

Aprile 2026 è il coraggio dei germogli!

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



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 aprile**» 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
- 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
- 15.30-17.30 **INCONTRIAMOCI**
Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti
In collaborazione con Croce Rossa

Specialità di aprile

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Ogni germoglio di aprile è una lezione di vita: cresci piano, piegati al vento... e non smettere mai di puntare verso la luce!»

Tutti i mercoledì

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



DALL'1 AL 6 APRILE E IL 21 APRILE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Mercoledì 8 aprile

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

Giovedì 9 aprile

Visita alla Centrale d'esercizio delle FFS a Pollegio
Partenza alle 9.30 rientro per le 15.00
Saremo accompagnati da: Enrico Juriotti pompiere di intervento FFS.
Pranzo a carico dei partecipanti al ristorante Red di Pollegio
Iscrizione entro martedì 31 marzo
Massimo 15 partecipanti

Giovedì 9 aprile

Corso FFS
In un corso di due ore imparerete a usare l'app «Mobile FFS», trasformando il vostro smartphone in un pratico assistente di viaggio. Presso il Centro diurno ATTE di Biasca
Partenza alle 15.00

Iscrizione entro lunedì 30 marzo

Venerdì 10 aprile

Tombola Pasqualina
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 8 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 11 aprile

Brunch al Centro Ancora
Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito!
e cabaret con l'amico Trillo
Dalle 11.00 alle 13.30
Costo: CHF 12.- bibite incluse
Iscrizione entro giovedì 9 aprile.

Lunedì 13 e 20 aprile

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 14 e 28 aprile

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

Martedì 14 aprile

Attività con Ary, Nady e Anto
Dalle 9.30 alle 15.00
Prepariamo una golosa pasta fresca fatta in casa e la gustiamo tutti assieme al Centro
Menu con acqua e caffè: CHF 10.-
Per il pranzo iscrivetevi entro venerdì 10 aprile

Mercoledì 15 aprile

reciPROcamente ATTenti!
Trascuriamo una giornata in compagnia degli amici di ATTE Faido
Alle 12.00 pranzo con le prelibatezze di Marino
CHF 15.- (tutto compreso). Seguirà il concerto del Coro Ghèr!
Iscrivetevi entro lunedì 12 aprile a Silva D'Odorico al numero 079 442 86 620

Giovedì 16 e 30 aprile

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 17 aprile

Presentazione del libro «Volabass 7... su da cò!»
Dalle 14.00 alle 15.30
Un antidepressivo 100% ticinese che illustra alcuni dei più pittoreschi modi di dire del dialetto ticinese. In compagnia dell'autore Christian Demarta

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 15 aprile

Venerdì 17 aprile

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 18 aprile

Conferenza «Versante sinistro della media Leventina tra Osco e Sobrio: geologia e eventi naturali»
Dalle 10.30 alle 11.30
Relatrice: Lorenza Re, Geologa della sezione forestale
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 15 aprile

Mercoledì 22 aprile

Conferenza con SPITEX
Durante l'incontro sottolineeremo l'importanza del movimento e i suoi benefici, insegnando esercizi che possono essere effettuati al domicilio utilizzando «strumenti» che possono essere reperiti al domicilio.
Dalle 14.00 alle 15.00
Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

Venerdì 24 aprile

Tombola della mezzaluna
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 22 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 25 aprile

Spettacolo teatrale «Kamishibai»
Valeria e Gilberto vi racconteranno alcune storie con il kamishibai, un piccolo teatrino con immagini di carta.
Dalle 10.30 alle 11.15
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 22 aprile

Martedì 28 aprile

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 27 aprile

Mercoledì 29 aprile

Trascuriamo una giornata in compagnia degli amici del Cerchio di Chironico
10.30 Il coro Ghèr sarà al ristorante Pizzo Forno
12.00 pranzo nella palestra delle scuole a seguire pomeriggio in allegria.
Costo: CHF 15.-

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

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