Dicembre 2026

… aspettando la magia del Natale!

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME



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.

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

9.30-10.30	**Qi Gong (7-14 dicembre)** Esercizi di movimento dolce che equilibrano mente e corpo *Con Alice*
9.30-10.30	**PARLIAMONE!** Chiacchierata di gruppo su un tema. *Con Léonard e Elisa*
14.00-15.30	**IL BOSCO IN UNA STANZA - ATTIVITÀ CREATIVE** I desideri prendono forma… *Con Paul e Serena*

Martedì

9.30-10.30	**GINNASTICA FIT - alla palestra delle scuole** *Con Silva e Serena*
10.30-11.30	**CERVELLI IN FORMA** Attività di attivazione cognitiva. *Con Francesca e Serena*
14.00-15.00	**ATELIER CREATIVO (1,15,22 dicembre)** Alla ricerca di nuove creazioni artistiche. *Con Francesca*
14.00-15.30	**BOTTEGA DELLE IDEE** Creiamo insieme degli articoli per il mercatino del Centro diurno *Con Serena*
14.00-16.00	**GRUPPO INGLESE** Ospitiamo un appassionato gruppo di studiosi! **(Al momento al completo)**
16.00-17.30	**INCONTRIAMOCI** Merenda, attività creative per bambini e chiacchiere per adulti *In collaborazione con Croce Rossa*

Mercoledì

10.30-11.30	**CORO GHÈRZ** *Con Mattia*
14.00-15.30	**BOCCE PER TUTTI** *Con Serena*
14.00-17.00	**GRUPPO MAGLIA FAIDO INCLUSIVO** *Con Manuela*

Giovedì

10.00 11.30	**ATTORI SI DIVENTA (3, 10 dicembre)** Laboratorio teatrale 10.00-10.45 **Gruppo SaggiaMente** 10.45-11.30 **Gruppo TeneraMente** *Con Andrea*
14.00-15.30	**IL GIARDINO DELLE MERAVIGLIE** Atelier creativo di riciclo dei cartoni delle uova! *Con Laura e Roberta*
13.30-15.30	**CORSO DI CALLIGRAFIA** *Con Peter Wunderlich* **(Al momento al completo)**

Venerdì

9.30-12.00	**ATELIER DI CUCINA E PASTICCERIA** Si cucina il pranzo del giorno e un fantastico dolce! *Con Serena e Maddalena*
10.00-11.00	**SCALDA IL CERVELLO** Attivazione cognitiva per un'ottima forma mentale *Con Léonard e Elisa*
11.00-12.00	**IN MOVIMENTO** Benessere & divertimento *Con Francesca e Elisa*
14.00-15.30	**GIOCHI IN COMPAGNIA** Attività diverse (specialità del mese) *Con équipe del centro*

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

Specialità di dicembre

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno ANCORA

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

«Dicembre ci regala la magia di ritrovarci, sorridere e festeggiare insieme!»

Tutti i mercoledì

Apertura del Cerchio di Chironico
presso la Casa Patriziale.
Dalle 14:00 alle 17:30

Martedì 1 dicembre

Caliamo l'Ancora: spesa in compagnia!
Pomeriggio in compagnia per commissioni e spesa, ma solo dopo un buon caffè!
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.-
Posti limitati, iscrizione entro il 30 novembre

Giovedì 3 e 17 dicembre

Consulenza sociale
Consulenze gratuite su temi di interesse per persone in età AVS con Doris Schmid, assistente sociale di Pro Senectute.
Per appuntamenti o informazioni contattateci.

Venerdì 4 dicembre

Alle 12:00
Pranzo con il menu dell'Atelier di cucina... ogni piatto un'opera d'arte!
Menu con acqua e caffè: CHF 12.-
Iscrizioni entro il 2 dicembre

Alle 14:00
Racconti di Natale con Trillo e ospiti a sorpresa.

IL MARTEDÌ 8 DICEMBRE E DAL 24 DICEMBRE FINO AL 6 GENNAIO IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Sabato 5 dicembre

Mercatino di Natale di Faido

Dalle 14:00 alle 19:00, la strada di fronte al parco giochi si trasformerà in un suggestivo mercatino natalizio, con luci, profumi e tante proposte uniche. Inoltre, a pochi passi dal mercatino, verrà riproposto il suggestivo Percorso Luci d'Inverno: un itinerario illuminato all'interno della Piumogna.

Saremo presenti con dolci e oggetti di nostra produzione.

Venite a trovarci liberamente! 🎄

Mercoledì 9 dicembre

La magia del Natale sta per accendersi... 🎄
14:00 **Karaoke di Natale!**
Brinderemo all'arrivo delle feste con l'accensione del nostro albero di Natale, con una golosa panettonata e tanta bella compagnia!

Venerdì 11 dicembre

Tombola del San Nicolao
Dalle 14:00 alle 15:30
Pranzo con il menu dell'Atelier di cucina... ogni piatto un'opera d'arte!
Menu con acqua e caffè: CHF 12.- **Per il pranzo iscrivetevi entro il 9 dicembre, per la tombola vi aspettiamo liberamente.**

Venerdì 11 dicembre

L'angolo delle riparazioni di sartoria
Dalle 14:00 alle 16:00
Le riparazioni vengono eseguite gratuitamente, potete portare i vostri capi al Centro Ancora in qualsiasi momento, anche nei giorni precedenti!
Con Lina

Sabato 12 dicembre

Luci d'inverno
Al calar della sera, il percorso Luci d'Inverno in Piumogna inviterà a riscoprire la cascata e il bosco in una veste invernale. Dopo la passeggiata, ci si potrà ritrovare sulla terrazza davanti al Castelletto nella capannina.
Dalle 17:00 alle 23:00
Saremo presenti con dolci e prelibatezze... venite a trovarci! 🎄

Lunedì 14 dicembre

Un telefono per amico
Conoscere e usare meglio il nostro telefono cellulare
Dalle 14:00 alle 15:30
Partecipazione libera, per info contattare il Centro Ancora
Con Elisa

Mercoledì 16 dicembre

Pranzo ATTE
presso il centro ATTE di Faido
Informazioni e iscrizioni:
Silva D'Odorico
Tel. 079 442 86 62

Mercoledì 16 dicembre

SPITEX
Consigli di prevenzione della salute e presa dei parametri.
Dalle 14:00 alle 15:00
Vi aspettiamo, non è necessaria l'iscrizione!

Venerdì 18 dicembre

È Ancora Natale!!
dalle 11:45 alle 15.30
Un pranzo speciale all'insegna dell'ottima cucina, della piacevole compagnia e dell'allegria.
Pranzo a offerta libera
Iscrivetevi entro lunedì 14 dicembre

Sabato 19 dicembre

Pranzo in compagnia all'agriturismo Bossi di Ambrì
Ai partecipanti è richiesto un contributo di CHF 5.- per il trasporto.
Partenza alle 11:00 circa
Iscrizione entro il 17 dicembre

Martedì 22 dicembre

Shiatsu su di sé
Dalle 14:00 alle 15:00
Si imparano delle tecniche manuali semplici, efficaci e sicure da fare su se stessi per alleviare le tensioni.
Con Paolo Sambo membro dell'Associazione Svizzera Shiatsu metodo Namikoshi

Mercoledì 23 dicembre

La magia del Natale continua... 🎄
14:00
Concerto del Coro Ghèrz.
Accompagnati dalle belle melodie del nostro coro, condivideremo una panettonata e un brindisi in un'atmosfera natalizia.

BUONE FESTE A TUTTI !!
CI RIVEDIAMO IL 7 GENNAIO 2027

PODOLOGIA PER INFO: 091 850 60 20 O DIRETTAMENTE AL CENTRO ANCORA DOVE NON È SPECIFICATO, VI ASPETTIAMO DA NOI AL CENTRO ANCORA!

Per informazioni ed iscrizioni: Centro diurno «Ancora» – Via Balcengo 43, 6760 Faido – Tel. 091 866 05 72
cdsa.faido@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch