

# Giugno 2025

## il mese del solstizio d'estate

**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
- 14.00-15.30 **Asso di picche**  
Un pomeriggio all'insegna del gioco delle carte  
Con Leonard

##### 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
- 14.00-16.00 **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
- 14.00-17.00 **Gruppo maglia Faido inclusivo**  
Con Manuela



##### Giovedì

- 10.30-11.30 **Incontriamoci**  
Discutiamo assieme su temi di attualità  
Con Léonard
- 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 e pasticceria**  
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!  
Con Serena e Maddalena
- 10.30-11.30 **In movimento**  
Benessere & divertimento  
Con Matteo
- 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 GIUGNO» E TENIAMOCI IN CONTATTO!**

# Specialità di giugno



## Centro diurno ANCORA

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

«Il solstizio d'estate è l'abbraccio più lungo del sole, una promessa d'amore scritta nella luce»

### Tutti i mercoledì



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

### Mercoledì 4 e 18 giugno

#### Consulenza sociale

Sarà presente al Centro «Ancora» Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS.

Le consulenze sono gratuite.

**LUNEDÌ 9, GIOVEDÌ 19, VENERDÌ 20 E SABATO 21 GIUGNO IL CENTRO RIMANE CHIUSO.**

### Mercoledì 4 giugno

#### Pranzo ATTE

Presso il Centro ATTE di Faido  
Informazioni e iscrizioni: Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

### Giovedì 5 giugno

#### Visita al museo della radio al Monte Ceneri

Riscopriremo il mondo passato della radiocomunicazione e delle radio d'epoca!

Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.00 e rientro per le 16.00 circa.

Pranzo al Centro diurno di Vita Serena a Bellinzona a carico dei partecipanti

Contributo di CHF 5.- per la trasferta

Iscrizioni entro venerdì 30 maggio

### Venerdì 6 giugno

#### Tombola d'inizio estate

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 giugno, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 7 giugno

#### Concerto del gruppo di musica popolare Vox Blenii

Pranzo al Centro  
Alle 12.00  
Su iscrizione entro lunedì 2 giugno  
Concerto, entrata con offerta libera  
Alle 14.00

### Martedì 10 giugno

#### «Ul gir di capann»

Prima tappa: uscita alla capanna Piansecco in valle Bederetto

Escursione per chi è abituato a camminare in montagna, dislivello di 370 m. un'ora e mezza di camminata tranquilla.

Pranzo alla Capanna Piansecco a carico dei partecipanti  
Partenza dal Centro «Ancora» alle 9.30 rientro per le 15.30  
Iscrizione entro venerdì 6 giugno (Uscita solo col bel tempo)

### Mercoledì 11 giugno

#### A spasso con Ary e Nady

Uscita adatta a tutti a Cioss  
Pranzo e visita alla Grotta dei Cristalli  
Partenza dal Centro «Ancora» alle 10.00 e rientro per le 15.30 circa.

Pranzo alla bouvette di Cioss a carico dei partecipanti  
Contributo di CHF 10.- per il trasporto e la visita guidata alla grotta

Iscrizione entro venerdì 6 giugno

### Dal 12 al 18 giugno

#### Settimana con la Protezione Civile 3 valli



### Venerdì 13 giugno

#### Giornata di prevenzione: camminare sicuri

Metti alla prova il tuo equilibrio! Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!  
Test

Dalle 10.00 alle 13.45

Evento informativo  
Dalle ore 14.00

Pranzo in compagnia su iscrizione entro martedì 10 giugno

### Venerdì 13 giugno

#### 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

### Sabato 14 giugno

#### Uscita gastronomica all'Agriturismo Pian Marnino a Gudo

Pranzo alla carta a carico dei partecipanti.

È richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto

Partenza dal Centro ore 10.30  
rientro previsto per le 14.00.

Iscrizioni entro mercoledì 11 giugno

### Giovedì 16 giugno

#### Giochi di società

Dalle 13.30 alle 15.30

Con gli amici del gruppo di inglese!

Vi aspettiamo per divertirvi insieme

### Martedì 17 giugno

#### Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!

Accompagnati dai militi della protezione civile!

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 16 giugno

Iscrizione entro lunedì 16 giugno

### Mercoledì 18 giugno

#### Chiusura dell'esposizione fotografica «Metamorfosi di luce, dal gelo alla fioritura»

della fotografa leventinese Michela Pini

Premiazione del concorso fotografico «Fiori di primavera»

Dalle 14.00 alle 15.30

### Mercoledì 25 giugno

#### Conferenza con SPITEX

Consigli di prevenzione della salute sul tema dell'idratazione in estate.

Dalle 13.30 alle 14.30

Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

### Venerdì 27 giugno

#### Solstizio d'estate: la festa più lunga dell'anno!

Grande evento al Castelletto di Faido

Programma ricco e interessante

Dalle 11.45 alle 16.30

Seguiranno i dettagli.

Chiamateci per informazioni.

### Sabato 28 giugno

#### Stimolare la propria creatività con la stampa su gel

Atelier creativo adatto a tutti  
Alle 10.30

Con Dr. Brenni e Dr. Wunderlich

Possibilità di pranzare al Centro «Ancora»

Alle 12.00

Su iscrizione entro giovedì 26 giugno

#### Podologia

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

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