Novembre 2026
...il mese che ha il tepore nel cuore!

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 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

9.30-10.30	**Qi Gong (2, 9, 16, 30 novembre)** Esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo *Con Alice*
9.30-10.30	**PARLIAMONE!** Chiacchierata di gruppo su un tema. *Con Léonard e Elisa*
14.00-15.30	**IL BOSCO IN UNA STANZA - ATTIVITÀ CREATIVE** I desideri prendono forma... *Con Paul e Serena*

Martedì

9.30-10.30	**GINNASTICA FIT - alla palestra delle scuole** *Con Silva e Serena*
10.30-11.30	**CERVELLI IN FORMA** Attività di attivazione cognitiva. *Con Francesca e Serena*
14.00-15.00	**ATELIER CREATIVO (3,10,17 settembre)** Alla ricerca di nuove creazioni artistiche. *Con Francesca*
14.00-15.30	**BOTTEGA DELLE IDEE** Creiamo insieme degli articoli per il mercatino del Centro diurno *Con Serena*
14.00-16.00	**GRUPPO INGLESE** Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! **(Al momento al completo)**
16.00-17.30	**INCONTRIAMOCI** Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti *In collaborazione con Croce Rossa*

Mercoledì

10.30-11.30	**CORO GHÈRZ** *Con Mattia*
14.00-15.30	**BOCCE PER TUTTI** *Con Serena*
14.00-17.00	**GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO** *Con Manuela*

Giovedì

10.00 11.30	**ATTORI SI DIVENTA (12, 26 novembre)** Laboratorio teatrale 10.00-10.45 **Gruppo SaggiaMente** 10.45-11.30 **Gruppo TeneraMente** *Con Andrea*
14.00-15.30	**IL GIARDINO DELLE MERAVIGLIE** Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova! *Con Laura e Roberta*
13.30-15.30	**CORSO DI CALLIGRAFIA** *Con Peter Wunderlich* **(Al momento al completo)**

Venerdì

9.30-12.00	**ATELIER DI CUCINA E PASTICCERIA** Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce! *Con Serena e Maddalena*
10.00-11.00	**SCALDA IL CERVELLO** Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale *Con Léonard e Elisa*
11.00-12.00	**IN MOVIMENTO** Benessere & divertimento *Con Francesca e Elisa*
14.00-15.30	**GIOCHI IN COMPAGNIA** Attività diverse (specialità del mese) *Con équipe del centro*

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

Specialità di novembre

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Novembre è arrivato... fuori fa freddino, ma noi ci scaldiamo con sorrisi e compagnia!.»

Tutti i mercoledì

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

Lunedì 2 novembre

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 Elisa

Martedì 3 novembre

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.-
Posti limitati, iscrizione entro il 2 novembre

Giovedì 5 novembre

Spettacolo teatrale «E tu chi sei?»
Di e con Isabella Giampaolo
18:30 presso l'aula magna del centro scolastico di Faido
Entrata libera e rinfresco offerto
Il Centro aprirà alle 14:00
Possibilità di trasporto su riservazione

Venerdì 6 novembre

Tombola del 310° giorno
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 12.- **Per il pranzo iscrivetevi entro il 4 novembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.**

Sabato 7 novembre

Incontro di Dien Chan Riflessologia facciale vietnamita
Con Alice
La stimolazione rilassa il sistema nervoso e permette alle energie vitali di fluire liberamente, portando benessere.
Dalle 10.30 alle 11.30
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro il 3 novembre

Mercoledì 11 novembre

reciPROcamente ATTEnti!
Trascorriamo una giornata in compagnia degli amici di ATTE Faido
Alle 12.00 pranzo con le prelibatezze di Marino
CHF 15.- (tutto compreso).
Iscrivetevi entro lunedì 9 novembre a Silva D'Odorico al numero 079 442 86 620

Conferenza con Spitex
Dalle 14.00 alle 15.00
Sul tema delle malattie da raffereddamento.

Giovedì 12 e 26 novembre

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 13 novembre

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 14 novembre

Conferenza
Proffessione e compiti del guardiacaccia
Con Michele Pasci
Dalle 10.30 alle 11.30
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro il 11 novembre

Mercoledì 18 novembre

Trascorriamo una giornata in compagnia degli amici del Cerchio di Chironico
10.30 Concerto del coro Ghèrz presso la palestra delle scuole di Chironico
12.00 pranzo e a seguire pomeriggio in allegria.
Costo: CHF 15.-
Iscrizione entro il 14 novembre

Venerdì 20 novembre

Tombola della giornata internazionale dei diritti dei bambini
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 12.- **Per il pranzo iscrivetevi entro il18 novembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.**

Sabato 21 novembre

Una giornata in compagnia per dedicarci agli acquisti natalizi, tra idee regalo e l'atmosfera delle feste presso il centro commerciale da Moreno. Concluderemo con un pranzo insieme.
i partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto.
Iscrizione entro il 19 novembre

Lunedì 23 novembre

Prepariamo i biscotti di Natale con Ary, Nady e Anto
Dalle 10.00
Per chi lo desidera c'è la possibilità di pranzare al Centro Ancora
Iscrizione entro il 19 novembre

Martedì 24 novembre

Shiatsu su di sé
Dalle 14.00 alle 15.00
Si imparano delle tecniche manuali semplici, efficaci e sicure da fare su se stessi per alleviare le tensioni.
Con Paolo Sambo membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Mercoledì 25 novembre

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

Venerdì 27 novembre

Alle 12.00
Pranzo con il menu dell'Atelier di cucina... ogni piatto un'opera d'arte!
Menu con acqua e caffè: CHF 12.-
Iscrizioni entro il 25 novembre

Dalle 14.00 alle 15.30
Inaugurazione dell'esposizione: «Fotografie delle nostre montagne»
Di Trillo
Seguirà un piccolo rinfresco

Sabato 28 novembre

Rassegna di cucina Valtellinese
Con lo chèf Guido
Carpaccio di bresaola, pizzoccheri, dessert.
Menu CHF 15.-
Iscrizione entro il 26 novembre

Lunedì 30 novembre

Pranzo al Caseificio di Airolo in compagnia del Centro Diurno di Massagno
Partenza alle 11.15
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto.
Iscrizione entro il 26 novembre

PODOLOGIA PER INFO: 091 850 60 20 O DIRETTAMENTE AL CENTRO ANCORA DOVE NON È SPECIFICATO, VI ASPETTIAMO DA NOI AL CENTRO ANCORA!

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Ancora» – Via Balcengo 43, 6760 Faido – Tel. 091 866 05 72
cdsa.faido@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch