


Programma di maggio 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	Letture 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)	
<p>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).</p>						
POMERIGGIO	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Operatrici in turno) o Attività creativa Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 (Y. Calandra)	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)	
			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)		

Eventi speciali maggio 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

Lunedì 4 maggio

Brunch primaverile

Prepariamo insieme pietanze dolci e salate da gustare in compagnia

Dalle 10.00 alle 14.00

Costo: CHF 10.-

Lunedì 4 maggio

Danza creativa

Attività semplice ed accessibile a tutti che promuove il benessere attraverso il movimento e la musica

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Anna Maffi

Giovedì 7 maggio

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 8 maggio

Quartieri in musica

Concerto Quartetto di archi del LAC

Momento offerto da quattro studenti nell'ambito di un progetto proposto dal LAC

Dalle 14.00 alle 16.00

A seguire merenda offerta

Lunedì 11 maggio

Lugano Belle Epoque

Mostra di H. A. Insinger presso il municipio di Lugano, a seguire ci gusteremo un buon gelato al Parco Ciani.

La mostra è gratuita.

Partenza ore 13.30 rientro ore 16.30 circa

Lunedì 18 maggio

Danza creativa

Attività semplice ed accessibile a tutti che promuove il benessere attraverso il movimento e la musica

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Anna Maffi

Giovedì 21 maggio

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 22 maggio

Compleme in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di maggio

Dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì 27 maggio

Controllo della salute in collaborazione con i Samaritani di Massagno

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Dalle 9.15 alle 10.15

Venerdì 29 maggio

Canta che ti passa

Pomeriggio in musica

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Annamaria Vinci

IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO IL VENERDÌ 1 MAGGIO (FESTA DEL LAVORO), DAL 14 AL 17 MAGGIO COMPRESI (PONTE DELL'ASCENSIONE) E IL 25 MAGGIO (PENTECOSTE)

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

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