

Programma di gennaio


**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.

 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) in collaborazione con ValMoving
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 Bolli</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 caffè

Per informazioni: Centro diurno «Parco Maggia» – Via La Luvèira 6, 6673 Maggia – Tel. 091 760 91 63 / 078 235 58 77
cdsa.maggia@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Programma di gennaio

**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 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 Saccol 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 Carhini

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**