZ</b> Con Mattia
14.00-15.30	<b>IL CIRCOLO DELLA MAGLIA</b> Lana, ferri & fantasia Con Ginette
14.00-15.30	<b>BOCCE PER TUTTI</b> Con Léonard
14.00-17.00	<b>GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO</b> Con Manuela

#### Giovedì

10.00-11.30	<b>ATTORI SI DIVENTA</b> Laboratorio teatrale (5, 13 e 26 febbraio) 10.00-10.45 Gruppo SaggiaMente 10.45-11.30 Gruppo TeneraMente Con Andrea
10.00-11.00	<b>SCALDA IL CERVELLO</b> Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale Con Léonard
14.00-15.30	<b>IL GIARDINO DELLE MERAVIGLIE</b> Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova! Con Laura e Roberta
13.30-15.30	<b>CORSO DI CALLIGRAFIA</b> Con Peter Wunderlich (Al momento al completo)

#### Venerdì

9.30-12.00	<b>ATELIER DI CUCINA E PASTICCERIA</b> Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce! Con Serena e Maddalena
11.00-12.00	<b>IN MOVIMENTO</b> Benessere & divertimento Con Matteo

In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «le specialità di febbraio» e teniamoci in contatto!

# Febbraio è il mese del divertimento

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno ANCORA

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

«A Carnevale ogni scherzo vale... e ogni sorriso conta doppio!»



### Tutti i mercoledì

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

### Lunedì 2 e, 16 febbraio (2 e 16 marzo)

**Qi Gong**  
Movimento dolce che equilibra mente e corpo.  
Dalle 9.30 alle 10.30  
Con Alice  
Pacchetto di 5 lezioni gratuite su iscrizione. È consigliato partecipare a tutte le lezioni.

### Martedì 3 febbraio

**Passeggiata sulla neve in Campora**  
Partenza alle 9.00, rientro per le 16.00 circa  
Partiremo a piedi dal ristorante (circa un'ora di cammino pianeggiante su un sentiero battuto). È necessario indossare degli scarponi da montagna adatti a camminare sulla neve, bastoni e indumenti caldi.  
Pranzo a carico dei partecipanti  
Trasporto CHF 5.-  
Iscrizione entro venerdì 30 gennaio  
In caso di brutto tempo l'uscita verrà rinviata

### Mercoledì 4 febbraio

**Giochi di società**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Vi aspettiamo per divertirvi in compagnia  
Con l'amico Gilberto

### Giovedì 5 febbraio

**Consulenza sociale**  
Consulenze gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Doris Schmid, assistente sociale di Pro Senectute.  
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

### Venerdì 6 febbraio

**Tombola di Carnevale**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Pranzo 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 febbraio, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

### Sabato 7 febbraio

**Caffè riparazione**  
Riparare invece di buttare!  
Dalle 10.00 alle 14.00  
In collaborazione con ACSI  
Per chi desidera pranzare al Centro Ancora iscrizione entro il mercoledì 4 febbraio

### Martedì 10 febbraio

**Un telefono per amico**  
Conoscere e a usare meglio il nostro telefono cellulare  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Partecipazione libera, per info contattare il Centro Ancora  
Con Matteo

### Shiatsu su di sé

Dalle 14.15 alle 15.30  
Si imparano delle tecniche manuali semplici, efficaci e sicure da fare su se stessi per alleviare le tensioni a collo e spalle.  
Con Paolo Sambo membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

### Mercoledì 11 febbraio

**Creiamo la nostra maschera di carnevale**  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Un pomeriggio in allegria con i bambini delle scuole di Faido  
In collaborazione con l'assemblea genitori di Faido e l'atelier del Giardino delle meraviglie

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

### Venerdì 13 febbraio

«Un carnevale di...prestigio»  
Divertiamoci con il comico Gianni Giannini  
Dalle 14.00 alle 15.00  
Pranzo 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 11 febbraio

### Sabato 14 febbraio

**Pranzo degli innamorati**  
Dalle 10.00 alle 14.00  
Iscrizione entro mercoledì 11 febbraio.

### Lunedì 16 febbraio

**Uscita allo Splash & spa di Rivera**  
Partenza alle 10.30 dal centro, rientro per le 16.00  
Pranzo e entrata a carico dei partecipanti  
Trasporto CHF 5.-  
Iscrizione entro venerdì 13 febbraio

### Martedì 17 febbraio

**Un telefono per amico**  
Conoscere e a usare meglio il nostro telefono cellulare  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Partecipazione libera, per info contattare il Centro Ancora  
Con Matteo

### Mercoledì 18 febbraio

**Pranzo delle vecchie querce al carnevale di Faido**  
Dalle 12.00 alle 15.30  
Pranzo offerto per AVS  
Iscrizione entro lunedì 16 febbraio

### Giovedì 19 febbraio

**Festeggiamo Carnevale con pranzo e tombola!**  
Con la Corte del Carneva da Fait  
Pranzo alle 12.00, Tombola dalle 14.00 alle 15.30  
Per il pranzo iscrivetevi entro lunedì 16 febbraio, per la tombola arrivate anche a sorpresa

**Consulenza sociale**  
Consulenze gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Doris Schmid, assistente sociale di Pro Senectute.  
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

### Venerdì 20 febbraio

**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

### Pranzo al contrario... iniziamo dal Caffè!

Pranzo 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 18 febbraio.

### Sabato 21 febbraio

**Conferenza**  
«Gli uccelli di Faido»  
Dalle 10.30 alle 11.30  
Relatore Roberto Lardelli dell'associazione Ficedula Ticino  
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora  
Iscrizione entro mercoledì 18 febbraio.

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

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

### Martedì 24 febbraio

**Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!**  
Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè! Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.-  
Posti limitati, iscrivetevi entro lunedì 23 febbraio

### Mercoledì 25 febbraio

**Concerto del Coro Ghèr**  
presso la Casa per Anziani di Faido  
Dalle 14.00 alle 15.30



### Giovedì 26 febbraio

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

### Venerdì 27 febbraio

**San Remo con Karaoke**  
Venite a sfidarvi a suon di canzoni!!!  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Pranzo 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 25 febbraio

### Sabato 28 febbraio

**Fotolinguaggio**  
Gioco creativo per esprimere sentimenti e rivivere ricordi...  
Dalle 10.30 alle 11.30  
Con Ornella  
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora  
Iscrizione entro mercoledì 25 febbraio.