

Programma di settembre

**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 (8.9-22.9)
Con Pierre Pedrolì
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)

14.00-15.30

L'arte della falegnameria (15.9-22.9-29.9)
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 Claudia Glanzmann

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
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

9.30-10.45

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

Vivere consapevolmente il presente:
«Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio»
Con Tiziana Mantovani

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 settembre

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

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

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

Nuova attività nel comune Terre di Pedemonte (ginnastica dolce e merenda in musica) date da definire

Martedì 2-16-30 settembre

Consulenza sociale

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

Giovedì 4 settembre

Pranzo in compagnia e derby del quiz nustran: Maggia contro Lavizzara (nella sede di Maggia)
Dalle 12.00 alle 16.00
Su iscrizione
Con équipe
Costo: CHF 12.50 (escluso vino e caffè)

Sabato 6 settembre

Lunedì disegno....presentiamo i nostri lavori!
3° vernissage «Le stagioni»
Dalle 14.00 alle 16.00
Seguirà un rinfresco
Con Pierre Pedrolì e artisti

Lunedì 8 settembre

Venite con noi in un meraviglioso viaggio sonoro!

Innerwalk con il cdsa Solduno e merenda
Dalle 14.00 alle 16.00
Su iscrizione
Con équipe

Mercoledì 10 settembre

Tombola al Ristorante Bellavista a Cavigliano

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

Giovedì 11 settembre

Il bibliotecario racconta...

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

Sabato 13 settembre

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 Mattia Fux

Giochi di carte

Dalle 14.00 alle 15.30 circa

Lunedì 15 settembre

Tombola al Ristorante Trattoria Unione di Cevio

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

Mercoledì 17 settembre

Merenda in musica con la fisarmonica di Giorgione!

Dalle 14.00 alle 16.30 circa
Con Giorgio Jelmorini

Giovedì 18 settembre

Visita guidata alla diga della Verzasca

Un viaggio tra natura, architettura e storia, da concludere con un pranzo all'osteria Paradiso
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante (scelta libera dal menù)
Dalle 9.00 alle 16.00 circa
Su iscrizione
Con équipe

Sabato 20 settembre

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)
Su iscrizione
(Il Cdsa chiude eccezionalmente alle ore 13.00)
Con équipe

Gruppo Saggiamente in Tour in trasferta a teatro Casvegno

Dalle 10.00
Con Valentina Gnesa

Mercoledì 24 settembre

Mani in pasta!

Cuciniamo e pranziamo insieme
Dalle 9.00 alle 13.30
Chef: CHF 12.50
Commensali: CHF 15.-
Su iscrizione
Con équipe

«Tra oceano e colori...»

Vi presento il mio viaggio alle Mauritius»
Presentazione fotografica
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Valentina Gnesa

Giovedì 25 settembre

Piccole meraviglie da scoprire, grandi sapori da condividere

Una giornata tra la «Swiss Miniatur» e la buona tavola al ristorante «Il grande fratello»
Dalle 9.30 alle 16.00
Costo: CHF 10.- (ingresso), Pranzo e bibite a carico del partecipante (scelta libera dal menù)
Su iscrizione
Con équipe

Sabato 27 settembre

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 Sandy Bolli

Sabato 27 settembre:

Canti e balli in compagnia con la pianola di Antonio
dalle 14.00 alle 16.00
Su iscrizione
Con Antonio Cantliello