

Programma di giugno

**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 (23.6-30.6)**
Con Pierre Pedroli
Costo: CHF 5.- a incontro (per materiale)
- 14.00-15.30 **L'arte della falegnameria (16.6-23.6-30.06)**
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 (eccetto 11.06)**
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 Ilaria Meyer e Mara Bacchi
Costo: CHF 6.50 solo cartelle;
CHF 2.- merenda e/o caffè

Sabato

- 10.00-16.00 **Vedi lista speciali sul retro**

Per informazioni e iscrizioni: 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

Eventi speciali di giugno

**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 7, LUNEDÌ 9 E GIOVEDÌ 19 GIUGNO IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Su richiesta

Impara l'uncinetto e dai vita alla tua creatività

Con *Ilaria Meyer*

Su iscrizione

Costo: CHF 5.- a incontro (contributo materiale)

Martedì 3.6 e mercoledì 4.6

Gita a Cremona

Su iscrizione

Posti limitatissimi

Lunedì 2 giugno

Tombola alla Trattoria Unione di Cevio

Il gioco è fatto, ora tocca a te vincere!

Dalle 14.00 alle 16.00 circa

Costo: CHF 6.50 solo cartelle
bevande a carico del partecipante

Con *équipe*,

Su iscrizione

Giovedì 5 giugno

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

Martedì 10 giugno

Spettacolo teatrale delle scuole medie di Cevio presso l'istituto Don Guanella di Maggia

Dalle 13.30 alle 15.00 ca.

Su iscrizione

Con *équipe*

Martedì 10 giugno

Consulenza sociale

Dalle 9.00 alle 11.00

Su appuntamento

Con *l'assistente sociale Cristiana Bonatti*

Mercoledì 11 giugno

Giornata al mercato di Luino: tra bancarelle e sapori locali!

Dalle 9.00 alle 16.00 ca.

Con *équipe*

Su iscrizione

Costo: pranzo libero a carico del partecipante

Giovedì 12 giugno

La vita, le storie e i ricordi, un viaggio tra parole e immaginazione

Dalle 14.00 alle 16.00

Su iscrizione

Con *Dante Carbinì*

Sabato 14 giugno

Vivere consapevolmente il presente

Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio

Dalle 10.00 alle 11.00 ca.

Costo: CHF 5.-

Con *Tiziana Mantovani*

Su iscrizione

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

Un viaggio nelle parole: la poesia di Lorella Giacomini

Dalle 14.00 alle 15.00

Su iscrizione

Mercoledì 18 giugno

Cardada ci aspetta!

Una bella uscita insieme tra natura e un panorama mozzafiato

Dalle 9.30 alle 16.30 ca.

Con *équipe*

Su iscrizione

Costo (funivia e pranzo): CHF 55.- (Insalata, tacchino tonnato accompagnato da patate, dessert del giorno acqua e caffè)

Sabato 21 giugno

Incontriamoci al ristorante Stazione di Avegno

Mangiamo insieme e parliamo di «diversità al caffè narrativo»

Su iscrizione

Con *Valentina Gnesa*

Costo del pranzo: CHF 25.-

(Gnocchi fatti in casa, salse a scelta: pomodoro, gorgonzola o funghi, torta del giorno, acqua e caffè inclusi)

Mercoledì 25 giugno

Mani in pasta!

Cuciniamo e pranziamo insieme

Dalle 9.00 alle 13.30

Con *équipe*

Su iscrizione

Chef: CHF 12.50.-

Commensali: CHF 15.-

Tombola al ristorante Bellavista a Cavigliano: divertimento, premi e buona compagnia!

Dalle 14.00 alle 16.00 circa

Costo: CHF 6.50 solo cartelle;

bevande a carico del partecipante

Con *équipe*

Su iscrizione

Salute e benessere:

Presentazione e prevenzione sanitaria: «La borreliosi»

Dalle 14.00 alle 15.30 circa;

Con *Patrizia Gianella infermiera Avad*

Su iscrizione

Giovedì 26 giugno

Squadre pronte?

Inizia il Quiz Nüstran!

Dalle 14.00 alle 16.00

Con *équipe*

Su iscrizione

Sabato 28 giugno

Vivere consapevolmente il presente

Chiudi gli occhi, respira e lascia che la musica ti guidi, accogliendo ogni pensiero senza giudizio

Dalle 10.00 alle 11.00 ca.

Costo: CHF 5.-

Con *Tiziana Mantovani*

Su iscrizione

Grigliata in musica e allegria con Michela alla fisarmonica!

Dalle 11.30 alle 15.30 circa

Su iscrizione

Con *équipe*

Costo: CHF 20.- (tutto compreso)