

Programma di novembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: **Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00**
Sabato 10.00 - 16.00

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

9.30-11.15

Mente in movimento e gruppo parola con Milena Fiscalini

9.00-11.30

Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività con Ilaria Meyer

14.00-16.30

Gruppo carte autonomo

Disegno gruppo autonomo (9.11-23.11)

Martedì

9.00-10.00 (1° gruppo)

Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno) in collaborazione con ValMoving

10.30-11.30 (2° gruppo)

Esercizi per articolazioni, schiena, stretching e tisana di stagione
Con Elena Pesenti (Costo: CHF 40.- per 10 lezioni) su iscrizione

10.00-11.00

Mente in movimento soft con Milena Fiscalini

14.00-16.00

Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza con Milena Fiscalini

Mercoledì

9.00-11.30

Pasticceria con Sandy Bolli

9.30-11.00

Parliamo in italiano (frasi di uso quotidiano) con équipe

14.00-16.00

Manicure, un tocco di eleganza con Sandy Bolli **(NO il 18.11)**

Telefonare per info sulle date. Costo: CHF 5.- (contributo materiale), su iscrizione

Giovedì

9.30-10.45

Scopri il Thai Chi, l'arte del movimento

Con Claudio Cianca (Costo: CHF 40.- per 10 lezioni) su iscrizione

9.30-11.00

Cucito e decorazioni con Bruna Ielmini

14.00-15.00

Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza con Milena Fiscalini

14.00-15.30

Ceramica (5.11-12.11-19.11) con Sandy Bolli

Venerdì

10.00-11.00

Sul palco della vita con Andrea Luterotti

14.00-16.00

Tombola con Mara Bacchi

Costo: CHF 6.50 solo cartelle; CHF 2.- merenda e/o caffè

Per informazioni: Centro diurno «Parco Maggia» – Via La Lùvèira 6, 6673 Maggia – Tel. 091 760 91 63 / 078 235 58 77
cdsa.maggia@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Programma di novembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00
Sabato 10.00 - 16.00

Lunedì 2 novembre

Tombola alla Trattoria Unione di Cevio: il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!

Dalle 14.00 alle 16.00

Costo: CHF 6.50 solo cartelle
bevande a carico del partecipante

Con Michela Dotta e Ilaria Meyer

Giovedì 5 novembre

Colazione alla Pasticceria Pellanda di Intragna

Dalle 9.15 alle 11.30 ca.

Su iscrizione

Costo: colazione a carico del partecipante
Con équipe

Venerdì 6 novembre

Castagnata in musica e riffa

Dalle 14.00 alle 16.00

Su iscrizione

Costo: CHF 5.- castagnata + CHF 1.- per
biglietto riffa

Con Maurizio Hartmann e équipe

Sabato 7 novembre

«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.

Su iscrizione

Costo: CHF 5.- tutto compreso

Con Sandy Bolli

Canti con la fisarmonica di Giorgione

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Giorgio Ielmorini

Martedì 10 novembre

La vita, le storie e ricordi, un viaggio tra parole e immaginazione

Dalle 14.00 alle 16.00 ca.

Con Dante Carhini

Mercoledì 11 novembre

Presentazione: «Le meravigliose vacanze di Vale...Il Brasile!»

Dalle 14.00 alle 15.30 ca.

Su iscrizione

Con Valentina Gnesa

Giovedì 12 novembre

Teatro del gatto: «LE ALLEGRE COMARI»

Produzione: ConeSsenzateatro APS

Dalle 14.00 alle 16.30 ca.

Su iscrizione (posti limitati)

Con équipe

Giovedì 12 novembre

Sportello digitale! Aiuto informatico di base

Dalle 14.00 alle 16.00

Gradita l'iscrizione

Con Pierpaolo Bonettini

Sabato 14 novembre

«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.

Su iscrizione

Costo: CHF 5.- tutto compreso

Con Annina Stocker

Canti con la fisarmonica di Michela

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Michela Dotta

Martedì 17 novembre

Una giornata tra futuro e gusto: visita all'Infocentro USTRA e pranzo al Caseificio del Gottardo

Dalle 8.45 alle 16.30 ca.

Su iscrizione

Costo pranzo: a carico del partecipante

Con équipe

Il Centro rimane chiuso

Mercoledì 18 novembre

Tombola al ristorante Bellavista di Cavigliano

Dalle 14.30 alle 16.00

Costo pranzo: CHF 6.50.- solo cartelle;

bevande a carico del partecipante

Con Michela Dotta e Giuseppe Battisti

Sarà presente la nostra assistente sociale Cristiana Bonatti

Dalle 9.00 alle 11.00

Su appuntamento allo 091 760 91 63

Mercoledì 18 novembre

La scuola ai Ronchini ci apre le porte...ma niente compiti: oggi si fanno i biscotti

Dalle 10.00 alle 16.00 ca.

Su iscrizione

Costo: pranzo CHF 10.- (insalata mista, pasta al sugo, sorbetto e bibite comprese)

Con Ilaria Meyer, Sandy Bolli e Annina Stocker

Giovedì 19 novembre

Salute e benessere: presentazione: «Rosacea e rosipera»

Dalle 14.00 alle 15.30 ca.

Su iscrizione

Con Claudia Saccol Magri

Venerdì 20 novembre

Metti alla prova il tuo equilibrio

Valuta il tuo rischio di caduta per restare in forma!

Dalle 13.00 alle 16.15

Su iscrizione

Con Manuela Leonardi

Sabato 21 novembre

Realizzazione della propria corona dell'avvento

Dalle 10.00 alle 11.30

Su iscrizione

Costo: CHF 20.- tutto compreso

Con Milena Fiscalini

Presentazione alimentazione nella terza età: cambia veramente?

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Massimo Quarenghi, specialista in
medicina e nutrizione clinica

Mercoledì 25 novembre

La Polizia Cantonale presenta: «Sicurezza online»

Dalle 14.00 alle 16.00 ca.

Su iscrizione

Con agenti polizia cantonale

Sabato 28 novembre

Pranzo a buffet e balli con Mario Bertolini

Dalle 11.30 alle 15.30 ca.

Su iscrizione

Con Mario Bertolini e Valentina Gnesa

Costo: CHF 10.- Tutto compreso