


# Programma di luglio 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	<b>Letture dei giornali</b> Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	<b>Prepariamo la lista della spesa</b> Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 (B. Casati)	<b>Giochi</b> Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 (A. Tobler)	<b>Quiziamo con un caffè?</b> Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	<b>Ortoliamo</b> Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	<b>Attività da definire secondo programma</b>
	<b>Gruppo attività creativa</b> Creazioni speciali per il negozietto delle decorazioni 10.00-11.30 (S. Brunazzi)	<b>Yoga</b> 10.00-11.00 (J. Milicevic)	<b>Stimolazione cognitiva</b> Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / B. Brunazzi)	<b>Gruppo cucina e pranzo in musica</b> Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / B. Brunazzi)	<b>Resta FIT</b> Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi ginnici dolci 10.00-11.00 (N. Pellegrini)	
<b>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).</b>						
POMERIGGIO	<b>Gruppo pasticceria</b> Inizio della settimana in dolce compagnia 14.00-16.00 (A. Tobler)	<b>Tombola</b> 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	<b>Attività creativa</b> Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	<b>L'ora di inglese</b> Impariamo insieme le basi dell'inglese 14.00-15.00 (B. Casati)	<b>Eventi speciali</b> Operatori in turno oppure <b>Pomeriggio musicale</b> Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	<b>Gruppo bocciolina</b> Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-17.00 (B. Brunazzi)		<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 (I. Livia)	<b>Gruppo maglia e tessitura</b> Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)		

# Eventi speciali di luglio 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 4 luglio

##### Commedia dialettale

«Riunion da condominio» con gli attori di TEPSI e RSI, presentata da Sandro Lamoni  
Dalle 14.00 alle 16.00

#### Venerdì 5 luglio

##### Campane tibetane

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

#### Giovedì 11 luglio

##### Museo della Lana a Sonogno in Valle Verzasca

Partenza alle 10.30 e rientro verso le 17.00  
Pranzo a Sonogno a carico del partecipante.  
Contributo trasporto: CHF 5.-

#### Venerdì 12 luglio

##### Karaoke party Summer

Dalle 14.00 alle 16.00

#### Sabato 13 luglio

##### S. Messa

Con Don Paolo  
Dalle 10.00 alle 11.00

#### Venerdì 19 luglio

##### Grigliata a Solduno

Pranzo al Centro diurno con musica di Totò Cavadini  
Partenza dal centro ore 10.00 e rientro verso le 16.30  
Grigliata: CHF 15.-  
Contributo trasporto 5.-

#### Sabato 20 luglio

##### Mercato di Bellinzona

Andiamo a fare visita al bellissimo mercato di Bellinzona  
Partenza alle 10.00 e rientro verso le 14.00  
Pranzo in loco a carico del partecipante.  
Contributo trasporto: CHF 5.-

#### Lunedì 22 luglio

##### Uscita a San Bernardino insieme al centro diurno Talete di Lamone

Partenza alle 8.30 e rientro verso le 16.30  
Pranzo presso l'Hotel Ristorante Lido a San Bernardino a carico del partecipante  
Contributo trasporto: CHF 25.-

#### Mercoledì 24 luglio

##### 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 24 luglio

##### Sosta Beauty Center

Dalle 13.30 alle 16.30  
Momento benessere al Centro diurno

#### Venerdì 26 luglio

##### Compleme in musica con Mario Bertolini

Dalle 14.00 alle 16.00  
Festeggiamo insieme i compleanni del mese di luglio

#### Sabato 27 luglio

##### La Tavolata della Sosta

Il pranzo in compagnia  
Dalle 11.30 alle 13.30