

# Febbraio 2025 è il mese delle prime fragili gemme!

**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 per farvi conoscere il nostro Centro e le nostre proposte!

**Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 13.-**

**+** 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

- 09.30-10.30 **Parliamone!**  
Chiacchierata di gruppo su un tema  
Con Anna
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**  
Teniamoci in forma!  
Con Anna

#### Martedì

- 10.00-11.00 **Ginnastica Fit**  
Con Anna
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**  
Attività di attivazione cognitiva  
Con Leonard
- 14.00-15.00 **Atelier creativo**  
Alla ricerca di nuove creazioni  
Con Anna
- 14.00-15.30 **Leggiamo insieme!**  
Leggiamo un romanzo della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli  
Con Paolo e Francesca
- 14.00-16.00 **Gruppo inglese**  
Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)

#### Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**  
Con Mattia
- 14.00-15.00 **Il bosco in una stanza**  
I desideri prendono forma...  
Con Paul
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**  
Lana, ferri & fantasia  
Con Ginette

#### Giovedì

- 10.30-11.30 **Incontriamoci**  
Discutiamo assieme su temi d'attualità  
Con Leonard
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**  
Laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova!  
Con Laura e Roberta

#### Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello**  
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale  
Con Leonard
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina**  
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!  
Con Serena e Maddalena
- 10.30-11.30 **In movimento**  
Benessere & divertimento  
Con Matteo e Alina:
- 14.00-17.00 **Unitas gruppo maglia Faido**  
Con Manuela
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**  
Con Leonard

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

# Specialità di febbraio



## Centro diurno ANCORA

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

«La luce che si appoggia sui bordi di febbraio, lo fa con delicatezza. Accarezza le gemme ancora fragili.»

(F. Caramagna)

### Tutti i mercoledì



Apertura del Cerchio di Chironico (presso la Casa Patriziale) Dalle 14.00 alle 16.30

#### Tutto il mese

Negli orari di apertura del Centro, possibilità di visitare l'esposizione di foto d'epoca di Faido, a cura di Umberto Trillini, detto Trillo.

### Sabato 1 febbraio

Scopriamo la tradizione del carnevale di Basilea



Dalle 10.30 alle 11.30

Con Nicolas Jorai

Possibilità di pranzare al Centro

«Ancora» su iscrizione entro giovedì 30 gennaio.

### Martedì 4 febbraio

«A spasso con Nady e Ary»

Prepariamo un dolce a sorpresa

Dalle 10.30 alle 12.00

Iscrizione entro venerdì 31 gennaio

### Martedì 4 febbraio

Giochi per divertirsi... e allenare la mente!

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Elena

Venite a provare, non è necessario iscriversi!

### Mercoledì 5 febbraio

Consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS

Dalle 9.00 alle 16.30

Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute.

Le consulenze sono gratuite

### Venerdì 7 febbraio

Tombola della Serena

Dalle 14.00 alle 15.30

Possibilità di pranzare con il menu dell'Atelier di cucina... ogni piatto un'opera d'arte!

Menu con acqua e caffè: CHF 10.-  
Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 5 febbraio, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 8 febbraio

Valeria e Gilberto vi racconteranno alcune storie con il kamishibai.

Un piccolo teatrino con immagini di carta.

Dalle 10.30 alle 11.15

Possibilità di pranzare al Centro

«Ancora» su iscrizione entro mercoledì 5 febbraio.

### Martedì 11 febbraio

Visita guidata al Forte Mondascia di Biasca

Partenza alle 9.30 dal Centro

«Ancora», rientro per le 16.00

Pranzo a carico dei partecipanti in un ristorante della zona.

Contributo per la visita guidata e il trasporto: CHF 10.-

Iscrizione entro venerdì 7 febbraio

### Venerdì 14 febbraio



Coro Gherz in trasferta

Concerto al Centro Civico di Vezia con gli amici del Centro diurno di Lamone

Dalle 14.30

Partenza alle 10.30 dal Centro «Ancora» e pranzo presso il Centro diurno di Lamone: CHF 10.-

Rientro per le 17.00

Iscrizione entro martedì 11 febbraio

### Sabato 15 febbraio

Caffè riparazione: Riparare invece di buttare!

Dalle 10.00 alle 14.00

In collaborazione con ACSI

Per chi desidera pranzare al Centro

«Ancora» iscrizione entro il mercoledì 12 febbraio

### Martedì 18 febbraio

Chiamo l'«Ancora»: spesa in compagnia!

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

Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto (se utilizzato)

Iscrivetevi entro lunedì 17 febbraio

### Martedì 18 febbraio

Giochi per divertirsi... e allenare la mente!

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Elena

Venite a provare, non è necessario iscriversi!

### Mercoledì 19 febbraio

Pranzo ATTE, presso il centro ATTE di Faido

Informazioni e iscrizioni: Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

### Mercoledì 19 febbraio

Consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS

Dalle 9.00 alle 16.30

Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute presso il Centro

«Ancora»

Le consulenze sono gratuite

### Giovedì 20 febbraio

Giochi di società

Dalle 13.30 alle 15.30

Con gli amici del gruppo di inglese Vi aspettiamo per divertirvi insieme

### Venerdì 21 febbraio

Si sboccia!!!

Ci sfidiamo a coppie in un torneo indoor, fino all'ultima boccia.

Inizio torneo 10.00, premiazione 15.15.

Iscrizioni entro lunedì 17 febbraio

Possibilità di pranzare al Centro

«Ancora», Menù: CHF 15.-

Su iscrizione entro lunedì 17 febbraio

### Venerdì 21 febbraio

L'angolo delle riparazioni di sartoria

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

### Sabato 22 febbraio

Trillo raccontastorie

Ascoltiamo dei racconti divertenti con l'amico Trillo

Dalle 10.30 alle 11.30

Possibilità di pranzare al Centro

«Ancora» su iscrizione entro mercoledì 19 febbraio.

### Mercoledì 26 febbraio

Conferenza con il servizio SPITEX

I professionisti di SPITEX saranno presenti per dare consigli sul tema del servizio antenna badanti.

Dalle 13.30 alle 14.30

Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

### Venerdì 28 febbraio

Tombola di carnevale

Dalle 14.00 alle 15.30

Possibilità di pranzare con il menu

dell'Atelier di cucina... ogni piatto

un'opera d'arte! Menu con acqua e

caffè: CHF 10.- Per il pranzo iscrivetevi

entro mercoledì 26 febbraio, per la

tombola vi aspettiamo liberamente

### Podologia

Per info: 091 850 60 20 o direttamente al Centro «Ancora»

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