

Programma di febbraio 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	Uscite e pranzi in compagnia 10.00-16.00 Settimanale (J. Bajrami)	Attività di cucina 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		Attività di rilassamento «Buona respirazione» 11.00-11.45 (F. Genini)			
	Corso Smartphone parte 2 10.00-11.00 (D. Ruggeri) (12.2, 19.2 e 26.2)					
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 (D. Maffei) Costo: CHF 40.- / 10 lezioni	Attività manuali 14.30-16.30 Settimanale (F. Capezzuto)	Tombola 14.30-16.30 Settimanale (F. Capezzuto / T. Londino)	
	Ginnastica dolce 14.00-15.00 Settimanale (V. Rianda)		Caffè Narrativo 14.30-16.30 Settimanale (T. Londino / D. Ruggeri)			

Eventi speciali di febbraio 2024

«Alcentrodì», Ascona

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Lunedì 5 febbraio

**Visione di un documentario sulla natura presso «Cine...
ma» videoteca a Gordola**

Segue merenda

Dalle 14.00 alle 16.00

Evento gratuito

Martedì 6 febbraio

Tombola terza età Ascona

Dalle 14.00 alle 16.30

(solo per i membri)

Incontro tra frequentatori del centro e operatori

Dalle 10.30 alle 11.30

Momento di condivisione, domande, dubbi e riflessioni

Tombola al ristorante del centro Coop di Tenero

Partenza alle 14.00, rientro alle 16.00

Iscrizioni entro il 3 febbraio

Mercoledì 7 febbraio

Presentazione nuovo libro di Claudio Troise

Dalle 14.30 alle 15.30

Al termine della presentazione merenda offerta!

Evento gratuito

Lunedì 12 febbraio

Corso per l'utilizzo dello smartphone

Dalle 10.00 alle 11.00

Martedì 13 febbraio

Festa di carnevale

Risotto preparato dalla nostra Anastasia e festa

in maschera con la musica dal vivo di Maurizio

Dalle 11.30 alle 16.30

Costo: CHF 14.- (compreso caffè)

Iscrizioni entro il 9 febbraio

Lunedì 19 febbraio

Corso per l'utilizzo dello smartphone

Dalle 10.00 alle 11.00

Martedì 20 febbraio

Assemblea e Tombola terza età Ascona

Dalle 14.00 alle 16.00

(solo per i membri)

Venerdì 23 febbraio

«Io vi racconto una storia»

Ascoltiamo un racconto e abbiamo in visita le classi della
terza elementare di Ascona

Dalle 14.00 alle 15.30

Segue una merenda in compagnia

Lunedì 26 febbraio

Corso per l'utilizzo dello smartphone

Dalle 10.00 alle 11.00

**Incontro sul tema: «Emergenze: quali possono insorgere e
come comportarsi»**

Con l'infermiera Lidija

Dalle 15.00 alle 16.00

Evento gratuito

Martedì 27 febbraio

Uscita all'Ikea di Grancia e pranzo

Partenza 10.30, rientro alle 16.00

Costo del pranzo a carico dei partecipanti.

Iscrizioni entro il 23 febbraio

Mercoledì 28 febbraio

Compleanni del mese

Dalle 14.30 alle 16.00