



Centro diurno ANCORA

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

«Il sole di febbraio si insinua nei rami e tinge i germogli e gonfia le foglie che sono dentro»

(William C. Bryant)

Mercoledì 7 e 21 febbraio

Consulenze sociali gratuite su temi di interesse per persone in età AVS.

Con *Alessia Sala*, assistente sociale di Pro Senectute.

Sabato 3 febbraio

Visita del Centro della Fondazione svizzera per paraplegici di Notwil

Con *Nadia Dell'Oro*, *Giordi*
Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30, rientro nel pomeriggio
Pranzo presso il Ristorante del Centro, a carico dei partecipanti.
È richiesto un contributo di CHF 15.- per il trasporto.

I posti sono limitati, iscrivetevi entro giovedì 25 gennaio

Martedì 6 febbraio

Camminata sulla neve delle meraviglie del Lucomagno!

A seguire pranzo presso Campra Alpine Lodge & Spa, a carico dei partecipanti.

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, rientro nel pomeriggio. Si consigliano un paio di bastoni e buone scarpe da neve!

Iscrivetevi entro giovedì 1° febbraio

Mercoledì 7 febbraio

Caliamo l'Ancora: nuovo appuntamento per *il cerchio* di Chironico
Alle 15.15 ci troviamo presso la Casa Comunale di Chironico
Confronto di gruppo su temi cari ai cittadini.

Giovedì 8 e 22 febbraio

Si gioca a carte all'Angolino di Airolò!

Nel pomeriggio, chi è interessato ci contatti per i dettagli.

Sabato 10 febbraio

Proiezione video amatoriale
«I Samaritani di Faido a Bergamo» 25 settembre 1988
Un tuffo nel passato in compagnia di Giorgio Brenni

Dalle 10.30 alle 11.30

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro giovedì 8 febbraio

Lunedì 12 febbraio

Relax e benessere: Splash & Spa a Rivera!

Uscita per rigenerare il corpo e la mente.

Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00, rientro previsto per le 16.30

Pranzo a carico dei partecipanti, all'interno della struttura.

È richiesto un contributo di CHF 10.- per l'esperienza.

Iscrivetevi entro giovedì 8 febbraio

Martedì 13 febbraio

Festeggiamo Carnevale con pranzo e tombola!

Sarà con noi la Corte del Carnevaa da Fait
Pranzo alle 12.00
Tombola dalle 14.00 alle 15.30

Per il pranzo iscrivetevi entro venerdì 9 febbraio, per la tombola arrivate anche a sorpresa!

Mercoledì 14 febbraio



Pranzo 20° anniversario Carnevaa da Fait

Alle 12.00 in palestra a Faido
Pizzoccheri offerti! Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.30, rientro previsto per le 15.30
Iscrivetevi entro venerdì 9 febbraio

Giovedì 15 febbraio



Spettacolo Clownerie e bolle di sapone in palestra a Faido
Con *Michele Cafaggi*
Spettacolo offerto dal Carnevaa da Fait.

Partenza dal Centro «Ancora» alle 13.30, rientro previsto per le 16.00

Sabato 17 febbraio



Pranzo di Carnevale ad Osco!

Risotto e cotechino
Partenza dal Centro «Ancora» alle 11.15, rientro previsto per le 14.00

Iscrivetevi entro martedì 13 febbraio

Mercoledì 21 febbraio

A spasso con Ary e Nadia: tutti alla Gottardo Arena HCAP!

Alle 10.30 allenamento prima squadra HCAP, a seguire visita dietro le quinte della Gottardo Arena e pranzo all'Osteria Valascia.

Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30, rientro previsto per le 16.00

Pranzo a carico dei partecipanti
Iscrivetevi entro venerdì 16 febbraio

Venerdì 23 febbraio

Tombola dell'orso polare

Dalle 14.00 alle 15.30
Possibilità di pranzare con i manicaretti dell'Atelier di cucina (CHF 10.- menu e un caffè)

Per il pranzo iscrizioni entro mercoledì 21 febbraio, per la tombola vi aspettiamo anche a sorpresa!

Sabato 24 febbraio

Prendersi cura di sé stessi con la riflessologia facciale DIEN CHAN ZONE®

Pronto soccorso: vengono insegnate semplici ed efficaci massaggi da fare nel momento del bisogno.

Dalle 10.00 alle 11.30

Con *Chantal Bonny*

Se volete pranzare con noi, iscrivetevi entro giovedì 22 febbraio

Martedì 27 febbraio

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!

Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè!

Caffè in compagnia a Bodio, commissioni e spesa a Bodio e Biasca.

Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.-

Posti limitati, iscrivetevi entro sabato 24 febbraio

Mercoledì 28 febbraio

L'angolo delle riparazioni

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 Careddu*