

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!

Vogliate 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 Milena Fiscalini

9.30-11.00

Parliamo in italiano
Per persone di lingua tedesca
frasi di uso quotidiano
Con équipe

14.00-15.30

Disegno
Con Pierre Pedrol
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)

13.00-16.00

Manicure, un tocco di eleganza
Telefonare per info sulle date (**no il 29.10**)
Con Sandy Bolli
Costo: CHF 5.- (contributo materiale)
Su iscrizione

14.00-15.30

L'arte della falegnameria (escluso il 10.11)
Con Mattia Fux

14.00-16.30

Gruppo carte autonomo

Martedì

9.00-10.00
(1° gruppo)

Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno)
Esercizi per articolazioni, schiena, stretching
e tisana di stagione
in collaborazione con ValMoving
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni

9.30-10.45

Scopri il Thai Chi, l'arte del movimento
Con Claudio Cianca
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni
Su iscrizione

10.30-11.30
(2° gruppo)

Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno)
Esercizi per articolazioni, schiena, stretching
e tisana di stagione
in collaborazione con ValMoving
Costo: CHF 20.- per 5 lezioni

9.30-11.00

Attività manuali, l'arte del fai da te
Con Bruna Ielmini

9.30 - 11.00

Gruppo cucito
In collaborazione con Casa Martini

14.00-15.00

Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza
Con Claudia Glanzmann

14.00-15.00

Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza
Con Claudia Glanzmann

14.00-15.00

Ginnastica extra dolce, muoviti con leggerezza
Con équipe

Venerdì

10.00-11.00

Sul palco della vita (corso di teatro)
Con Andrea Luterotti

14.00-16.00

Tombola
Con Mara Bacchi
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;
CHF 2.- merenda e/o caffè

Mercoledì

9.00-11.30

Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività
Con Ilaria Meyer
Costo: CHF 5.- a incontro (contributo materiale)
Su iscrizione

Sabato

10.00-16.00

Vedi lista speciali sul retro

9.00-11.30

Pasticceria
Con équipe

Eventi speciali 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

SABATO 1° NOVEMBRE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Mercoledì 5 novembre

Mani in pasta!

Dalle 9.00 alle 13.00
Chef: CHF 12.50.-
Commensali: CHF 15.-

Giovedì 6 novembre

Visita a Palazzo delle Orsoline di Bellinzona e pranzo al Ristorante Giardino

Dalle 9.30 alle 16.00 circa
Su iscrizione.
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante

Sabato 8 novembre

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

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.
Costo: CHF 5.- tutto compreso
Con Mattia Fux, su iscrizione

La compagnia teatrale UHT presenta: «A la me età»

Dalle 14.00 alle 16.00
Su iscrizione.
Evento gratuito aperto a tutti

Martedì 11 novembre

Sarà presente la nostra assistente sociale **Cristiana Bonatti**
Dalle 9.00 alle 11.00
Su appuntamento

Mercoledì 12 novembre

Andiamo all'IKEA di Grancia

Dalle 9.30 alle 16.30
Su iscrizione posti limitati (max. 8 pers.)
Costo: pranzo a carico del partecipante

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

Dalle 14.00 alle 16.00
Su iscrizione.
Con Dante Carbini

Giovedì 13 novembre

Spettacolo teatrale al Teatro del gatto: «piazza grande»

Produzione: Teatro Laboratorio Brescia
Dalle 14.00 alle 16.30 ca.
Su iscrizione (posti limitati)
Con équipe

Venerdì 14 novembre

Castagnata in musica con Maurizio Hartmann
Dalle 14.00 alle 16.00 ca.
Con équipe, su iscrizione
Costo: CHF 5.-

Sabato 15 novembre

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

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.
Costo: CHF 5.- tutto compreso
Con Milena Fiscalini, su iscrizione

Riflessologia plantare

Presentazione e dimostrazione pratica
Dalle 14.00 alle 15.30 circa
Con Luisa Fornera
Su iscrizione

Martedì 18 e mercoledì 26 novembre

Attività cucito vestiti di carnevale

Con il gruppo carnevale di Maggia

Mercoledì 19 novembre

Dalla curva alla forchetta: visita alla Gottardo Arena di Ambri-Piotta e pranzo al Caseificio del Gottardo!

Dalle 9.00 alle 16.00 circa
Su iscrizione
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante

Sabato 22 novembre

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

Dalle 10.00 alle 11.30 ca.
Costo: CHF 5.- tutto compreso,
Con Sandy Bolli
Su iscrizione

Canti con la fisarmonica di Giorgione

Dalle 14.00 alle 16.00
Con Giorgio Jelmorini
Su iscrizione

Lunedì 24 novembre

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

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

Martedì 25 novembre

Sarà presente la nostra assistente sociale **Cristiana Bonatti**
Dalle 9.00 alle 11.00
Su appuntamento

Metti alla prova il tuo equilibrio!

Dalle 13.00 alle 17.00
Test pratici conferenza dalle 15.00
Evento gratuito con merenda e caffè offerti
Per il test pratico è richiesta la prenotazione della fascia oraria!

Mercoledì 26 novembre

Tombola al ristorante Bellavista a Cavigliano: divertimento, premi e buona compagnia!

Dalle 14.30 alle 16.30 circa ;
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;
bevande a carico del partecipante
Con équipe
Su iscrizione

Gruppo Saggiamente in tour:

«L'appuntamento delle 10:00»
presso la Sala Comunale di Gambarogno
Dalle 14.30 alle 16.00
Con équipe

Giovedì 27 novembre

Salute e benessere

Presentazione: «LA MEMORIA – Consigli per il mantenimento»
Dalle 14.00 alle 15.30 circa
Con Claudia Sacol Magri,
infermiera Avad
Su iscrizione

Sabato 29 novembre

Uscita al circo Knie ad Agno e pranzo al Ristorante Reina

Dalle 10.00 alle 16.30 circa
Costo: CHF 22.- (entrata al circo) + costo del pranzo e delle bibite partecipanti
Con Valentina Gnesa
Posti limitati (max 8 pers.)