


# Agosto 2022: aria di vacanza...

## 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 12.50**

 Tutte le nostre proposte sono contrassegnate con questo simbolo poiché sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali perché 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 Valentina Franzese*

14.30-15.30 **Partita a carte con merenda**  
nel nostro canton di fior ci sfidiamo a carte e poi gustiamo in compagnia un'ottima merenda estiva! *Con Valentina Franzese*

#### 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 gomitolo 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**  
attività di stimolazione cognitiva  
*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*

# Agosto 2022: aria di vacanza...

## Centro diurno «Ancora», Faido

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 10.00 - 14.00

### Martedì 2 agosto

#### **Merenda cromatica: venite a scoprire il sapore dei colori!**

Dalle 14.30 alle 15.30

Vi aspettiamo al Canton di fior, il giardino esterno del Centro «Ancora».

Con Daniela Cerro, esperta in cromoterapia

### Mercoledì 3 agosto

#### **Saliamo a Pesciùm, terrazza panoramica naturale**

Ritrovo al Centro Ancora alle 9.45 e rientro previsto per le 15.30

**Pacchetto Pesciùm:** risalita e discesa con la funivia e piatto del

giorno al Ristorante La Stüa (bevande escluse) CHF 28.-

Viaggio fino alla funivia di Airola, acqua e caffè al Ristorante offerti dal Centro «Ancora»; pacchetto Pesciùm a carico dei partecipanti.

Iscrizioni entro venerdì 29 luglio

### Venerdì 5 agosto

#### **Torneo di bocce alla pista del Castelletto a Faido**

Dalle 14.00 alle 15.30

Aperto a tutti!

### Sabato 6 agosto

#### **Raccogliamo la legna per il... caminetto**

Dalle 10.30 alle 12.00

Riflessioni e condivisioni con la partecipazione di Fra Edy: portate idee e voglia di confrontarvi.

### Martedì 9 agosto

#### **Grotta dei minerali: visita e pranzo in compagnia a Cioss Prato**

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, rientro previsto per le 15.30

Viaggio e visita guidata offerti dal Centro «Ancora», pranzo a carico dei partecipanti.

Iscrizioni entro venerdì 5 agosto

### Mercoledì 10 agosto

#### **A pranzo con gli amici di ATTE Faido!**

Pranziamo insieme agli amici di ATTE e a chi ha voglia di unirsi a noi... alle 12.00

Iscrizioni entro lunedì 8 agosto

### Venerdì 12 agosto

#### **Tombola di Ferragosto**

Dalle 14.00 alle 15.30

### Sabato 13 agosto

#### **Pranzo al Grotto Val d'Ambra a Personico**

Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.00, rientro previsto per le 14.00

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

Iscrizioni entro giovedì 11 agosto

### Mercoledì 17 agosto

#### **In visita agli amici del Centro diurno di Maggia**

Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30, rientro previsto per le

16.00. Visita alla chiesa di Santa Maria delle Grazie, pranzo insieme e gioco a quiz: da non perdere!

Per l'esperienza completa è richiesto un contributo di CHF 15.-

Iscrizioni entro venerdì 12 agosto

### Sabato 20 agosto

#### **Osteria La Montanara, Quinto: a tavola in compagnia!**

Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.15, rientro previsto per le

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

Iscrizioni entro giovedì 18 agosto

### Mercoledì 24 agosto

#### **Lucerna: passeggiata in città**

Partenza dal Centro alle 9.00, rientro previsto per le 16.00

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

Iscrizioni entro venerdì 19 agosto

### Venerdì 26 agosto

#### **Sogno di fine estate**

Giornata di festa al Castelletto di Faido: pranzo, musica, pesca di beneficenza! Salutiamo l'estate in ottima compagnia, vi aspettiamo tutti, ma proprio tutti!

Dalle 11.45 alle 16.00

Per info dettagliate contattateci, iscrizioni entro venerdì 12 agosto

### Sabato 27 agosto

#### **30° Pentathlon del boscaiolo, a Faido**

Divertimento assicurato e pranzo in compagnia!

Ritrovo al Centro «Ancora» alle 10.00, rientro previsto per le 14.00

Pranzo a carico dei partecipanti (Pasta e Pom presso la pista coperta)

Iscrizioni entro giovedì 25 agosto

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