

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

#### Martedì

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

#### 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
- 14.00-17.00 **GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO**  
Con Manuela

#### Giovedì

- 10.00-11.30 **ATTORI SI DIVENTA**  
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 **SCALDA IL CERVELLO**  
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale  
Con Léonard
- 14.00-15.30 **IL GIARDINO DELLE MERAVIGLIE**  
Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova!  
Con Laura e Roberta
- 13.30-15.30 **CORSO DI CALLIGRAFIA**  
Con Peter Wunderlich (Al momento al completo)

#### Venerdì

- 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 febbraio**» e teniamoci in contatto!

# Febbraio è il mese del divertimento



## 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 Campra**  
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

**Chiamo l'Anora: 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 Ghèz**  
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.