

Maggio 2026 è il mese del cucù!



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 (11 maggio)**
Esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo
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 (12 maggio)**
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 maggio**» 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 Serena
- 14.00-17.00 **GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO**
Con Manuela

Giovedì

- 10.00-11.30 **ATTORI SI DIVENTA (21-28 maggio)**
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 Matteo e 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 maggio

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Cucù, cucù, l'aprile non c'è più, è ritornato il maggio al canto del cucù!»



Tutti i mercoledì

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

Sabato 2 maggio

Pranzo al Ristorante Pomodoro di Biasca
Partenza alle 11.00 rientro alle 14.00 circa
Costo del pranzo a carico dei partecipanti
CHF 5.- per il trasporto
Iscrizione entro giovedì 30 aprile

Martedì 5 maggio

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

Martedì 5 maggio

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 6 maggio

Creiamo assieme ai bambini un pensiero per la festa della mamma
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

Giovedì 7 maggio

Uscita al caseificio di Airole con Ary e Nady
Visiteremo il museo del formaggio e produrremo una forma di formaggio.
Pranzo al Ristorante del Caseificio di Airole
Partenza alle 9.30 dal Centro, rientro per le 15.00 circa.

Pranzo a carico dei partecipanti
Trasporto CHF 5.-
Iscrizione entro lunedì 4 maggio

Giovedì 7 e 21 maggio

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 8 maggio

Tombola dei lavoratori
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 6 maggio, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 9 maggio

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 6 maggio

Lunedì 11 maggio

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 13 maggio

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

Mercoledì 13 maggio

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

Venerdì 15 maggio

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 16 maggio

Creiamo il nostro bouquet floreale
Dalle 10.30 alle 11.30
Con Lina
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro mercoledì 13 maggio.

Martedì 19 maggio

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 18 maggio

Mercoledì 20 maggio

Coro Ghèz in trasferta
presso il Centro Diurno «Insema» di Solduno
Partenza alle 9.30 rientro per le 15.30
Pranzo a carico dei partecipanti.
Trasporto CHF 5.-
Iscrizione entro venerdì 15 maggio

Giovedì 21 maggio

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

Venerdì 22 maggio

Il Comune di Faido festeggia i suoi pensionati
Pranzo offerto ai domiciliati del Comune di Faido.
Saremo presenti con le belle decorazioni dell'atelier «Il giardino delle meraviglie» e con la nostra super tombola.
Iscrizioni e informazioni sul tagliando del Comune

Sabato 23 maggio

Conferenza "FFS Intervento e pompieri: sicurezza e prevenzione"
"Per sentirsi protetti, a casa e in viaggio"
Dalle 10.30 alle 11.30
Relatore: Enrico Juriotti, PompiereFFS
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Per il pranzo, iscrizione entro martedì 19 maggio

Martedì 26 maggio

Tappa del Giro d'Italia
Saremo presenti in piazza per questo grande evento a Faido! Seguiranno dettagli.

Venerdì 29 maggio

Tombola del cucù
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 27 maggio, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 30 maggio

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 27 maggio

PODOLOGIA PER INFO:
091 850 60 20
O DIRETTAMENTE AL CENTRO ANCORA DOVE NON È SPECIFICATO, VI ASPETTIAMO DA NOI AL CENTRO ANCORA!

IL CENTRO SARÀ CHIUSO IL 1°, 14 E 25 MAGGIO