

# Ottobre è il mese dei colori!



## 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!

**Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.-**

**+** 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

<b>Lunedì</b>		14.00-15.30	<b>Il circolo della maglia</b> Lana, ferri & fantasia Con <i>Ginette Ticozzi</i>
9.30-10.30	<b>Parliamone!</b> Chiacchierata di gruppo su un tema Con <i>Anna Rossetti</i>	<b>Giovedì</b>	
11.00-11.45	<b>Dolce movimento</b> Teniamoci in forma! Con <i>Anna Rossetti</i>	10.30-11.30	<b>Attori si diventa</b> Laboratorio teatrale Con <i>Andrea Luterotti</i>
13.00-15.00	<b>Mochila-Mania</b> Jeans e stoffe di riciclo si trasformano in splendidi zaini... Con <i>Mary Luz Bacçalà</i>	14.00-15.30	<b>Il giardino delle meraviglie</b> Laboratorio di riciclo dei cartoni delle uova! Con <i>Laura Sottocorno e Roberta Bruni-Coduri</i>
14.00-15.00	<b>Leggiamo insieme!</b> Leggiamo un romanzo della scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli Con <i>Paolo Rigoli e Matteo Roncoroni</i>	<b>Venerdì</b>	
<b>Martedì</b>		10.00-11.00	<b>Scalda il cervello</b> Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale Con <i>Leonard Carisi</i>
10.00-11.00	<b>Ginnastica Fit</b> Con <i>Anna Rossetti</i>	9.30-12.00	<b>Atelier di cucina</b> Si cucina il pranzo del giorno! <i>Serena Bianchetti</i>
10.30-11.30	<b>Cervelli in forma</b> Attività di attivazione cognitiva Con <i>Leonard Carisi</i>	10.30-11.30	<b>In movimento</b> Benessere & divertimento Con <i>Matteo Roncoroni</i> Il 4-11-25 ottobre
14.00-15.00	<b>Eureka!</b> Alla ricerca di nuove creazioni Con <i>Anna Rossetti</i>	14.00-17.00	<b>Unitas Gruppo maglia Faido</b> Con <i>Manuela Biava</i> Dal 27 settembre
14.00-16.00	<b>Gruppo inglese</b> Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi!	14.00-15.00	<b>Bocce per tutti</b> Con <i>Leonard Carisi</i>
<b>Mercoledì</b>		14.00-15.00	<b>Più PC per tutti</b> Per capire di più e meglio il mondo del computer Il 4-11-25 ottobre Con <i>Matteo Roncoroni</i>
10.30-11.30	<b>Coro Ghèrz</b> Con <i>Mattia Mirenda</i>	<b>In occasione di eventi speciali, il programma quotidiano può subire delle variazioni: consultate anche «le specialità di ottobre» e teniamoci in contatto!</b>	
14.00-15.00	<b>Il bosco in una stanza</b> I desideri prendono forma... Con <i>Paul Sigel</i>		

# Specialità di ottobre



## Centro diurno ANCORA

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

«Ottobre è il mese dei colori e delle foglie danzanti, lasciati avvolgere dalla sua magia!»

### Mercoledì 2 e mercoledì 16 ottobre

**Consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS**  
Con *Alessia Sala*, assistente sociale di Pro Senectute.  
Le consulenze sono gratuite.

### Mercoledì 2 ottobre

**Pranzo in compagnia al centro ATTE di Faido**  
*Oppure*  
**«Quiz nustran» con il Centro diurno di Maggia**  
Pranzo con gli amici del Centro diurno di Maggia, pomeriggio in compagnia e gioco quiz.  
Iscrivetevi entro lunedì 31 settembre

### Sabato 5 ottobre

**Slogan, ricordi & risate.**  
La nostra storia attraverso le pubblicità... e qualche intervallo divertente!  
Dalle 10.30 alle 11.30  
Con *Umberto Trillini detto Trillo*  
Se desiderate pranzare con noi iscrivetevi entro mercoledì 2 ottobre

### Venerdì 11 ottobre

**Tombola d'autunno**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Possibilità di pranzare con il menu dell'Atelier di cucina.  
Menu con acqua e caffè:  
CHF 10.-  
Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 9 ottobre, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 12 ottobre

**Mercato dell'usato a Lavorgo**  
Curiosiamo tra le bancherelle dell'usato, prodotti regionali, bigiotteria, abbigliamento, ...  
Pranzo al Ristorante «Leventina» a Bodio, a carico dei partecipanti.  
Partenza alle 10.00 dal Centro «Ancora» e rientro alle 14.00  
Iscrizioni entro giovedì 10 ottobre

### Lunedì 14 ottobre

**Uscita alla scoperta di due gioielli di Bellinzona**  
Venite a scoprite lo splendido Teatro sociale e le ricche sale del Municipio accompagnati da una guida professionista.  
Pranzo in un ristorante della città.  
Partenza da Faido alle 9.00 e rientro alle 15.30  
È richiesto il contributo di CHF 5.- per il trasporto, la guida è offerta. Pranzo a carico dei partecipanti.  
Iscrivetevi entro giovedì 10 ottobre

### Martedì 15 ottobre

**«Caliamo l'Ancora»: spesa in compagnia!**  
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 14 ottobre

### Mercoledì 16 ottobre

**L'angolo delle riparazioni**  
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 Careddu*

### Giovedì 17 ottobre

**Andiamo al Cinema con il sostegno dell'Angolino**  
Dalle 14.00 al Cinema Leventina di Airolo. «Lezioni di vita» (2023) regia di Alexander Payne  
Possibilità di trasporto a partire dal Centro «Ancora»

### Venerdì 18 ottobre

**Pranzo in compagnia della campionessa di sci Michela Figini**  
Possibilità di pranzare con il menu dell'Atelier di cucina!  
Menu con acqua e caffè:  
CHF 10.-  
Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 15 ottobre

### Sabato 19 ottobre

**Scopriamo il mercato tradizionale di Bellinzona**  
Possibilità di passeggiare per le vie del centro storico e di curiosare tra le bancherelle.  
Pranzo a carico dei partecipanti.  
Partenza alle 10.00 da Faido, rientro circa alle 14.00  
Iscrizione entro mercoledì 16 ottobre

### Lunedì 21 ottobre

**Visita guidata alla chiesa S. Pellegrino di Giornico**  
Con l'amico Umberto Trillini detto Trillo. Alla scoperta della storia e dei segreti della chiesa.  
Con *Giorgio Brenni*  
Partenza alle 9.00 dal Centro «Ancora» e rientro per mezzogiorno. Possibilità di pranzare al

Centro su prenotazione.  
Iscrivetevi entro giovedì 17 ottobre!

### Mercoledì 23 ottobre

**«Caliamo l'Ancora»: il sogno è realtà!** Inaugurazione dell'attissima nuova sede spazio «Il Cerchio» a Chironico!  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Seguirà il programma dettagliato, per informazioni contattateci.

### Venerdì 25 ottobre

**Tombola dei colori autunnali**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Possibilità di pranzare con il menu dell'Atelier di cucina  
Menu con acqua e caffè:  
CHF 10.-  
Per il pranzo iscrivetevi entro mercoledì 23 ottobre, per la tombola vi aspettiamo liberamente

### Sabato 26 ottobre

**Pranzo al caseificio di Airolo**  
Ritrovo alle 10.00 al Centro «Ancora», rientro per le 14.00

### Mercoledì 30 ottobre

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

### Giovedì 31 ottobre

**In occasione della giornata dei famigliari curanti trascorreremo un pomeriggio in allegria.**  
Dalle 15.00 alle 17.00 sarà offerta una castagnata!