

Luglio 2024: col bene che ti voglio...

**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
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Anna Rossetti
- 13.00-15.00 **Mochila-mania**
Jeans e stoffe di riciclo si trasformano in splendidi zaini...
Con Mary Luz Bacçalà

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

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 Laura Sottocorno e Roberta Bruni-Coduri

Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello**
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale
Con Leonard Carisi
- 09.30-12.00 **Atelier di cucina**
Si cucina il pranzo del giorno!
Con Silvia Avalli
- 10.30-11.30 **In movimento**
Benessere & divertimento
Il 5, 12 e 19 luglio
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
Il 12 e 19 luglio
Con Matteo Roncoroni

In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «le specialità di luglio» e teniamoci in contatto!

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

Specialità di luglio 2024



Centro diurno ANCORA

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

«Dicembre è lungo tredici mesi, luglio un pomeriggio...»

(Alden Albert Nowlan)

Lunedì 1° luglio

La Stratombola

Maratona di tombola!
Con aperitivo (che è già una cena...)
Dalle 15.00 alle 18.30
Presso la buvette della pista di ghiaccio di Faido

Iscrivetevi entro venerdì 28 giugno

Martedì 2 luglio

Giornata all'aria aperta: Pineta Saracino a Ghirone

Per chi vuole passeggiata rigenerante nei dintorni.
Pranziamo insieme alla carta, ognuno paga per sé!
Vi chiediamo un contributo di CHF 5.- per il trasporto.

In caso di maltempo ci riorganizzeremo per un'altra volta!
Iscrivetevi entro venerdì 28 giugno

Mercoledì 3 e 17 luglio

Consulenze sociali gratuite

Sarà presente al Centro Ancora Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per rispondere a temi di interesse per persone in età AVS.

Venerdì 5 luglio

Bocce al Castelletto

Arriva il torneo estivo di bocce! Pronti alla sfida?
Merenda con gelato dall'amica Michela

Iscrivetevi entro giovedì 4 luglio

Sabato 6 luglio

Pranzo in compagnia al Grotto Val D'Ambra a Personico

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

Iscrivetevi entro mercoledì 3 luglio

Martedì 9 luglio

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!

Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè A Faido.
Vi chiediamo un contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato).

Iscrivetevi entro lunedì 8 luglio

Venerdì 12 luglio

Aggiungi un posto a tavola... ...arrivano gli amici di Tenero!

Pranzo in compagnia con le opere d'arte culinaria dell'Atelier di cucina.
Menu con acqua e caffè: CHF 10.-

Iscrivetevi entro mercoledì 10 luglio

Sabato 13 luglio

Brunch dell'amicizia

Golosità e chiacchiere in ottima compagnia.
Con gli amici del Centro diurno di Muralto... e con tutti gli altri!
Esperienza completa: CHF 10.-

Iscrivetevi entro mercoledì 10 luglio

Lunedì 15 luglio

Un asso nella manica

Torneo di carte in buvette
Alla pista di ghiaccio di Faido, con merenda.
Dalle 14.00 alle 16.00

Iscrivetevi entro venerdì 12 luglio

Martedì 16 luglio

Visita al Campus di ricerca a Cadenazzo

Istituto federale di ricerca per la foresta, la neve e il paesaggio WSL con la preziosa guida di Marco Conedera, ingegnere forestale.

Partenza dal Centro Ancora alle 9.00, rientro previsto per le 15.30
Dopo la visita piccolo aperitivo e poi pranzo alla Braceria Pizzeria Al Ponte, a Cadenazzo

Il pranzo è a carico dei partecipanti, vi chiediamo un contributo di CHF 5.- per il trasporto.

Iscrivetevi entro venerdì 12 luglio

Mercoledì 17 luglio

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

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

Venerdì 19 luglio

Chi la dura la vince Premiazione del Fantaeuropeo

Con il caro amico Giorgio, organizzatore della competizione.
Per chi ha partecipato...ma anche per tutti gli altri!
Alle 14.30

Sabato 20 luglio

Festa dei popoli

Seconda edizione: l'incontro tra culture è pieno di gusto!
In pista di ghiaccio a Faido dalle 11.45 alle 16.00

Si pranza con assaggi salati da cinque paesi del mondo e con assaggi dolci da altri tre!
Costo: CHF 15.- (bevande escluse)

Acquistate la vostra previdenda entro giovedì 11 luglio!

Lunedì 22 luglio

Al Pizzo Erra: a 2'300 m parliamo del problema valangario della zona dal 1'667.

Partenza dal Centro Ancora alle 9.00, rientro previsto per le 15.30
Pranzo in compagnia all'Osteria Anzonico.

Con il prezioso accompagnamento di Lindo Grandi, forestale e Flavio Tognini, ingegnere forestale

Il pranzo è a carico dei partecipanti, vi chiediamo un contributo di CHF 5.- per il trasporto.

Iscrivetevi entro giovedì 18 luglio

Sabato 27 luglio

Pranzo in compagnia all'Osteria da Giacinto a Iragna

Per iniziare il weekend nel migliore dei modi!
Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro previsto per le 14.00
Il pranzo è a carico dei partecipanti.

Iscrivetevi entro mercoledì 24 luglio

Martedì 30 luglio

Gita a Predalp e pranzo all'agriturismo Alla Meta

Si passeggia, si pranza e si sta insieme!
Partenza dal Centro Ancora alle 10.00, rientro previsto per le 15.30
Il pranzo è a carico dei partecipanti

Iscrivetevi entro venerdì 26 luglio

Mercoledì 31 luglio

Grigliata della Patria

Un 31 luglio al profumo di primo agosto!
Festeggiate con noi il Natale della Patria.
Menu con acqua e caffè: CHF 15.-
Alle 14.00 **Tombola del Grütli**: la fortuna è rossocrociata!

Iscrivetevi entro lunedì 29 luglio

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