PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Programma di ottobre 2023

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	**Lettura dei giornali** Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.30 *(S. Vaccaro)*	**Prepariamo la lista della spesa** Organizzazione per il pranzo del giovedì 9.00-10.30 *(G. Riva)*	**Ortoliamo** Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.30 *(B. Casati)*	**Quiziamo con un caffè?** Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.30 *(B. Brunazzi)*	**Giochi** Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.30 *(B. Brunazzi)*	**Attività da definire secondo programma**
	Gruppo bocciofila Alleniamoci insieme con le bocce 10.30-12.00 *(B. Casati)*	**Yoga** 10.00-11.00 *(T. Joos)*	**Stimolazione cognitiva** 10.30-12.00 *(S. Vaccaro)* **Attiva-Mente** 10.30-12.00 *(B. Casati)*	**Gruppo cucina e pranzo in musica** Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 *(S. Vaccaro / G. Riva)*	**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 5.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	**Gruppo pasticceria** Inizio della settimana in dolce compagnia 14.00-17.00 *(B. Casati)*	**Tombola** 14.00-17.00 *(B. Casati)*	**Giochi** Divertiamoci con differenti giochi 14.00-17.00 *(G. Riva)*	**Gruppo maglia e tessitura** Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 *(B. Casati)*	**Eventi speciali** Operatori in turno **o Pomeriggio musicale** Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00	
	«Noi in Svizzera» Proposte di attività per il gruppo di persone anziani dell'Ucraina 14.00-17.00 *(S. Zaika)*		**Tai Chi** Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 *(I. Livio)*	**Attività creativa** Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-17.00 *(B. Brunazzi)*		

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

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Eventi speciali di ottobre 2023

Centro diurno «La Sosta», Massagno

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

Ogni giovedì
Pranzo a tema preparato dagli utenti
Dalle 10.00 alle 14.30

Lunedì 2 ottobre
«La Sosta Star Movie»
Cinema con il film «Momenti di gloria»
di High Hudson (1981) con Nigel Havers e Ben Cross.
Dalle 14.30 alle 16.30 proposto da Franco Locatelli di Pro Massagno

Venerdì 6 ottobre
Uscita al San Salvatore
Partenza ore 13.30 Rientro verso le 16.30
Biglietto funicolare andata e ritorno: CHF 25.50 (16.00 con abbonamento a metà prezzo o generale)

Giovedì 12 ottobre
Uscita al Bowling di Quartino
Piccola competizione con gli altri Centri diurni
Partenza ore 9.30 e rientro verso le 16.30
Costo: CHF 35.- (compresi due partite a bowling, pizza, acqua e caffè e il trasporto)

Venerdì 13 ottobre
Torneo di scopa
Dalle 13.15 alle 16.45

Sabato 14 ottobre
S. Messa
Con Don Paolo
Dalle 10.00 alle 11.00

Giovedì 19 ottobre
Commedia dialettale presentata da Sandro Lamoni
«A sto' mond vegn tütt a tai» con Y. Milano, Q. Rossi e M. Medici, (1988)
Dalle 14.00 alle 16.00

Venerdì 20 ottobre
Visita allo zoo «Safari Park» di Pombia (IT)
Partenza ore 9.30 Rientro verso le 17.00
Contributo trasporto: CHF 5.- / **Pranzo al sacco:** CHF 5.-
Biglietto entrata al parco: € 24.-

Lunedì 23 ottobre
Visita al Parco archeologico di Tremona
Partenza ore 13.30 e rientro verso le 16.30
Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 25 ottobre
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.

Giovedì 26 ottobre
Mercatino dell'usato al Centro diurno con aperitivo serale
Dalle 14.00 alle 20.00

Venerdì 27 ottobre
Complemese con Mario Bertolini
Festeggiamo insieme e in musica i compleanni del mese di ottobre
Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 28 ottobre
Uscita a pranzo a Ponte Tresa
Pranzo a base di Sushi
Dalle 11.30 alle 14.00

Lunedì 30 ottobre
Raccolta di castagne nei boschi luganesi
Ritrovo presso il Centro diurno ore 13.30 rientro verso le 15.30

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