

# Programma di agosto

**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!

**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 Milena Fiscalini*
- 14.00-15.30 **Disegno (11.8-25.8)**  
*Con Pierre Pedrolì*  
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)
- 14.00-15.30 **L'arte della falegnameria (4.8-18.8-25.8)**  
*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
- 9.00-10.00 (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
- 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
- 14.00-15.00 **Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza**  
*Con équipe*
- 14.00-15.00 **Ginnastica extra dolce, muoviti con leggerezza**  
*Con équipe*

#### Mercoledì

- 9.00-11.30 **Pasticceria**  
*Con équipe*
- 9.30-11.00 **Parliamo in italiano (dal 20.8)**  
per persone di lingua tedesca  
frasi di uso quotidiano  
*Con équipe*
- 13.00-16.00 **Manicure, un tocco di eleganza**  
Telefonare per info sulle date  
*Con Sandy Bolli*  
Costo: CHF 5.- (contributo materiale)  
Su iscrizione

#### Giovedì

- 9.30-10.30 **Vivere consapevolmente il presente (21 agosto-28 agosto)**  
Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio  
*Con Tiziana Mantovani*
- 9.30-11.00 **Attività manuali, l'arte del fai da te**  
*Con Bruna Ielmini*

#### Venerdì

- 10.00-11.00 **Canti spontanei con Wendy (escluso 8.8)**  
La musica prende vita  
*Con Wendy Scola*
- 14.00-16.00 **Tombola**  
*Con Mara Bacchi*  
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;  
Caffè CHF 2.-

#### Sabato

- 10.00-16.00 **Vedi lista speciali sul retro**

# Eventi speciali di agosto

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

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

### **VENERDÌ 1°, SABATO 2 E VENERDÌ 15 AGOSTO IL CENTRO RESTERÀ CHIUSO**

#### **Su richiesta**

#### **Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività**

Con *Ilaria Meyer*, su iscrizione  
Costo: CHF 5.- a incontro  
(contributo materiale)

#### **Mattino di cucito**

in collaborazione con *Casa Martini*

#### **Date da definire**

#### **Giovedì 7 agosto**

#### **Giornata speciale:**

pranzo da Giordano al Piano di Peccia con buona musica e ottima compagnia!

Dalle 10.30 alle 16.00 circa  
Su iscrizione

Costo: CHF 5.- (tutto compreso)

**Attività unica, il Centro resterà chiuso**

#### **Sabato 9 agosto**

#### **Grigliata in musica e allegria**

con *Michela* alla fisarmonica!  
Dalle 11.30 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Con *Mattia Fux*

Costo: CHF 20.- tutto compreso

#### **Mercoledì 13 agosto**

#### **Mani in pasta!**

Cuciniamo e pranziamo insieme  
Dalle 9.00 alle 13.30

Su iscrizione

Con *équipe*

Chef: CHF 12.50.-.

Commensali: CHF 15.-

#### **Giovedì 14 agosto**

#### **Si va ai Laghetti Audan!**

Un tuffo nella natura e poi tutti a tavola per un pranzo coi fiocchi!

Dalle 9.45 alle 16.00 circa

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: CHF 18.- (insalata, piatto principale e dolce) (bibite escluse) + ev. costo per pescare per chi volesse

**Attività unica, il Centro resterà chiuso**

#### **Sabato 16 agosto**

**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,

Su iscrizione

Con *équipe*

#### **Gustiamoci il 2° filmato dei giochi senza frontiere 1995**

Con la partecipazione della Vallemaggia

Dalle 14.00 alle 15.30 ca.

Con *équipe*

#### **Lunedì 19 agosto**

#### **Consulenze sociali gratuite**

Dalle 9.00 alle 11.00

Con l'assistente sociale di *Pro Senectute Cristiana Bonatti*

Su appuntamento

#### **Mercoledì 20 agosto**

#### **Gita a Cannero Riviera: tra arte e gusto!**

Visita all'atelier di ceramica «Il Capriccio» e pranzo al delizioso «Sano Banano»

Dalle 9.00 alle 16.00 ca.

Su iscrizione

Con *Mattia Fux*

Costo: pranzo a carico del partecipante

Max 8 posti

#### **Giovedì 21 agosto**

#### **Sotto i faggi di Moghegno**

condividiamo insieme un pranzo dal sapore cubano

Dalle 11.45 alle 14.00

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: a carico del partecipante

#### **Sempre sotto i faggi**

Dove c'è compagnia, c'è gioco... e tanto divertimento!

Dalle 14.00 alle 15.30

Con *équipe*

Su iscrizione

#### **Sabato 23 agosto**

**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 *équipe*

Su iscrizione

#### **Cammino verso Santiago**

Storie di Viaggio e di Vita  
Testimonianze e racconto del viaggio a piedi lungo antichi sentieri, tra natura, silenzi e incontri.

Dalle 14.30 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Con *Ramona Maddalena*

#### **Giovedì 28 agosto**

#### **Passeggiata alla splendida cascata di Foroglio e pranzo in compagnia al Grotto Baloi,**

frazione di Fontana

Insieme al Centro diurno ATTE di Lugano

Dalle 9.30 alle 16.00,

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: CHF 35.- (insalata - maialino allo spiedo con patate o polenta - sorbetto - acqua e caffè); vino escluso

#### **Sabato 30 agosto**

**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 su iscrizione

#### **Canto con la fisarmonica di Giorgione!**

Dalle 14.00 alle 16.00 ca.

Con *Giorgio Jelmorini*

Su iscrizione