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) 10.30-11.30 (2°gruppo)	**Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno) in collaborazione con ValMoving** 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 caffé

Per informazioni: Centro diurno «Parco Maggia» – Via La Lüvèira 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 Carbini

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