

Programma di settembre 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 settembre 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

Giovedì 5 settembre

Commedia dialettale
«Romeo Testamenti e Giuletta
Tiraboschi», RSI 2004
Presentata da Sandro Lamoni
Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 6 settembre

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

Giovedì 12 settembre

**Uscita al Grotto d'ambra
tipico ticinese a Personico**
Dalle 10.30 alle 15.30
Pranzo a carico del partecipante
Contributo trasporto: CHF 5.-

Venerdì 13 settembre

Karaoke summer party
Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 14 settembre

S. Messa
Con Don Paolo
Dalle 10.00 alle 11.00

Lunedì 16, 23 e 30 settembre

Chiamiamole emozioni
Cinque pomeriggi insieme a Paola
Rizzi
Dalle 14.00 alle 15.00

Mercoledì 18 settembre

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

Venerdì 20 settembre

**Concerto del coro del Centro diurno
di Tenero**
Merenda offerta alla fine del concerto
Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 21 settembre

Mangialonga della Sosta
(alternativa: Tavolata della Sosta – il
pranzo in compagnia)

**Gustiamoci i nostri piatti passeggiando
nel quartiere della Sosta**
Dalle 10.30 alle 14.00
Contributo: CHF 5.-
(Tavolata: CHF 7.-)

Mercoledì 25 settembre

**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

«Come ci senti»
Incontro con l'Associazione Atidu al
Centro diurno Talete
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 27 settembre

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

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