

# Aprile 2026 è il coraggio dei germogli!



## 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 e farvi conoscere il nostro centro e le nostre proposte.

**+** Tutte le nostre proposte sono segnate con questo simbolo e dunque sovvenzionate dall'Ufficio federale delle assicurazioni sociali poiché contribuiscono in modo particolare a contrastare i problemi dovuti all'avanzare dell'età.

### Proposte fisse

Lunedì		Mercoledì	
9.30-10.30	<b>QI GONG</b> Esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo. 2 e 16 marzo <i>Con Alice</i>	10.30-11.30	<b>CORO GHÈRZ</b> <i>Con Mattia</i>
9.30-10.30	<b>PARLIAMONE!</b> Chiacchierata di gruppo su un tema. <i>Con Léonard</i>	14.00-15.30	<b>IL CIRCOLO DELLA MAGLIA</b> Lana, ferri & fantasia <i>Con Ginette</i>
10.30-11.30	<b>DOLCE MOVIMENTO</b> Teniamoci in forma! <i>Con Matteo</i>	14.00-15.30	<b>BOCCE PER TUTTI</b> <i>Con Léonard</i>
14.00-15.30	<b>IL BOSCO IN UNA STANZA - ATTIVITÀ CREATIVE</b> I desideri prendono forma... <i>Con Paul e Serena</i>	14.00-17.00	<b>GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO</b> <i>Con Manuela</i>
Martedì		Giovedì	
9.30-10.30	<b>GINNASTICA FIT</b> Alla palestra delle scuole <i>Con Serena</i>	10.00-11.30	<b>ATTORI SI DIVENTA</b> Laboratorio teatrale 10.00-10.45 Gruppo SaggiaMente 10.45-11.30 Gruppo TeneraMente <i>Con Andrea</i>
10.30-11.30	<b>CERVELLI IN FORMA</b> Attività di attivazione cognitiva. <i>Con Matteo e Francesca</i>	10.00-11.00	<b>SCALDA IL CERVELLO</b> Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale <i>Con Léonard</i>
14.00-15.00	<b>ATELIER CREATIVO</b> Alla ricerca di nuove creazioni artistiche. <i>Con Francesca</i>	14.00-15.30	<b>IL GIARDINO DELLE MERAVIGLIE</b> Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova! <i>Con Laura e Roberta</i>
14.00-16.00	<b>GRUPPO INGLESE</b> Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! (Al momento al completo)	13.30-15.30	<b>CORSO DI CALLIGRAFIA</b> <i>Con Peter Wunderlich (Al momento al completo)</i>
14.00-15.30	<b>BOTTEGA DELLE IDEE</b> Creiamo insieme degli articoli per il mercatino del Centro diurno	Venerdì	
		9.30-12.00	<b>ATELIER DI CUCINA E PASTICCERIA</b> Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce! <i>Con Serena e Maddalena</i>
		11.00-12.00	<b>IN MOVIMENTO</b> Benessere & divertimento <i>Con Matteo</i>
		15.30-17.30	<b>INCONTRIAMOCI</b> Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti <i>In collaborazione con Croce Rossa</i>

In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «**le specialità di aprile**» e teniamoci in contatto!

# Specialità di aprile

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno ANCORA

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

«Ogni germoglio di aprile è una lezione di vita: cresci piano, piegati al vento... e non smettere mai di puntare verso la luce!»

### Tutti i mercoledì

**Apertura del Cerchio di Chironico**  
presso la Casa Patriziale  
Dalle 14.00 alle 17.30



**DALL'1 AL 6 APRILE E IL 21 APRILE IL CENTRO RIMANE CHIUSO**

### Mercoledì 8 aprile

**Giochi di società**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Vi aspettiamo per divertirvi in compagnia  
Con l'amico Gilberto

### Giovedì 9 aprile

**Visita alla Centrale d'esercizio delle FFS a Pollegio**  
Partenza alle 9.30 rientro per le 15.00  
Saremo accompagnati da: Enrico Juriotti pompiere di intervento FFS.  
Pranzo a carico dei partecipanti al ristorante Red di Pollegio  
Iscrizione entro martedì 31 marzo  
Massimo 15 partecipanti

### Giovedì 9 aprile

**Corso FFS**  
In un corso di due ore imparerete a usare l'app «Mobile FFS», trasformando il vostro smartphone in un pratico assistente di viaggio. Presso il Centro diurno ATTE di Biasca  
Partenza alle 15.00

Iscrizione entro lunedì 30 marzo

### Venerdì 10 aprile

**Tombola Pasqualina**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Pranzo 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 8 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

### Sabato 11 aprile

**Brunch al Centro Ancora**  
Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito!  
e cabaret con l'amico Trillo  
Dalle 11.00 alle 13.30  
Costo: CHF 12.- bibite incluse  
Iscrizione entro giovedì 9 aprile.

### Lunedì 13 e 20 aprile

**Qi Gong**  
Movimento dolce che equilibra mente e corpo.  
Dalle 9.30 alle 10.30  
Con Alice  
Pacchetto di 5 lezioni gratuite su iscrizione. È consigliato partecipare a tutte le lezioni.

### Martedì 14 e 28 aprile

**Un telefono per amico**  
Conoscere e usare meglio il nostro telefono cellulare  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Partecipazione libera, per info contattare il Centro Ancora  
Con Matteo

### Martedì 14 aprile

**Attività con Ary, Nady e Anto**  
Dalle 9.30 alle 15.00  
Prepariamo una golosa pasta fresca fatta in casa e la gustiamo tutti assieme al Centro  
Menu con acqua e caffè: CHF 10.-  
Per il pranzo iscrivetevi entro venerdì 10 aprile

### Mercoledì 15 aprile

**reciPROcamente ATTenti!**  
Trascuriamo una giornata in compagnia degli amici di ATTE Faido  
Alle 12.00 pranzo con le prelibatezze di Marino CHF 15.- (tutto compreso). Seguirà il concerto del Coro Ghèrz!  
Iscrivetevi entro lunedì 12 aprile a Silva D'Odorico al numero 079 442 86 620

### Giovedì 16 e 30 aprile

**Consulenza sociale**  
Consulenze gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Doris Schmid, assistente sociale di Pro Senectute.  
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

### Venerdì 17 aprile

**Presentazione del libro «Volabass 7... su da cò!»**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Un antidepressivo 100% ticinese che illustra alcuni dei più pittoreschi modi di dire del dialetto ticinese. In compagnia dell'autore Christian Demarta

Pranzo 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 aprile

### Venerdì 17 aprile

**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 18 aprile

**Conferenza «Versante sinistro della media Leventina tra Osco e Sobrio: geologia e eventi naturali»**  
Dalle 10.30 alle 11.30  
Relatrice: Lorenza Re, Geologa della sezione forestale  
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora  
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 15 aprile

### Mercoledì 22 aprile

**Conferenza con SPITEX**  
Durante l'incontro sottolineeremo l'importanza del movimento e i suoi benefici, insegnando esercizi che possono essere effettuati al domicilio utilizzando «strumenti» che possono essere reperiti al domicilio.  
Dalle 14.00 alle 15.00  
Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

### Venerdì 24 aprile

**Tombola della mezzaluna**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Pranzo 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 22 aprile, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

### Sabato 25 aprile

**Spettacolo teatrale «Kamishibai»**  
Valeria e Gilberto vi racconteranno alcune storie con il kamishibai, un piccolo teatrino con immagini di carta.  
Dalle 10.30 alle 11.15  
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora  
Per il pranzo, iscrizione entro mercoledì 22 aprile

### Martedì 28 aprile

**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.-  
Posti limitati, iscrizione entro lunedì 27 aprile

### Mercoledì 29 aprile

**Trascuriamo una giornata in compagnia degli amici del Cerchio di Chironico**  
10.30 Il coro Ghèrz sarà al ristorante Pizzo Forno  
12.00 pranzo nella palestra delle scuole a seguire pomeriggio in allegria.  
Costo: CHF 15.-

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

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