

Programma di gennaio 2025

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

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!

Voglia di pranzare in compagnia? Iscrivetevi al pranzo presso il Centro, CHF 12.50

+ 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 *Valentina Gnesa*

Disegno (13.1-27.1)

Con *Pierre Pedrolì*

Costo: CHF 5.- a incontro

(per materiale)

14.00-15.30 **L'arte della falegnameria (7.1-20.1)**

Con *Mattia Fux*

14.00-16.30 **Gruppo carte autonomo**

Martedì

9.30-11.00 **Scopri il mondo digitale**

Atelier informatico

Con *équipe*

Costo: offerta libera

9.00-11.30 **Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività**

Con *Ilaria Meyer*

Costo: CHF 5.- a incontro

(contributo materiale)

1° gruppo

9.00-10.00 **Rinforziamoci a 360° (inizio 14.1)**

(Terapia Arcobaleno)

in collaborazione con *ValMoving*

Esercizi per articolazioni, schiena,

stretching e tisana di stagione

10.30-11.30

2° gruppo **Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza**

14.00-15.00

Con *Claudia Glanzmann*

Mercoledì

9.00-11.30 **Pasticceria**

Con *équipe*

9.30-11.00 **Parliamo in italiano (per persone di lingua tedesca)**

Fraasi di uso quotidiano

Con *Mattia Fux ed équipe*

14.00-16.00

Manicure, un tocco di eleganza

Con *Sandy Bolli*

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 (dal 23.1)

Con *Claudio Cianca*

Costo: CHF 20.- per 5 lezioni

Su iscrizione

14.00-15.30

Attività manuali, l'arte del fai da te

Con *Bruna Ielmini*

14.00-15.00

Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza

Con *Claudia Glanzmann*

Venerdì

10.00-11.00

Sul palco della vita (corso di teatro)

Con *Andrea Luterotti*

14.00-16.00

Tombola

Con *Valentina Gnesa*

Costo: 6.50 solo cartelle;

Merenda e/o caffè: CHF 2.-

TUTTI I SABATI DEL MESE ED I GIORNI FESTIVI IL CENTRO RIMANE CHIUSO.

PER TUTTO IL MESE VENDEREMO LE NOSTRE CREAZIONI! SAREMO PRESENTI CON UNA BANCA-RELLA ALL'INTERNO DEL CENTRO DIURNO. VENITE A TROVARCI!

IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO IL 1°, 2, 3 E 6 GENNAIO

Eventi speciali di gennaio 2025

Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00 - 17.00

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

Mercoledì 8 gennaio

Canti in compagnia con la fisarmonica di Michela

Dalle 14.00 alle 16.00
Con *Giorgio Jelmorini*
Su iscrizione

Giovedì 9 gennaio

Quiz Nustran

Dalle 14.00 alle 16.00
Con *équipe*
Su iscrizione

Martedì 14 gennaio

Uscita all'Ikea

Dalle 9.30 alle 16.30 ca.
Con *équipe*
Su iscrizione

Giovedì 16 gennaio

Colazione alla pasticceria Pellanda di Intragna

Dalle 9.15 alle 11.00
Costo: a carico del partecipante

Giovedì 16 gennaio

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

Dalle 14.00 alle 16.00
Con *Dante Carbini*

Venerdì 17 gennaio

Rappresentazione teatrale del gruppo saggiamente: «L'appuntamento delle 10.00»

Presso il CDSA di Solduno
Pranzo e a seguire nel pomeriggio canti con Fabrizio
Dalle 9.15 alle 16.00 ca
Con *équipe*, su iscrizione
Costo: pranzo a carico del partecipante

Martedì 21 gennaio

Mani in pasta!

Dalle 9.00 alle 13.30
Cuciniamo e pranziamo insieme, segue intervista con i bambini della 3° elementare
Con *équipe*
Su iscrizione
Costo: Chef: CHF 12.50; Commensali: CHF 15.-

Mercoledì 22 gennaio

Divertiamoci danzando in compagnia con la musica e i balli anni 60-70

Dalle 14.00 alle 16.00
Con *Maurizio Hartmann*
Su iscrizione

Giovedì 23 gennaio

Salute e benessere Presentazione e prevenzione sanitaria: «La sinusite»

Dalle 14.00 alle 15.30 circa
Con *Patrizia Gianella, infermiera Avad*
Su iscrizione

Lunedì 27 gennaio

Presentazione fotografica «Tra ghiacci e giganti: alla scoperta del nord selvaggio»

Dalle 14.00 alle 16.00 circa;
Su iscrizione
Con *Bruna Ernst*

Lunedì 27 gennaio

Tombola al ristorante Trattoria Unione di Cevio

Dalle 14.00 alle 16.00 circa
Con *équipe*
Su iscrizione
Costo: CHF 6.50 solo cartelle; bevande a carico del partecipante

Martedì 28 gennaio

Pranzo in compagnia gustando un pranzo thailandese

Dalle 11.00 alle 13.30
Costo: CHF 20.- tutto compreso
Su iscrizione

Mercoledì 29 gennaio

Alla scoperta delle stelle!

Uscita al planetario di Cadro più pranzo al ristorante Lengina
Dalle 8.30 alle 17.00 ca.
Con *équipe*,
Su iscrizione
Costo: CHF 45.- entrata e pranzo (Menu: bruschetta al pomodoro e verdure alla griglia, rigatoni al ragù, scaloppine al vino bianco e sorbetto al limone, acqua e caffè compresi)