

Programma di gennaio 2026

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 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	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
MATTINO	Lettura dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (Y. Calandra)	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 (Y. Calandra)	Ortoliamo Occupiamoci della natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 10.00-11.30 (A. Tobler)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / A. Tobler)	Gruppo cucina e pranzo insieme Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / Y. Calandra)	Resta FIT Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi 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 10.- (bibite escluse).**

POMERIGGIO	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Operatrici in turno)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Pomeriggio del mistero Alleniamo la mente risolvendo enigmi, misteri o quiz 14.00-15.30 (B. Casati)	Eventi speciali oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Attività creativa Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 (Y. Calandra)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Capolavori con ferri ed uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

Per informazioni: Centro diurno socio-assistenziale «La Sosta» – Via Guisan 21, 6900 Massagno

Tel. +41 91 797 43 89 – cdsa.massagno@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch

Eventi speciali gennaio 2026

PRO
SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Sabato 9.30 - 13.30

Ogni giovedì

Pranzo preparato dagli utenti
Dalle 10.00 alle 14.30

Giovedì 8 gennaio

Pranzo con cotechino e lenticchie
Apriamo il nuovo anno gustando la fortuna
Dalle 12.00 alle 14.00
Menù a CHF 15.- (acqua e caffè inclusi)

Venerdì 9 gennaio

Bagno sonoro terapeutico
Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro mondo con i suoni delle campane tibetane e l'handpan
Con Sara Petralli

Venerdì 16 gennaio

Karaoke della Sosta
Passiamo il pomeriggio cantando insieme
Dalle 14.00 alle 16.00

Giovedì 22 gennaio

Bagno sonoro terapeutico
Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro mondo con i suoni delle campane tibetane e l'handpan
Con Sara Petralli

Venerdì 23 gennaio

David Weiss - Il sogno di Casa Aprile -Carona 1968-1978
Dalle 14.00 alle 16.00
Progetto espositivo dell'artista David Weiss presso il LAC
Costo: CHF 10.- (biglietto d'ingresso)

Mercoledì 28 gennaio

Controllo della salute in collaborazione con i Samaritani di Massagno
Dalle 9.15 alle 10.15
Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Mercoledì 28 gennaio

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

Giovedì 29 gennaio

Pranzo con fondue al formaggio
Gustiamoci insieme le delizie della Gruyère
Dalle 12.00 alle 14.00
Menù a CHF 15.- (acqua e caffè inclusi)

Venerdì 30 gennaio

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

**IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO IL 2, 5 E 6 GENNAIO.
RIAPRIAMO IL 7 GENNAIO 2026**

**IL CENTRO DIURNO SARÀ APERTO SABATO 3 GENNAIO
DALLE 9.30 ALLE 13.00**