

Giugno 2022: è tutto un programma!

Centro diurno socio-assistenziale «Ancora», Faido

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! **Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.00**

+ Le proposte segnate con questo simbolo sono 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 **Riflessioni in cerchio**
discussione di gruppo intorno a un tema, per esprimere il proprio punto di vista ed ascoltare quello degli altri. *Con Anna Rossetti*
- 10.30-11.30 **Ci curiamo**
piccole attenzioni per volersi più bene. *Con Gaia Weithaler*
- 14.00-15.00 **Musica in giardino**
coinvolgimento e divertimento garantiti! *Con Mattia Mirenda*

Martedì

- 9.30-10.30 **Ginnastica fit** **+**
esercizi fisici per migliorare la forza, la resistenza e l'equilibrio. *Con Anna Rossetti*
- 10.30-11.00 **Cervelli in forma** **+**
attività di stimolazione cognitiva per tenersi in allenamento, migliorarsi e sfidarsi. *Con Valentina Franzese*
- 11.15-11.45 **Ritmo e movimento** **+**
un modo alternativo per fare ginnastica, venite a scoprirlo! *Con Anna Rossetti*
- 14.00-15.00 **Atelier del verde: fiori, erbe aromatiche, piccole coltivazioni...**
c'è un giardino ricco di sorprese che vi aspetta. *Con Anna Rossetti*

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Dillo con una canzone**
alla scoperta dei testi delle canzoni più amate di tutti i tempi. *Con Leonard Carisi e Paolo Rigoli*
- 14.00-15.00 **Il circolo della maglia**
un paio di ferri e un gomitolino di lana per realizzare capolavori. *Con Ginette Ticozzi*

Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa**
divertiamoci insieme con il teatro alla portata di tutti! *Con Andrea Luterotti*
- 14.00-15.00 **Giochi senza frontiere**
sfide all'aria aperta per giocatori temerari... ma non solo! *Con Leonard Carisi*

Venerdì

- 10.00-11.00 **Palestra per la mente: la logica** **+**
attività mirate di stimolazione cognitiva per tenere attive le competenze logiche. *Con Leonard Carisi*
- 10.30-12.00 **Atelier di cucina**
prepariamo insieme il pranzo del giorno, scegliendo e cucinando ricette tradizionali o innovative... provare per credere! *Con Valentina Franzese e Silvia Avalli*
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti... in sede o in trasferta**
al chiuso o all'aperto, in giardino o sul campo regolamentare, pomeriggio di immersione totale nel gioco delle bocce. *Con Leonard Carisi*