

Marzo 2024: aria tiepida e cinguettio

**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!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.-

⊕ 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 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema.
Con Anna Rossetti
- 11.15-12.00 **Dolce movimento:** teniamoci in forma!
Con Anna Rossetti

Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica fit**
Con Anna Rossetti
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Silvia Avalli
- 14.00-15.00 **Eureka!** Alla ricerca di nuove creazioni
Con Anna Rossetti
- 14.00-16.00 **Gruppo inglese**
ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi!

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
Con Mattia Mirenda
- 14.00-15.00 **Il bosco in una stanza:** i desideri prendono forma...
Con Paul Sigel
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia:** lana, ferri & fantasia
Con Ginette Ticozzi

Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa:** laboratorio teatrale
Con Andrea Luterotti
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova!
Con Roberta Bruni-Coduri e Laura Sottocorno

Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello:** attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale.
Con Leonard Carisi
- 10.30-12.00 **Atelier di cucina:** si cucina il pranzo del giorno!
Con Silvia Avalli
- 10.30-11.30 **In movimento:** benessere & divertimento
15 e 29 marzo
Con Matteo Roncoroni
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**
Con Leonard Carisi
- 14.00-15.00 **Più PC per tutti:** per capire di più e meglio il mondo del computer.
15 e 29 marzo. Con Matteo Roncoroni
- 14.00-17.00 **Unitas gruppo maglia Faido**
Con Manuela Biava

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

RACCONTARSI ANCORA...

Hai voglia di raccontare un episodio della tua vita che ti piacerebbe rimanesse nella memoria collettiva? Noi di sicuro abbiamo voglia di ascoltare! Prendi un appuntamento, ti aspettiamo!

Marzo 2024: aria tiepida e cinguettio

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

Marzo è un maschiaccio con i capelli arruffati, un sorriso malizioso, il fango nelle scarpe e una risata nella sua voce

(Hal Borland)

Mercoledì 6 marzo

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

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

Sabato 2 marzo

Pranzo in compagnia al Caseificio del Gottardo!

Un appuntamento sempreverde, non mancate...

Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro previsto per le 14.00
Pranzo a carico dei partecipanti.

Iscrivetevi entro giovedì 29 febbraio

Lunedì 4 marzo

Visita agli studi TV RSI di Comano, con Laura Pozzi

Partenza dal Centro Ancora alle 10.30, rientro previsto per le 16.30
Pranzo al Ristorante FRESH!LAB di Comano,
Menu CHF 25.- (insalatina, lasagna alla bolognese, dolce, acqua e caffè)
Pranzo a carico dei partecipanti; è richiesto un contributo di CHF 10.- per l'esperienza.

Iscrivetevi entro giovedì 29 febbraio

Martedì 5 marzo

Pranzo al Ristorante d'applicazione della SSSAT di Bellinzona

Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro previsto per le 14.00
Pranzo a carico dei partecipanti (CHF 15.-), è richiesto un contributo di CHF 2.- per il trasporto.

I posti sono limitati, iscrivetevi entro martedì 27 febbraio

Mercoledì 6 marzo

Incontriamo i ragazzi che si preparano alla Cresima

Chiacchiere sospese tra presente e passato...
Dalle 14.00 alle 16.30
Con *Fra Boris*

Giovedì 7 e giovedì 14 marzo

Si gioca a carte all'Angolino di Airolo!

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

Venerdì 8 marzo

Inaugurazione mostra artistica in memoria di Gilda Rossi

Ricordiamo la cara Gilda con il prezioso contributo delle sue opere.
Alle 12.00 pranzo in compagnia,

dalle 14.00 inaugurazione con esibizione del coro Ghèrz.

Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 6 marzo

Sabato 9 marzo

Spirit of curling

Racconti intorno alla filosofia di uno sport.

Dalle 10.30 alle 11.30

Con *Daniele Zanzi*

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro giovedì 7 marzo

Lunedì 11 marzo

Torneo sc'era 40

Grande sfida a scala 40!

Si inizia alle 10.15, pausa con succulento pranzo (CHF 10.- menu e caffè) e nel pomeriggio si ricomincia, fino alle 15.30

Iscrivetevi entro venerdì 8 marzo

Mercoledì 13 marzo

Caliamo l'Ancora: nuovo appuntamento per il cerchio di Chironico

Alle 15.15 ci troviamo presso la Casa Patriziale di Faido
Confronto di gruppo su temi cari ai cittadini.

Marzo 2024: aria tiepida e cinguettio

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

Giovedì 14 marzo

Cinema Leventina ad Airolo

Partenza dal Centro Ancora alle 14.15, rientro previsto per le 17.00
Proposta degli amici dell'Angolino di Airolo!

Per il biglietto sono richiesti CHF 5.-, la differenza è offerta dall'Angolino.

Venerdì 15 marzo

Tombola della Quaresima

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 13, per la tombola vi aspettiamo anche a sorpresa!

Sabato 16 marzo

Proiezione del film *Deserto verde*

L'esperienza in Burkina Faso di Lindo e Verena Grandi
Film commentato e apertura alla condivisione di riflessioni sul tema.
Dalle 10.00 alle 12.00

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro giovedì 14 marzo

Lunedì 18 marzo

Caliamo 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.-

Iscrivetevi entro venerdì 15 marzo

Sabato 23 marzo

Incontriamo la Giudice di pace di Faido, Katya Gamboni

Capire, conoscere ed approfondire un'esperienza ricca di interesse!
Dalle 10.30 alle 12.00

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro giovedì 21 marzo

Lunedì 25 marzo

Giornata cantonale sulla vita 2024

Un giorno, un gesto, una vita: insieme facciamo la differenza
Una giornata da godere insieme con i ragazzi della scuola media.

Per i dettagli chiamateci o passate a trovarci!

Martedì 26 marzo

A spasso con Ary e Nadia: pranzo in compagnia al Ristorante 3vie di Motto

Dalle 11.30 alle 15.30
Pranzo a carico dei partecipanti, ottima compagnia gratuita ed assicurata!

Iscrivetevi entro venerdì 22 marzo

Mercoledì 27 marzo

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

Venerdì 29 marzo

Tombola di Pasqua

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 27, per la tombola vi aspettiamo anche a sorpresa!

Sabato 30 marzo

Orecchie di coniglio e uova di cioccolato

Laboratorio creativo per confezionare un piccolo regalino pasquale per chi si desidera! (Anche per sé...)
Dalle 10.00 alle 12.00

Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro giovedì 28 marzo

DOVE NON È SPECIFICATO, VI ASPETTIAMO DA NOI AL CENTRO ANCORA!