

Settembre 2025 è il mese della vendemmia!

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

Il nostro Centro diurno intende 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 mangiare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro Ancora, 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

- 9.30-10.30 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema
Con Matteo
- 10.30-11.30 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Matteo
- 14.00-15.30 **Attività creative**
Un pomeriggio all'insegna della creatività
Con Serena

Martedì

- 9.30-10.30 **Ginnastica Fit**
Alla palestra delle scuole
Con Serena
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva
Con Léonard
- 14.00-15.00 **Atelier creativo**
Alla ricerca di nuove creazioni artistiche
Con Francesca

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
(3-17 settembre)
Con Mattia
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette
- 14.00-15.30 **Bocce per tutti**
Con Léonard



Giovedì

- Attori si diventa**
Laboratorio teatrale
- 10.00-11.00 **Gruppo TeneraMente**
11.00-12.00 **Gruppo SaggiaMente**
Con Andrea
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Atelier creativo 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 Léonard
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina e pasticceria**
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena e Maddalena
- 11.00-12.00 **In movimento**
Benessere & divertimento
Con Matteo



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

Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno Ancora – Via Balcengo 43, 6760 Faido – Tel. 091 866 05 72 – cdsa.faido@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Specialità di settembre



Centro diurno ANCORA

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

«La vendemmia è un rito antico, dove il tempo si raccoglie in grappoli e il futuro profuma di mosto»

Tutti i mercoledì



Apertura del Cerchio di Chironico
(presso la Casa Patriziale)
Dalle 14.00 alle 17.30 circa.

Mercoledì 3 settembre e mercoledì 17 settembre

Consulenza sociale

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

Le consulenze sono gratuite. Per appuntamenti o informazioni contattateci.

Mercoledì 3 settembre

Consulenza con SPITEX

Consigli di prevenzione della salute
Dalle 13.30 alle 14.30

Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

Mercoledì 3 settembre

Inaugurazione dell'esposizione «Noi e gli Altri» dai pregiudizi al razzismo

Alle 14.30

L'esposizione invita alla riflessione personale, offrendo al contempo delle chiavi di lettura su come dal pregiudizio nasce il razzismo. Promossa dal Dipartimento dell'educazione, della cultura e dello sport. Sarà possibile visitare l'esposizione tutto il mese di settembre negli orari di apertura del Centro.

Venerdì 5 settembre

Tombola della vendemmia!

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 3 settembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente

Sabato 6 settembre

Mercatino e street food

Partenza alle 10.30, rientro per le 14.00 circa

Visita al mercatino dell'artigianato alla Cascata della Piumogna
Dalle 10.30

Pranzo libero a carico dei partecipanti allo Street food Festival presso la Cascata della Piumogna.
Alle 12.00

Si raccomandano scarpe comode, da prevedere una piccola passeggiata fino alla Piumogna.

In caso di cattivo tempo l'evento è annullato... andremo a mangiare una pizza pazza in compagnia!
Iscrizione entro mercoledì 3 settembre

Martedì 9 settembre

Uscita al Museo di Guglielmo Tell a Bürglen

Pranzo ad Altdorf a carico dei partecipanti
Partenza alle 9.00 dal Centro Ancora
Rientro per le 16.00 circa
Costo: CHF 10.- (per il trasporto, l'entrata al museo e la visita guidata)
Iscrizioni entro venerdì 5 settembre

Mercoledì 10 settembre

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

Sabato 13 settembre

Cuciniamo insieme al Centro Ancora

Dalle 10.00 per chi vuole cucinare
Alle 12.00 per il pranzo
Iscrizione entro mercoledì 10 settembre (massimo 30 iscritti)

Martedì 16 settembre

Chiamo 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.- per il trasporto (se utilizzato)

Iscrivetevi entro lunedì 15 settembre

Mercoledì 17 settembre

Conferenza su temi legati alla consulenza sociale per persone in età AVS

Presso la sala del Consiglio Comunale di Faido

Con Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute.

Dalle 15.00 alle 16.00

Entrata gratuita.

Sabato 20 settembre



Spettacolo teatrale «TenerAmente»

Della compagnia teatrale del Centro Ancora e del Centro di Maggia
Presso il Teatro Centro Sociale di Mendrisio
Dalle 14.00 alle 15.00
Regia di Andrea Luterotti in collaborazione con la scuola di recitazione «Step in time».

Nell'ambito del Festival socioculturale «DiversaMente 2025»

Martedì 23 settembre

A spasso con Ary e Nady

Pranzo in compagnia all'Osteria Giornico
Partenza dal Centro Ancora alle 11.00
Rientro per le 15.30 circa

Pranzo a carico dei partecipanti
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto
Iscrizione entro venerdì 19 settembre

Mercoledì 24 settembre



Coro Ghèz in trasferta!

Partenza alle 9.30 dal Centro Ancora e rientro per le 15.30 circa

Concerto del coro Ghèz al Centro diurno «Al Vigneto» di Tenero

Pranzo a carico dei partecipanti
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto
Iscrizioni entro lunedì 22 settembre

Venerdì 26 settembre

Tombola del mosto!

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 24 settembre per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 27 settembre

L'attore Giancarlo Sonzogni, ci racconterà delle storie coinvolgenti e divertenti!

Dalle 10.30

Lasciatevi appassionare dalla sua arte di raccontare!
Possibilità di pranzare al Centro Ancora su prenotazione entro mercoledì 24 settembre

PODOLOGIA (PER INFO: 091 850 60 20 O DIRETTAMENTE AL CENTRO ANCORA)

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