

Marzo 2026 è il mese delle primule!



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 e 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

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

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
10.00-10.45 Gruppo SaggiaMente
10.45-11.30 Gruppo TeneraMente
Con Andrea
- 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
- 10.00-11.00 **SCALDA IL CERVELLO**
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale
Con Léonard
- 11.00-12.00 **IN MOVIMENTO**
Benessere & divertimento
Con Matteo
- 15.30-17.30 **INCONTRIAMOCI**
Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti
In collaborazione con Croce Rossa

Specialità di marzo

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«A marzo la terra si sveglia piano, e le primule sono le prime a dirlo!»



Tutti i mercoledì

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

Lunedì 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.

Mercoledì 4 marzo

Uscita al planetario
Partenza alle 9.45, rientro per le 15.00 circa
Andremo alla scoperta di galassie e buchi neri, vita extraterrestre e missioni spaziali. Grazie al moderno planetario digitale dell'ideatorio di Airola, chiunque potrà sognare di viaggiare nello spazio, oltre i limiti del nostro sistema solare.
Pranzo a carico dei partecipanti in un ristorante di Airola
Trasporto CHF 5.-
Iscrizione venerdì 27 febbraio

Giovedì 5, 26 marzo

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.

Giovedì 5 marzo

Inaugurazione dell'esposizione di dipinti
Dalle 14.00 alle 15.30
«Tavolozza della natura» di Laura Sottocorno
Seguirà un rinfresco
Non è necessario iscriversi

Venerdì 6 marzo

Tombola delle mimose
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 marzo, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 7 marzo

Conferenza
«I ghiacciai quali indicatori del clima che cambia»
Dalle 10.30 alle 11.30
Relatore: Giovanni Kappenberger, glaciologo e meteorologo
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 4 marzo

Martedì 10 e 24 marzo

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

Mercoledì 11 marzo

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

Venerdì 13 marzo

Presentazione del libro
«Portata dal vento. Il mio cammino da Mogadiscio ad Airola»
Con la scrittrice Ruun Cali
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 iscrizione entro mercoledì 11 marzo

Sabato 14 marzo

Creiamo l'uccellino che annuncerà la primavera
Dalle 10.30 alle 11.30
Con Anna
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro mercoledì 11 marzo.

Martedì 17 marzo

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, iscrizione entro lunedì 16 marzo

Mercoledì 18 marzo

Creiamo un pensiero per la festa del papà
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

Mercoledì 18 marzo

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

19, 20, E 21 MARZO IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Martedì 24 marzo

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.
Con Paolo Sambo membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Mercoledì 25 marzo

Incontro con i ragazzi della Cresima
Dalle 14.00 alle 16.00
Incontriamo i ragazzi che si preparano alla Cresima. Chiacchiere sospese tra presente e passato... dalle 14.00 alle 16.30 con Fra Boris

Mercoledì 25 marzo

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

Giovedì 26 marzo

Navigare in sicurezza nel mondo digitale
Dalle 14.30 alle 16.30
Presso la sala San Gottardo di Airola
Relatore: Patrik Cruchon
Proposto dall' Angolino di Airola
Iscrizione entro lunedì 23 marzo

Venerdì 27 marzo

Pomeriggio in allegria con le danze etniche proposte dal gruppo «Ah che hora!»
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 25 marzo

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 28 marzo

Presentazione del Podcast TeneraMente dal tema «L'emigrazione».
Nell'ambito del Festival NoiAltri 2026
Dalle 10.30 alle 11.30
In contemporanea: attività ludiche per bambini
12.00 Aperitivo offerto
Iscrizione entro martedì 24 marzo

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

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