


Programma di marzo 2025

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 (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 nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	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 in musica Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / Y. Calandra)	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 10.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Stimolazione cognitiva Alleniamo la nostra mente in modo ludico 14.00-16.00 (A. Tobler)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi di inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Gruppo bocciolina Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-15.30 (B. Casati)	Eventi speciali Operatori in turno oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Y. Calandra)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

Eventi speciali di marzo 2025

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

1 O 2 VOLTE AL MESE POSSIBILITÀ DI RICHIEDERE UNA CONSULENZA SOCIALE GRATUITA CON LA NOSTRA ASSISTENTE SOCIALE VALERIA ZINNA

Sabato 1° marzo

Costruiamo le maschere insieme ai bambini in collaborazione con Swiss Barakah

Dalle 10.00 alle 12.30

Pranzo offerto

Giovedì 6 marzo

Carnevale alla Sosta

Dalle 11.30 alle 16.00

Pranzo e divertimento in maschera al CDSA «La Sosta»

Venerdì 7 marzo

Campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Con Sara Petralli

Sabato 8 marzo

S. Messa al Centro diurno

Dalle 10.00 alle 11.00

Con Don Kamil

Lunedì 10 marzo

Festa di San Provino

Dalle 11.00 alle 16.00

Pranzo nei capannoni a carico del partecipante

Martedì 11 marzo

Inventare la vecchiaia

Dalle 14.00 alle 16.00

Conferenza gratuita presso Associazione GenerazionePiù

Iscrizioni obbligatorie presso il CDSA entro il 2 marzo

Possibilità di usufruire del trasporto (max 11 persone) con partenza alle 13.15 dal CDSA «La Sosta »

Venerdì 14 marzo

Visita al Museo Fontana Print

Partenza ore 11.30 e rientro verso le 16.00

Pranzo presso il Ristorante «Sole» a Pregassona

Costo a carico del partecipante

Il Centro diurno chiuderà alle 11.30.

Sabato 15 marzo

Creiamo un regalo per i papà insieme ai bambini

in collaborazione con Swiss Barakah

Dalle 10.00 alle 12.30

Pranzo offerto

Venerdì 21 marzo

Chiamiamole emozioni

Dalle 14.00 alle 15.30

Momenti di incontro di parole dove colorare le emozioni

Lunedì 24 marzo

Pranzo all'Osteria BarAtto e presentazione «Da Capo Ricucito», atelier di ricostruzione sartoriale

Dalle 10.30 alle 16.30

Mercoledì 26 marzo

Controllo della salute

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Dalle 9.15 alle 10.15

In collaborazione con i Samaritani di Massagno

Mercoledì 26 marzo

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

Giovedì 27 marzo

Conosciamo meglio l'Assistente Sociale ed i servizi di Pro Senectute

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Valeria Zinna

Merenda offerta

Venerdì 28 marzo

Compleme in musica

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di marzo

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mario Bertolini