

Programma di ottobre

**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 (6.10-20.10)
Con Pierre Pedroli
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)

14.00-15.30

L'arte della falegnameria
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

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 Claudia Glanzmann

14.00-15.00

Ginnastica extra dolce, muoviti con leggerezza
Con équipe

Mercoledì

9.00-11.30

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

9.00-11.30

Pasticceria
Con équipe

9.30-11.00

Parliamo in italiano
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 (**no il 29.10**)
Con Sandy Bolli
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 20.- per 5 lezioni
Su iscrizione

9.30-11.00

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

Sabato

10.00-16.00

Vedi lista speciali sul retro

Eventi speciali di ottobre

**PRO
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

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

Due giovedì mattina al mese

Mattino di cucito

in collaborazione con Casa Martini

Un pomeriggio al mese

Saremo presenti anche nelle Terre di Pedemonte

Mercoledì 1 ottobre

Visita e pranzo presso Casa Martini della Fondazione Francesco di Solduno

Dalle 10.30 alle 14.00
Con équipe, su iscrizione

Tombola al ristorante Bellavista a Cavigliano

Divertimento, premi e buona compagnia!
Dalle 14.30 alle 16.30
Costo: CHF 6.50 solo cartelle; bevande a carico del partecipante
Con équipe, su iscrizione

Giovedì 2 ottobre

Presentazione: «Ruolo dell'infermiere materno/pediatrico in Vallemaggia»

Dalle 14.00 alle 15.30
Con infermiera Avad
Su iscrizione

Sabato 4 ottobre

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

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

Parliamo del libro «Effetto cuore»

Un romanzo contemporaneo sull'amore e le relazioni, dove ogni battito può cambiare il destino.
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Claudio Righenzi,
su iscrizione

Mercoledì 8 ottobre

Mani in pasta

Dalle 9.00 alle 13.00
Chef: CHF 12.50
Commensali: CHF 15.-
Con équipe; su iscrizione

Innerwalk

Venite con noi in un meraviglioso viaggio sonoro.
Dalle 14.00 alle 15.00
Con équipe, su iscrizione

Sabato 11 ottobre

Pranzo in compagnia al ristorante Mare e Monti di Maggia

Dalle 11.30 alle 14.00
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante, scelta libera dal menù
Con Mattia Fux,
su iscrizione

Martedì 14 ottobre

Presentazione Docupass

Nella sede di Prato-Sornico
Dalle 13.15 alle 16.00
Con Cristiana Bonatti
Assistente sociale Pro Senectute, su iscrizione

Mercoledì 15 ottobre

Un tuffo nella natura alla Fattoria Ponzio di Sant'Antonino...

e poi visita al centro smistamento pacchi de La Posta di Cadenazzo
Dalle 10.00 alle 16.30
Con équipe; su iscrizione
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante

Giovedì 16 ottobre

Una colazione speciale alla pasticceria Pellanda di Intragna

Per iniziare la giornata con gusto!
Dalle 9.15 alle 11.00
Su iscrizione; con équipe
Costo: a carico del partecipante

Spettacolo teatrale al Teatro del gatto: «ANTIGONE»

Produzione: Teatro Blu
Dalle 14.00 alle 16.30
Con équipe, su iscrizione (posti limitati)

Sabato 18 ottobre

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

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

Presentazione «Un tuffo in Portogallo: terra di colori, suoni e sapori»

Dalle 14.00 alle 15.00
Con Elisa Rodrigues

Lunedì 20 ottobre

Pranzo e tombola alla Trattoria Unione di Cevio
Il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!

Dalle 11.30 alle 16.00
Costo: CHF 18.50 (insalata, piatto del giorno e dolce bibite escluse) + CHF 6.50 per cartelle tombola
Su iscrizione

Mercoledì 22 ottobre

Gara di pasticceria Maggia vs Solduno con una giuria d'eccezione
Dalle 9.00 alle 11.30
Con équipe, su iscrizione

Squadre pronte? Inizia la sfida Quiz Nustran!

Dalle 14.00 alle 16.00
Con équipe, su iscrizione

Giovedì 23 ottobre

Il bibliotecario racconta...

«Lecture di qui e altrove»
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Gian Pietro Pawlowski
su iscrizione

Sabato 25 ottobre

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

Dalle 10.00 alle 11.30
Costo: CHF 5.- (tutto compreso)
Con Valentina Gnesa,
su iscrizione

Canti e balli con Pino

Dalle 14.00 alle 16.00
Con Placido Cavallari,
su iscrizione

Martedì 28 ottobre

Sarà presente la nostra assistente sociale Cristiana Bonatti

Dalle 9.00 alle 11.00
Su appuntamento

Mercoledì 29 ottobre

Tavola rotonda: «Dove le idee si incontrano e prendono forma»

Dalle 14.00 alle 16.00
Con équipe, su iscrizione

Giovedì 30 ottobre

Selvaggina! Visita alla Chiesa dei Santi Vittore e Giovanni e pranzo presso il Grotto Matafontana

Dalle 10.30 alle 16.00
Su iscrizione, con équipe
Costo: CHF 57.- (compresi viaggio, affettato misto, medaglioni di capriolo con contorni, panna cotta, acqua, vino e caffè)