


Programma di agosto 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)	
<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 7.- (bibite escluse).</p>						
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 agosto 2024

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

Venerdì 2 agosto

Quiz musicale
Dalle 14.00 alle 15.30

Sabato 3 agosto

**Pranzo in un Grotto del luganese con
il Centro diurno Talete**
Dalle 11.00 alle 14.30

Giovedì 8 agosto

Commedia dialettale
«Antonio Cioccarelli verdure
& affini», RSI 1979
Presentata da Sandro Lamoni
Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 9 agosto

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

Sabato 10 agosto

S. Messa
Con Don Paolo
Dalle 10.00 alle 11.00

Lunedì 12 agosto

**Giornata olimpica insieme alla casa
anziani il Girasole**
Giochi competitivi a squadre e pranzo
presso la casa anziani
Dalle 10.00 alle 16.00

Venerdì 16 agosto

**Visita al museo del cioccolato Alprose
di Caslano**
Entrata: CHF 2.- (over 65)
Dalle 13.30 alle 16.30

Lunedì 19 agosto

«Quiz Nustran» a Maggia
Andiamo al Centro diurno di Maggia
per passare un momento ludico e
competitivo.
Pranzo al Centro diurno
Dalle 9.30 alle 15.30
Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 21 agosto

**Controllo della salute in collaborazio-
ne con i Samaritani di Massagno**
Possibilità di farsi misurare i parame-
tri vitali e la glicemia
Dalle 9.15 alle 10.15

Mercoledì 21 agosto

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

Venerdì 23 agosto

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

Mercoledì 28 agosto

**Uscita alle miniere di Sessa insieme
al Centro diurno Talete di Lamone**
Visita alle miniere di Sessa e pran-
zo presso il ristorante ai Grappoli
Partenza ore 8.30 e rientro verso le
16.30
Entrata alle miniere e trasporto:
CHF 25.-
Entrata in piscina (facoltativa):
CHF 6.50 (mezza giornata: CHF 3.50)

Venerdì 30 agosto

**Grigliata di fine estate al Centro diur-
no con musica**
Dalle 17.00 alle 22.00
Contributo per la grigliata: CHF 10.-

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