

Dicembre 2024: l'Ancora s'illumina!!!

**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 12.- (CHF 13.- a partire da gennaio 2025)

⊕ 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
- 11.00-11.45 **Dolce movimento**
teniamoci in forma!
Con Anna
- 13.00-15.00 **Mochila-mania**
Jeans e stoffe di riciclo si trasformano in splendidi zaini...
- 14.00-15.00 **Leggiamo insieme!**
Leggiamo un romanzo della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli
Con Paolo e Matteo

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 **Eureka!**
Alla ricerca di nuove creazioni
Con Anna
- 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
- 14.00-15.30 **Il bosco in una stanza**
I desideri prendono forma...
Attività creative
Con Paul

14.00-15.30

Il circolo della maglia
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette

Giovedì

- 10.30-11.30 **Attori si diventa**
Laboratorio teatrale
Con Andrea
- 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
- 09.30-12.00 **Atelier di cucina**
si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena
- 10.30-11.30 **In movimento (il 13 dicembre)**
Benessere & divertimento
Con Matteo
- 14.00-17.00 **Unitas gruppo maglia Faido**
Con Manuela
- 14.00-15.00 **Bocce per tutti**
Con Leonard
- 14.30-15.30 **Più PC per tutti (il 13 dicembre)**
Per capire di più e meglio il mondo del computer
Con Matteo

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

Specialità di dicembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Tra fiocchi di neve incisi nei sogni d'acqua, il fuoco scoppietta nel camino. L'inverno è il custode della semplicità»

(nome)

Mercoledì 4, 11, 18 dicembre



**Apertura del Cerchio
di Chironico**
Dalle 14.00 alle 16.30

Mercoledì 11 dicembre

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

Mercoledì 18 dicembre

**Consulenze sociali gratuite su temi di
interesse per persone in erà AVS**
Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro
Senectute.

Mercoledì 4 dicembre

Torneo di carte al Cerchio di Chironico
Dalle 14.00 alle 16.00
Iscrivetevi entro lunedì 2 dicembre

Mercoledì 11 dicembre

L'angolo delle riparazioni di sartoria
Le riparazioni vengono eseguite gratuitamente, potete portare i vostri capi al Centro Ancora in qualsiasi momento, anche nei giorni precedenti!
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Lina

Mercoledì 18 dicembre

Consulenza con SPITEX
Consigli di prevenzione della salute
Dalle 13.30 alle 14.30
Vi aspettiamo, non è necessaria
l'iscrizione!

Giovedì 5 dicembre

L'albero del Centro Ancora s'illumina!!
Dalle 14.30 alle 15.30
Vieni a brindare con noi... panettone e
spumante!
Non è necessaria l'iscrizione

Sabato 14 dicembre

**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 12 dicembre

Giovedì 19 dicembre

Giochi di società
Dalle 13.30 alle 15.30
Con gli amici del gruppo inglese
Vi aspettiamo

Venerdì 6 dicembre

Tombola di San Nicolao
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
4 dicembre, per la tombola vi aspettiamo
liberamente

Lunedì 16 dicembre

«A spasso con Nadia e Ary»
Creiamo un dolce a sorpresa
Dalle 10.30 alle 15.00
Possibilità di pranzare al Centro

Venerdì 20 dicembre

L'Ancora s'illumina... Festa di Natale
Dalle 11.45 alle 16.00
Buon cibo, ottima compagnia, scambio di
auguri... e musica con Flavio Caldeleri!
Pranzo a offerta libera
Iscrivetevi entro lunedì 16 dicembre

Sabato 7 dicembre

Pranzo al ristorante Red di Pollegio
Ritrovo alle 10.00 al Centro Ancora,
rientro per le 14.00
Iscrizione entro il 5 dicembre

Martedì 17 dicembre

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!
Pomeriggio in compagnia per commis-
sioni 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 16 dicembre

Sabato 21 dicembre

**Presentazione sui temi: Recupero dei vec-
chi peri della valle di Blenio.**
**Dal seme al frutto. Degustazione di alcu-
ne varietà di mele.**
Dalle 10.00 alle 11.30
Con Alberto Sassella, presidente dei frutti-
coltori ticinesi.
Per chi desidera pranzare al Centro Anco-
ra iscrizione entro il 18 dicembre

MARTEDÌ 10 DICEMBRE
IL CENTRO RIMANE CHIUSO

**DA LUNEDÌ 23 DICEMBRE 2024 AL 1 GENNAIO 2025 (INCLUSI) IL CENTRO RIMANE CHIUSO,
BUONE VACANZE A TUTTI!!!**