

Luglio 2025 è il mese delle lucciole!

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

Il nostro Centro diurno intende 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 per farvi conoscere il nostro Centro e le nostre proposte!

Voglia di mangiare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro Ancora, CHF 13.-

+ 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

Lunedì

- 9.30-10.30 **Parliamone!**
Chiacchierata di gruppo su un tema
Con Léonard
- 10.30-11.30 **Dolce movimento**
Teniamoci in forma!
Con Matteo
- 14.00-15.30 **Attività creative**
Un pomeriggio all'insegna della creatività.
Con Serena

Martedì

- 9.30-10.30 **Ginnastica Fit**
Promenade del mattino partendo dal Centro Ancora. (escluso il 29 luglio)
Con Serena
- 10.30-11.30 **Cervelli in forma**
Attività di attivazione cognitiva (1 e 8 luglio)
Con Léonard
- 14.00-15.00 **Atelier creativo**
Alla ricerca di nuove creazioni (solo l'8 luglio)
Con Francesca

Mercoledì

- 10.30-11.30 **Coro Ghèrz**
Con Mattia
- 14.00-15.30 **Il circolo della maglia**
Lana, ferri & fantasia
Con Ginette
- 14.00-15.30 **Bocce per tutti**
Con Léonard



Giovedì

- 10.00-11.30 **Girovagando per i caffè della valle**
Assaporiamo un meritato caffè dopo una passeggiata in compagnia
Con Léonard, Francesca e Matteo
- 14.00-15.30 **Il giardino delle meraviglie**
Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova!
Con Laura e Roberta

Venerdì

- 10.00-11.00 **Scalda il cervello**
Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale
Con Léonard
- 9.30-12.00 **Atelier di cucina e pasticceria**
Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce!
Con Serena e Maddalena
- 10.30-11.30 **In movimento**
Benessere & divertimento
Con Matteo



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

Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno Ancora – Via Balcengo 43, 6760 Faido – Tel. 091 866 05 72 – cda.faido@prosenectute.org
www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Specialità di luglio



Centro diurno ANCORA

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

«Le lucciole sono stelle che hanno scelto di camminare con noi tra l'erba alta»

Tutti i mercoledì



Apertura del Cerchio di Chironico
(presso la Casa Patriziale)
Dalle 14.00 alle 16.30

Mercoledì 2 luglio

Consulenza sociale

Sarà presente al Centro diurno Ancora Alessia Sala, assistente sociale di Pro Senectute, per consulenze sociali su temi di interesse per persone in età AVS.

Le consulenze sono gratuite.

Per appuntamenti o informazioni contattateci.

Venerdì 4 luglio

Tombola di mezz'estate

Dalle 14.00 alle 15.30

Possibilità di pranzare 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 2 luglio, per la tombola vi aspettiamo liberamente.

Sabato 5 luglio

Brunch presso il ristorante Sani di Malvaglia

Venite a provare questa proposta gastronomica diversa dal solito! Costo: CHF 15.- (bibite escluse a carico dei partecipanti)

Partenza dal Centro Ancora alle 10.00, rientro per le 14.00
Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrivetevi entro mercoledì 2 luglio.

Martedì 8 luglio

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 7 luglio.

Sabato 12 luglio

L'Atelier di cucina prepara gelati artigianali

Dalle 10.00 alle 12.00

Alle 12.00

Possibilità di pranzare al Centro Ancora

Iscrivetevi entro martedì 8 luglio.

Martedì 15 luglio

A spasso con Ary e Nady

Pranzo in compagnia ai laghetti Audan
Pranzo con menù fisso
CHF 18.- a carico dei partecipanti.

Partenza dal Centro Ancora alle 11.00, rientro per le 15.30 circa
Contributo di CHF 5.- per il trasporto
Iscrivetevi entro venerdì 11 luglio

Mercoledì 16 luglio

Pranzo etnico con Cécile alla Buvette della pista di ghiaccio

Alle 12.00

Pranzo a carico dei partecipanti.

Tombola etnica

alla buvette della pista di ghiaccio
Dalle 14.00 alle 15.30

Per il pranzo iscrivetevi entro venerdì 11 luglio, per la tombola vi aspettiamo liberamente!

Sabato 19 luglio

Pranzo al Grotto Pini di Biasca

Piatti semplici che raccontano la tradizione della cucina Ticinese

Partenza alle 11.00, rientro per le 14.00 circa

Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrivetevi entro mercoledì 16 luglio

Martedì 22 luglio

Uscita con pranzo alla Capanna Cadagno

Partenza alle 9.00 dal Centro Ancora per chi è allenato a camminare e desidera raggiungere la capanna a piedi partendo dalla diga (circa un'ora di cammino pianeggiante su una strada sterrata).

È necessario indossare degli scarponi da montagna, cappellino, bastoni e zaino con crema solare e borraccia.

Partenza alle 10.00 dal Centro Ancora per chi desidera arrivare direttamente con i mezzi di trasporto davanti alla Capanna.

Contributo per il trasporto: CHF 5.-

Menu polenta e brasato (CHF 20.-) o polenta e formaggio Piora (CHF 16.-) a carico dei partecipanti.

Iscrivetevi entro giovedì 17 luglio (Uscita solo col bel tempo).

Venerdì 25 luglio

Master Chef

Primo concorso cantonale di polpette!
Dalle 9.30 alle 12.00

I nostri chef si cimenteranno in cucina.

A partire dalle 11.30 venite ad assaporare e votare le polpette più gustose proposte dalle squadre in concorso!

Menù completo: CHF 17.-

Iscrivetevi entro lunedì 21 luglio.

Sabato 26 luglio

Pranzo al Grottino Ticinese a Bellinzona

Partenza alle 10.30, rientro per le 14.30 circa

Menù alla carte a carico dei partecipanti.

Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrivetevi entro mercoledì 23 luglio.

Martedì 29 luglio

Uscita con visita all'alpe Predelp

Partenza dal Centro Ancora alle 9.30, rientro per le 15.30

Saremo accompagnati dal proprietario a conoscere gli animali e il lavoro sull'alpe.

Pranzo all'Agriturismo alla Meta, menù completo con risotto: CHF 25.- (bibite escluse), a carico dei partecipanti.

Contributo per il trasporto: CHF 5.-
Iscrivetevi entro venerdì 25 luglio.

Giovedì 31 luglio

Grigliata della Patria

Un 31 luglio al profumo di primo agosto!

A partire dalle 12.00 festeggiate con noi il Natale della Patria con un'ottima grigliata.

Menu con acqua, dessert e caffè: CHF 15.-

Pomeriggio in musica

Iscrivetevi entro lunedì 28 luglio

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