

# Programma di gennaio



## 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.

 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 <i>con Milena Fiscalini</i>
14.00-16.00	Disegno gruppo autonomo
14.00-15.30	L'arte della falegnameria (05.01-19.01) <i>con Mattia Fux</i>
14.00-16.30	Gruppo carte autonomo

#### Martedì

9.00-10.00 (1° gruppo)	Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno) <i>in collaborazione con ValMoving</i>
10.30-11.30 (2° gruppo)	Esercizi per articolazioni, schiena, stretching e tisana di stagione
14.00-15.00	Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza <i>con Claudia Glanzmann</i>

#### Mercoledì

9.00-11.30	Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività <i>con Ilaria Meyer</i>
9.00-11.30	Pasticceria con équipe
9.30-11.00	Parliamo in italiano (per persone di lingua tedesca; frasi di uso quotidiano) <i>con Mattia Fux ed équipe</i>
14.00-16.00	Manicure, un tocco di eleganza <i>con Sandy Bölli</i> 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 (riprende il 15.01) Con Claudio Cianca (Costo: CHF 20.- per 5 lezioni) su iscrizione
9.30-11.00	Attività manuali, l'arte del fai da te <i>con Bruna Ielmini</i>
14.00-15.00	Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza <i>con Claudia Glanzmann</i>

#### Venerdì

10.00-11.00	Sul palco della vita (corso di teatro-riprende il 16.01) <i>con Andrea Luterotti</i>
14.00-16.00	Tombola <i>con Valentina Gnesa</i> Costo: CHF 6.50 solo cartelle; CHF 2.- merenda e/o caffé

# Programma di gennaio



## Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

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

### Sabato 3 gennaio

«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»  
Dalle 10.00 alle 11.30 ca.  
Costo: 5.- tutto compreso  
Con Sandy Bolli, su iscrizione

Canti con la fisarmonica di Michela  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Con Michela Dotta

### Sabato 10 gennaio

Aperitivo e pranzo alla «Locanda Villa d'Epoca» ai Ronchini!  
Dalle 11.30 alle 15.00  
Con Mattia Fux  
Su iscrizione  
Costo: pranzo e bibite a carico del partecipante.

### Mercoledì 14 gennaio

Pronti a fare affari?  
I saldi dei centri commerciali di Sant'Antonino ci aspettano!  
Dalle 13.00 alle 16.30  
posti limitati (max. 8 pers.)

### Giovedì 15 gennaio

Spettacolo teatrale al Teatro del gatto:  
«L'uomo, la bestia e la virtù»  
Produzione: Teatro 4  
Dalle 14.00 alle 16.30 ca.  
Su iscrizione (posti limitati)  
Con équipe

### Giovedì 15 gennaio

Salute e benessere  
Presentazione: «Le neuropatie»  
Dalle 14.00 alle 15.30 circa  
Con Claudia Sacco Magri  
Su iscrizione

### Sabato 17 gennaio

«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 Valentina Gnesa  
Su iscrizione

### Franco Cavalli «Tante vite in una»

Presentazione della sua autobiografia che racconta le sue esperienze come oncologo, politico e attivista, i suoi viaggi e le sue amicizie.  
Dalle 14.00 alle 16.00 circa  
Su iscrizione

### Mercoledì 21 gennaio

Sarà presente la nostra assistente sociale Cristiana Bonatti  
Dalle 9.00 alle 11.00  
Appuntamenti allo 091 760 91 63

### Giovedì 22 gennaio

Visita guidata al Castello Sforzesco di Milano e pranzo  
Dalle 8.30 alle 17.00 circa  
Su iscrizione  
Costo: CHF 60.- tutto compreso

### Venerdì 23 gennaio

Pranzo in compagnia, con piatti prelibati portoghesi  
Dalle 11.30 alle 14.00  
Su iscrizione; preparazione Elisa e family  
Costo: CHF 15.- tutto compreso

### Sabato 24 gennaio

«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

### Presentazione e prova pratica gratuita di YOGA

Dalle 14.00 alle 15.30  
Con Miriana Kopar

### Lunedì 26 gennaio

Tombola alla Trattoria Unione di Cevio:  
il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Costo: CHF 6.50 solo cartelle  
bevande a carico del partecipante

### Mercoledì 28 gennaio

QUIZ tra centri diurni a Solduno!  
(Max. 6 persone)  
Dalle 9.30 alle 15.00  
Con équipe  
Su iscrizione

### Giovedì 29 gennaio

Colazione alla Pasticceria Pellanda di Intragna  
Un inizio di giornata che sa di semplicità e bontà.  
Dalle 9.15 alle 11.00  
Con équipe  
Su iscrizione  
Costo: colazione 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

### Sabato 31 gennaio

«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

Corale Valmaggese e merenda  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Con équipe  
Su iscrizione

**IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO  
L'1-6-8 E 9 GENNAIO**