

Giugno 2026 è il mese del solstizio!

**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 (1 e 15 giugno)**
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 (2,9,16)**
PROMENADE ESTIVA - partenza dal centro (23,30)
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
- 16.00-17.30 **INCONTRIAMOCI**
Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti
In collaborazione con Croce Rossa

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 (11-25 giugno)**
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

IN OCCASIONE DI EVENTI SPECIALI, IL PROGRAMMA QUOTIDIANO PUÒ SUBIRE DELLE VARIAZIONI: CONSULTATE ANCHE «LE SPECIALITÀ DI GIUGNO» E TENIAMOCI IN CONTATTO!

Specialità di giugno

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Il solstizio ... quando la luce si ferma a guardare il mondo!»



Tutti i mercoledì

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

Lunedì 1 giugno

Qi Gong
Movimento dolce che equilibria 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 3 giugno

Torneo di carte al Cerchio di Chironico
Dalle 14.00 alle 15.30
Con Maddalena

Martedì 9 giugno

Prepariamo un buonissimo gelato con Ary, Nady e Anto.
Dalle 10.30 alle 12.00
Seguirà il pranzo con una pizzata! Il pranzo è a carico dei partecipanti e richiesta l'iscrizione entro lunedì 8 giugno

Mercoledì 10 giugno

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

Mercoledì 10 giugno

Scopriamo assieme il gioco del Burraco
Per principianti e super esperti
Dalle 14.00 alle 15.30
Con Maddalena

Martedì 9 giugno

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
Non è necessario iscriversi

Giovedì 11 e 25 giugno

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 12 giugno

Solstizio d'estate: la festa più lunga dell'anno!
Grande evento al Castelletto di Faido dalle 11.45 alle 16.30
Programma ricco e goloso, seguirà la tombola del solstizio.
Chiamateci per informazioni.
Iscrizione entro lunedì 8 giugno

Sabato 13 giugno

Inaugurazione dell'esposizione di fotografie «Viaggi in Nepal» accompagnato da un piccolo bagno sonoro di campane tibetane.
Con Paul Sigel
Dalle 10.30 alle 11.30
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 10 giugno

Lunedì 15 giugno

Qi Gong
Movimento dolce che equilibria 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 16 giugno

Chiamo 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 15 giugno

Mercoledì 17 giugno

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

Giovedì 18 giugno

Master Chef Seconda edizione!!
Dalle 9.30 alle 12.00 i nostri chef si cimenteranno nella preparazione di squisiti gnocchi.
A partire dalle 11.30 venite ad assaporare e votare i gnocchi più gustosi proposti dalle squadre in concorso!
È necessario iscriversi per il pranzo entro venerdì 12 giugno.



Sabato 20 giugno

Pranzo in compagnia al Centro
Dalle 10.30 alle 14.00
Iscrizione entro mercoledì 17 giugno.

Martedì 23 e 30 giugno

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 24 giugno

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

Sabato 27 giugno

Brunch al Centro Ancora
Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito!
Dalle 11.00 alle 13.30
Costo: CHF 13.- bibite incluse.
Iscrizione entro giovedì 25 giugno.

IL CENTRO SARÀ CHIUSO IL 4, 5, 6 E 29 GIUGNO

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