

# Programma di marzo


**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	<b>Mente in movimento e gruppo parola</b> con Milena Fiscalini
9.00-11.30	<b>Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività</b> con Ilaria Meyer
14.00-15.30	<b>L'arte della falegnameria</b> con Mattia Fux
14.00-16.30	<b>Gruppo carte e gruppo disegno autonomi</b>

#### Martedì

9.00-10.00 (1° gruppo)	<b>Rinforziamoci a 360° (Terapia Arcobaleno)</b> in collaborazione con ValMoving Esercizi per articolazioni, schiena, stretching e tisana di stagione Con Elena Pesenti (Costo: CHF 40.- per 10 lezioni) su iscrizione
10.30-11.30 (2° gruppo)	
14.00-15.00	<b>Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza</b> con Claudia Glanzmann

#### Mercoledì

9.00-11.30	<b>Pasticceria con équipe</b>
9.30-11.00	<b>Parliamo in italiano (frasi di uso quotidiano)</b> con équipe
14.00-16.00	<b>Manicure, un tocco di eleganza</b> con Sandy Bolli Telefonare per info sulle date. Costo: CHF 5.- (contributo materiale), su iscrizione

#### Giovedì

9.30-10.45	<b>Scopri il Thai Chi, l'arte del movimento</b> Con Claudio Cianca (Costo: CHF 40.- per 10 lezioni) su iscrizione
9.30-11.00	<b>Attività manuali, l'arte del fai da te</b> con Bruna Ielmini
14.00-15.00	<b>Ginnastica dolce, muoviti con leggerezza</b> con Claudia Glanzmann

#### Venerdì

10.00-11.00	<b>Sul palco della vita</b> con Andrea Luterotti
14.00-16.00	<b>Tombola</b> con Mara Bacchi 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 marzo

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME



## Centro diurno «Parco Maggia», Maggia

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

### Speciali

**Consulenza e aiuto informatico di base**  
Su appuntamento allo 091 760 91 63  
Dalle 9.00 alle 16.00  
Con *équipe*

### Mercoledì 4 marzo

**QUIZ NUSTRAN! tra domande divertenti e spirito di squadra!**  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Su iscrizione  
Con *Milena Fiscalini*

### Giovedì 5 marzo

**Colazione alla Pasticceria Pellanda di Intragna**  
Un inizio di giornata che sa di semplicità e bontà.  
Dalle 9.15 alle 11.00  
Su iscrizione  
Con *équipe*  
Costo: colazione a carico del partecipante  
E  
**La vita, le storie e i ricordi, un viaggio tra parole e immaginazione**  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Su iscrizione  
Con *Dante Carbinì*

### Venerdì 6 marzo

**Salutiamo Mattia con un pranzo in compagnia**  
Dalle 11.30 alle 14.00  
Costo pranzo: CHF 15.- (insalata, lasagne, dessert, bibite e caffè)  
Su iscrizione

### Sabato 7 marzo

**«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»**  
Dalle 10.00 alle 11.30 ca.  
Su iscrizione  
Costo: CHF 5.- tutto compreso  
Con *Sandy Bolli*  
E  
**20° anniversario di Ambulanza Locarno**  
**Vi invitiamo all'ambulanza itinerante:**  
scoprirete le nostre attività, il numero 144, la prevenzione e la salute, con simulazioni e attività interattive.  
Dalle 13.30 alle 15.30 ca.  
Su iscrizione

### Mercoledì 11 marzo

**Tombola alla Ristorante Bellavista Cavigliano:**  
il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!  
Dalle 14.30 alle 16.30  
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;  
bevande a carico del partecipante

### Giovedì 12 marzo

**Teatro del gatto: «SCORDATI»**  
Produzione: Eccentrici Dadarò  
Dalle 14.00 alle 16.30 ca.  
Su iscrizione (posti limitati)  
Con *équipe*

E  
**Salute e benessere: presentazione: «Edemi, calze e bendaggi»**  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Su iscrizione  
Con *Claudia Saccol Magri*

### Sabato 14 marzo

**«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»**  
Dalle 10.00 alle 11.30 ca. ; su iscrizione  
Costo: CHF 5.- tutto compreso  
Con *Valentina Gnesa*  
E  
**Presentazione e prova pratica gratuita di Yoga**  
Dalle 14.00 alle 15.30  
Su iscrizione  
Con *Miriana Kopar*

### Martedì 17 marzo

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

### Mercoledì 18 marzo

**Pomeriggio di proiezioni con il gruppo di teatro «SAGGIAMENTE», tra immagini, ricordi e momenti di condivisione**  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Su iscrizione

### Venerdì 20 marzo

**Giornata di volontariato da condividere con la 2ª media di Cevio**  
Dalle 9.00 alle 15.30 ca.

### Sabato 21 marzo

**«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»**  
Dalle 10.00 alle 11.30 ca. ; su iscrizione  
Costo: CHF 5.- tutto compreso  
Con *Mattia Fux*  
Su iscrizione  
E  
**Presentazione fiori di Bach**  
Dalle 14.00 alle 15.00 ca.  
Su iscrizione  
Con *Aleksandra Stojanova*

### Lunedì 23 marzo

**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 25 marzo

**Presentazione del docupass**  
Espressione della volontà della persona in ambito sanitario, post mortem e finanziario  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Con *Cristiana Bonatti*  
Su iscrizione

### Giovedì 26 marzo

**Dalle notizie alla tavola: visita alla redazione de «La Regione» e pranzo all'Osteria all'Undici con momento libero nella capitale la mattina**  
Dalle 9.00 alle 16.00 ca.  
Su iscrizione  
Costo: pranzo a carico del partecipante  
Con *équipe*

### Sabato 28 marzo

**«Caffè, croissant, burro, marmellata e succo d'arancia: una colazione che mescola sapori e sorrisi.»**  
Dalle 10.00 alle 11.30 ca.  
Su iscrizione  
Costo: CHF 5.- tutto compreso  
Con *Milena Fiscalini*  
E  
**Musica con Tri Büt**  
Dalle 14.00 alle 15.30 ca.  
Su iscrizione  
Con *Michela Dotta, Abram Maddalena e Michele Milani*

**IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO  
IL 19 MARZO**