


Programma di maggio 2024

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

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 ad 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	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Letture dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	Prepariamo la lista della spesa Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 (B. Casati)	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 (A. Tobler)	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo attività creativa Creazioni speciali per il negozietto delle decorazioni 10.00-11.30 (S. Brunazzi)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / B. Brunazzi)	Gruppo cucina e pranzo in musica Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / B. Brunazzi)	Resta FIT Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi ginnici dolci 10.00-11.00 (N. Pellegrini)	
Tutti i giorni dalle ore 12, pranzo in compagnia CHF 12.50 (iscrizione il giorno precedente). Il giovedì il pranzo sarà preparato dal gruppo cucina ed il costo è di CHF 7.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 14.00-16.00 (A. Tobler)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	Attività creativa Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 14.00-15.00 (B. Casati)	Eventi speciali Operatori in turno oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Gruppo bocciolina Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-17.00 (B. Brunazzi)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)		

Eventi speciali di maggio 2024

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

**GIOVEDÌ 9 MAGGIO,
LUNEDÌ 20 MAGGIO
E DAL 30 MAGGIO AL
2 GIUGNO COMPRESI
IL CENTRO RIMANE
CHIUSO.**

**Ogni giovedì pranzo
preparato dagli utenti**
Dalle 10.00 alle 14.30

Venerdì 3 maggio

Campane tibetane
Facciamoci trasportare
in un altro mondo con le
campane tibetane
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Sara Petralli

Sabato 4 maggio

**La Tavolata della Sosta –
La cucina della mamma**
Cuciniamo, mangiamo e
gustiamo insieme; ognuno
porta qualcosa
Dalle 10.30 alle 13.30

Venerdì 10 maggio

Karaoke
Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 11 maggio

S. Messa
Dalle 10.00 alle 11.00
Con Don Paolo

Lunedì 13 maggio

**Visita all'esposizione della
mostra fotografica «Famiglie –
esplorando il passato,
immaginando il futuro»**
Partenza ore 13.30, rientro
verso le 16.30
Costo: CHF 5.- per
trasporto

Giovedì 16 maggio

**Commedia dialettale pre-
sentata da Sandro Lamoni**
«Che ann al vottantases per
l'omo erectus ticines!»
Dalle 14.00 alle 16.00
con *il Cabaret della Svizzera
italiana, RSI, 1987*

Giovedì 16 maggio

**Rassegna cinematografica
al Cinema Lux di Massagno**
«The Fabelmans» film
diretto da Steven Spielberg,
con Michelle Williams e
Paul Dano, 2022
Dalle 15.00 alle 17.00
Entrata gratuita

Venerdì 17 maggio

Campane tibetane
Facciamoci trasportare
in un altro mondo con le
campane tibetane
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Sara Petralli

Mercoledì 22 maggio

Sosta Beauty Center
Momento benessere al
Centro diurno dalle 13.30
alle 16.30

Giovedì 23 maggio

**Commedia dialettale pre-
sentata da Sandro Lamoni**
«Il CanTicino delle creatu-
re»
Dalle 14.00 alle 16.00
con *il Cabaret della Svizzera
italiana, RSI, 1990*

Venerdì 24 maggio

**Complemese in musica con
Mario Bertolini**
Festeggiamo insieme i
compleanni del mese di
maggio
Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 24 maggio

Festa dei vicini
Aperitivo insieme alla gen-
te di quartiere con concerto
della Max Dega Band
Dalle 17.00 alle 21.00

Mercoledì 29 maggio

**Controllo della salute in
collaborazione con i Sama-
ritani di Massagno**
Possibilità di farsi misu-
rare i parametri vitali e la
glicemia
Dalle 9.15 alle 10.15

Mercoledì 29 maggio

**Giornata promozione del
Centro diurno insieme al
Centro sportivo Valgersa**
Il Centro si sposta in pisci-
na!
Dalle 9.30 alle 16.00
Mattinata dedicata agli
anziani alla piscina di
Valgersa
Pomeriggio dedicato anche
ai bambini.
Per il programma detta-
gliato contattare il Centro
diurno

Martedì 11 giugno e

mercoledì 12 giugno

Gita a Torino
Visita alla Reggia di Vena-
ria, al museo Egizio e alla
Mole Antonelliana
Costo: CHF 240.- (compre-
si viaggio, pernottamento
Hotel 3*, colazione, due
pranzi, cena e biglietti d'in-
gresso ai musei)
Iscrizioni entro il 17 mag-
gio