

Ottobre 2025 è il mese delle castagne!

**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
- 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 circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette
- 14.00-15.30 **Bocce per tutti**
Con Léonard
- 14.00-17.00 **Gruppo maglia Faido inclusivo**
Con Manuela



- 14.00-15.00 **Il bosco in una stanza**
i desideri prendono forma...
Con Paul

Giovedì

- Attori si diventa**
Laboratorio teatrale
- 10.30-11.00 **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 OTTOBRE» E TENIAMOCI IN CONTATTO!

Specialità di ottobre



Centro diurno ANCORA

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

«Ottobre...odore di castagne e d'autunno, riflessi di luce nelle pozze e sogni nei cassetti.»

Tutti i mercoledì



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

Mercoledì 1° e 15 ottobre

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 1° ottobre

Visita del Centro diurno

Merenda in compagnia con gli amici di Unitas.
Dalle 14.00 alle 15.30

Venerdì 3 ottobre

Inaugurazione della mostra dei dipinti di Fulvio Gobbi
Dalle 14.30 alle 15.30

Sabato 4 ottobre

Brunch presso il ristorante Sani di Malvaglia

Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito!
Costo: CHF 15.- bibite escluse a carico dei partecipanti
Partenza dal Centro Ancora alle 10.00
Rientro per le 14.00
CHF 5.- contributo per il trasporto
Iscrizione entro mercoledì 1° ottobre

Mercoledì 8 ottobre

Consulenza con SPITEX

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

Sabato 11 ottobre

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 8 ottobre

Martedì 14 ottobre

Caliamo 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 13 ottobre

Mercoledì 15 ottobre

ReciPROcamente ATTenti!

Pranzo ATTE al centro Ancora
Alle 10.45 esibizione del Coro Gherz, a seguire pranzo con le prelibatezze di Marino!
Menu: CHF 15.-
Iscrizioni entro il venerdì 10 ottobre a Silva D'Odorico Tel. 079 442 86 62

Giovedì 16 ottobre

A spasso con Ary e Nady

Visita a Tre Valli soccorso a Biasca
Pranzo al ristorante Pomodoro di Biasca
Pranzo a carico dei partecipanti
Partenza dal Centro Ancora alle 9.30
Rientro per le 15.30 circa
CHF 5.- contributo per il trasporto
Iscrizione entro lunedì 13 ottobre

Venerdì 17 ottobre

Tombola della pace!

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 15 ottobre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 18 ottobre

Uscita al mercato di Bellinzona

Pranzeremo in un ristorante del centro città.
Partenza alle 10.00
Rientro per le 14.30
Pranzo a carico dei partecipanti
CHF 5.- contributo per il trasporto

Martedì 21 ottobre

Conferenza: Fake news e persone vulnerabili

Alle 16.00
Relatori: Aixa Andreetta, referente Centro competenze Accessibilità RSI e Paolo Riva, redattore radiofonico RSI.
Moderatrice: Carla Norghauer
Seguirà un rinfresco offerto
Iscrizioni entro venerdì 17 ottobre

Mercoledì 22 ottobre

Pranzo etnico alla buvette della pista di ghiaccio
Dalle 12.00
Con Cécile
Iscrizione entro lunedì 20 ottobre
Pasto a carico dei partecipanti.

Venerdì 24 ottobre

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

Venerdì 24 ottobre

Tombola delle castagne!

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 mer-

coledì 22 ottobre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 25 ottobre

Dove il mondo si è fermato...

Un viaggio in Nepal.
Conferenza dell'esperienza vissuta in prima persona dall'amico del centro Poul
Dalle 10.30 alle 11.30
Per chi desidera pranzare al Centro Ancora iscrizione entro il mercoledì 22 ottobre

Lunedì 27 ottobre

Festa dei familiari curanti

Dalle 15.30 alle 17.30
In occasione della giornata dei famigliari curanti trascorreremo un pomeriggio in allegria con la musica di Moreno. Verrà offerta una castagnata!
Iscrizione entro giovedì 23 ottobre

Martedì 28 ottobre

Inventare la vecchiaia

Dalle 14.00 alle 16.00
Conferenza partecipata sul senso e la necessità di svolgere attività di carattere educativo anche nella tarda età. Presso il Centro Diurno Vita Serena a Giubiasco.
Al termine dell'incontro sarà offerto un rinfresco.
Iscrizione entro martedì 21 ottobre

MERCOLEDÌ 29, GIOVEDÌ 30 E VENERDÌ 31 OTTOBRE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

PODOLOGIA

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

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