

Programma di maggio 2024

«Alcentrodi», Ascona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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 ad 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	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Corso di italiano Principianti 9.45-10.30 Settimanale (W. Zurini) Costo: CHF 20.- / 5 lezioni (Dal 13.5 al 17.6)	Uscite in compagnia 10.00 - 16.00 Bisettimanale (J. Bajrami) (Vedi programma sul retro)	Attività di cucina Preparazione di un dolce 9.30-11.00 Settimanale (F. Capezzuto)	Attivazione cognitiva/ Benessere emotivo 9.30-10.30 Settimanale (F. Capezzuto / J. Bajrami)	Ginnastica dolce 10.00-11.00 Settimanale (T. Londino / D. Ruggeri)	Colazione in compagnia e aperitivo 9.30-13.30 Settimanale (J. Bajrami / T. Londino / F. Capezzuto)
	Corso di italiano Avanzati 10.45-11.30 (W. Zurini) Costo: CHF 20.- / 5 lezioni (Dal 13.5 al 17.6)	Corso di italiano Principianti 9.15-10.00 Settimanale (Dal 14.5 al 18.6) (W. Zurini) Costo: CHF 20.- / 5 lezioni Iscrizione obbligatoria	Attività di rilassamento «Buona respirazione» 11.00-11.45 (F. Genini)	Fitness, prevenzione e ginnastica 10.30-11.30 Settimanale (C. Glanzmann) (fino al 23.5 gratuitamente)		
	Corso Smartphone 10.00-11.00 (D. Ruggeri) (Ultima lezione 13.5.2024)					
Tutti i giorni dalle ore 12.00, pranzo in compagnia CHF 14.-						
POMERIGGIO	Giochi assieme 14.30-16.30 Settimanale (J. Bajrami)	Uscite diverse vedi programma eventi	Ginnastica zen 14.00-15.00 Settimanale (Dal 27.3 al 12.6) (D. Maffeis) Costo: CHF 40.- / 10 lezioni	Attività manuali 14.30-16.30 Settimanale (F. Capezzuto)	Tombola 14.30-16.30 Settimanale (F. Capezzuto / D. Ruggeri)	
	Ginnastica dolce 14.00-15.00 Settimanale (Dal 25.3 al 10.6) (V. Rianda)		Caffè Narrativo 14.30-16.30 Settimanale (T. Londino / D. Ruggeri)			

Eventi speciali di maggio 2024

«Alcentrodì», Ascona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

**MERCOLEDÌ 1°, GIOVEDÌ 9,
LUNEDÌ 20 E GIOVEDÌ 30
MAGGIO IL CENTRO RIMANE
CHIUSO**

Lunedì 6 maggio

**Il gruppo Nordic Walking passerà al
centro per un saluto**
Dalle 15.15 alle 16.30

Martedì 7 maggio

Tombola terza età Ascona
Dalle 14.00 alle 16.30
(solo per i membri)

Martedì 7 maggio

Sfida a Minigolf
presso il minigolf di Ascona
Dalle 14.00 alle 16.30
Entrata offerta, posti limitati
Iscrizioni entro il 3 maggio

Sabato 11 maggio

Vernissage al Centro diurno Maggia
«Mostra dei lavori artistici creati
presso il Centro diurno di Maggia»
Partenza ore 13.30
Iscrizioni entro l'8 maggio
(posti limitati) evento gratuito

Lunedì 13 maggio

Corso Smartphone
(ULTIMA LEZIONE)
Dalle 10.00 alle 11.00
Gratuito

Incontro con l'infermiera Lidjia
«parliamo della salute intestinale»
Dalle 15.00 alle 16.00
(evento gratuito)

Martedì 14 maggio

Pizzata e gelato in compagnia
Pranzo preparato dalla nostra
Anastasia
Dalle 11.30 alle 16.30
Costo: CHF 14.- (menu completo
compreso caffè), escluso vino
Iscrizioni entro il 7 maggio, posti
limitati

Mercoledì 15 maggio

Musica con Mario
Dalle 14.30 alle 16.00
Evento gratuito
Merenda offerta

Martedì 21 maggio

Tombola terza età Ascona
Dalle 14.00 alle 16.30
(solo per i membri)

Mercoledì 22 maggio

Giornata della lettura ad alta voce
Dalle 9.00 alle 11.45
In collaborazione con la scuola ele-
mentare di Ascona.

Lunedì 27 maggio

Recita di poesie e racconti
Dalle 14.45 alle 15.30
Con *Claudio Troise*

Mercoledì 29 maggio

Compleanni del mese
Dalle 14.30 alle 16.00
Merenda offerta

Per informazioni ed iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «Alcentrodì» – Via Ferrera 24, Ascona – Telefono 091 792 10 08
cdsa.ascona@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch