

Luglio 2022: è arrivata l'estate!

Centro diurno «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 **Dolcezze in lavorazione**
laboratorio di preparazione della merenda del giorno. *Con Silvia Avalli*
- 14.30-15.30 **Merenda al canton di fior**
giardino esterno del Centro «Ancora» godiamoci l'estate al fresco del nostro giardino esterno, luogo di connessione e scambio con la bella Faido! *Con Silvia Avalli*

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 **Dolce movimento +**
per tenersi in forma con esercizi ginnici morbidi ma efficaci. *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 **Vacanze attive per la mente +**
stimolazione cognitiva specifica per allenare la sfera del linguaggio. *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*

Eventi speciali di Luglio

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Ancora», Faido

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

Sabato 2 luglio

Sfilatino in compagnia: a pranzo al Ristorante Pedrinis di Faido!

Ritrovo al Centro «Ancora» alle 11.30

Pranzo a carico dei partecipanti, iscrivetevi entro giovedì 30 giugno

Martedì 5 luglio

Isole di Brissago: visita guidata al Giardino Botanico e pranzo a Villa Emden.

Viaggio fino ad Ascona e visita guidata offerti dal Centro «Ancora». Battello, ingresso alle Isole e pranzo a carico dei partecipanti. Iscrizioni entro venerdì 1 luglio

Mercoledì 6 luglio

Caliamo l'Ancora: tombola a Chironico!

Alle 14.00

Per info chiamateci!

Giovedì 7 luglio

Thè danzante: ballo! Con Dj Gigi

Dalle 14.00 alle 16.00

È richiesto un contributo di CHF 5.-

Sabato 9 luglio

Erbe e fiori: da scoprire, riscoprire e valorizzare

Seminario con Cecile Moreau

Dalle 10.30

Martedì 12 luglio e Mercoledì 13 luglio

Pane fatto in casa: alla scoperta di un'arte antica

Con Francesco Iasiello

Martedì 12 alle 13.30 impariamo a panificare

Mercoledì 13 alle 10.00 cuociamo il pane e lo gustiamo in compagnia!

È possibile partecipare anche a una sola delle due proposte e preparare una pagnotta personalizzata da cuocere a casa.

Giovedì 14 luglio

Far ridere è una cosa seria

Spettacolo con Gianni Giannini, cabarettista e prestigiatore, autore televisivo della storica compagnia comica «I Legnanesi»

Alle 14.00

Venerdì 15 luglio

A pranzo con... ?

Prenotate il pranzo con noi per scoprire il misterioso ospite...

Sabato 16 luglio

Sagra monti di Ces - Chironico

Ritrovo al Centro Ancora alle 10.30

Viaggio offerto dal Centro «Ancora», pranzo a carico dei partecipanti

Venerdì 22 luglio

Torneo di bocce

Alle 14.00

Sabato 23 luglio

Macramè: l'arte di intrecciare i fili per realizzare nodi decorativi

Dalle 10.30

Adatto a tutti, provare per credere!

Martedì 26 luglio

Laboratorio di pasticceria: brioches alle mele

Con Francesco Iasiello

Alle 13.30

Seguirà merenda con le delizie preparate!

Mercoledì 27 luglio

Pomeriggio in pineta con merenda e musica!

Dalle 14.30 in pineta a Faido (zona Piumogna)

Evento gentilmente offerto dagli amici Samaritani: non mancate!

Sabato 30 luglio

Raduno dei fisarmonicisti a Carì: pranzo in compagnia!

Ritrovo al Centro «Ancora» alle 11.00

Viaggio offerto dal Centro «Ancora», pranzo a carico dei partecipanti. Iscrizioni entro martedì 19 luglio

Dove non è specificato, vi aspettiamo da noi al Centro «Ancora»!