

Programma di giugno 2023

**PRO
SENECTUTE**


PIÙ FORTI INSIEME

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	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 9.00-10.30 (S. Vaccaro)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura (B. Brunazzi)	Gruppo walking Carichiamoci di energia positiva con una camminata 9.00-10.30 (B. Casati)	Quiziamo con un caffè? Momento in compa- gnia risolvendo quiz 9.00-10.30 (A. Foletti)	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.30 (B. Brunazzi)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo bocciola Alleniamoci insieme con le bocce 10.30-12.00 (B. Casati)	Yoga 10.00-11.00 (T. Joos)	Stimolazione cognitiva (S. Vaccaro) 10.30-12.00 Attiva-Mente (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 (A. Foletti)	
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	Laboratorio narrativo Inventiamo racconti insieme 14.00-17.00 (A. Foletti)	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	
	Attività creativa Esploriamo la nostra creatività attraverso le nostre mani (B. Brunazzi)		Musica e movimento Teniamoci allenati in musica 14.00-15.00 (D. Di Bello Guarna)	Attività creativa Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)		

Eventi speciali di giugno 2023

**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 a tema preparato dagli utenti

- **Giovedì 1° giugno:** Pranzo marittimo
- **Giovedì 15 giugno:** Pranzo indiano
- **Giovedì 22 giugno:** Pranzo romano

Dalle 10.30 alle 14.00

Venerdì 2 giugno

Suonando e cantando con Mario Bertolini

Dalle 14.00 alle 16.00

Lunedì 5 giugno

«La Sosta Star Movie»

Cinema con il film «Maigret» di Patrice Leconte e con Gérard Dépardieu, 2022

Dalle 14.30 alle 16.30

Proposto da Franco Locatelli di Pro Massagno

Venerdì 9 giugno

Mercatino Vintage

Vendita di vestiti di seconda mano ed oggetti a prezzi stracciati

Dalle 14.00 alle 17.00

Sabato 10 giugno

Mercatino Vintage

Vendita di vestiti di seconda mano ed oggetti a prezzi stracciati

Dalle 10.00 alle 15.00

Venerdì 9 giugno

Incontra uno scrittore

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Silvia Bello Molteni

Mercoledì 14 giugno

Vernissage dell'esposizione di quadri di Vincenzo

Dalle 16.00

A seguire un piccolo aperitivo fino alle 18.00

Giovedì 15 giugno

Uscita al minigolf

Dalle 14.00 alle 16.00

Contributo trasporto: CHF 5.-

Venerdì 16 giugno

Incontra uno scrittore

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Silvia Bello Molteni

Lunedì 19 giugno

Incontra uno scrittore

Dalle 14.00 alle 15.30

Con Elda Pianezzi

Sabato 17 giugno

S. Messa con Don Paolo

Dalle 10.00 alle 11.00

Mercoledì 21 giugno

Andiamo a mangiare il gelato a Bellinzona presso la Gelateria Venturini

Partenza alle 13.45, rientro verso le 16.30

Contributo per il trasporto: CHF 5.-

La consumazione è a carico dei partecipanti

Venerdì 23 giugno

Video JukeBox

Dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì 28 giugno

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.

Mercoledì 28 giugno

Grigliata estiva alle cascate di Piumogna organizzata dal CDSA di Faido

Partenza ore 11.00 e rientro verso le 16.30

Contributo trasporto: CHF 5.- (posti limitati!)

Il pranzo è a carico dei partecipanti

Venerdì 30 giugno

Compleme

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di giugno

Dalle 14.00 alle 16.00

**RICORDIAMO AI NOSTRI UTENTI
CHE IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ CHIUSO
GIOVEDÌ 8 E 29 GIUGNO**