

Programma di aprile 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 bocciofila 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 musicale 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 variabile. | | | | | | |
| POMERIGGIO | Laboratorio narrativo Inventiamo racconti insieme 14.00-17.00 (A. Foletti) | Tombola 14.00-17.00 (B. Casati) | Attività creativa Esploriamo la nostra creatività attraverso le nostre mani (S. Vaccaro / 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) | Creiamo con il FIMO Personalizziamo gioielli ed accessori 14.00-17.00 (G. Riva) | | |

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

Eventi speciali di aprile 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

Preparazione di un pranzo a tema con musica

- **6 aprile** - Pranzo in Cina
- **13 aprile** - Pranzo pasquale con il capretto
- **20 aprile** - Pranzo in Libano
- **27 aprile** - Pranzo in Grecia

Sabato 1° aprile

Uscita con il CDSA di Lamone al Parco Ciani con pranzo libero in centro

Trasporto CHF 5.-

Lunedì 3 aprile

«La Sosta Star Movie»-

Cinema con il film «Frida» con Salma Hayek e Alfred Molina proposto da Franco Locatelli di Pro Massagno
Dalle 14.30 alle 16.30

Giovedì 6 aprile

Visita al Museo dei trasparenti a Mendrisio

Partenza ore 13.45 dal Centro diurno «La Sosta»
Trasporto CHF 5.-

Venerdì 7 aprile

Tè danzante con Daniele Greco

Dalle ore 14.30

Sabato 8 aprile

Pitturiamo le uova!

Vi aspettiamo dalle 10.00 insieme ai bambini per una mattinata piena di colori!

Mercoledì 12 aprile

Caccia alle uova!

Dalle 14.30 i bambini potranno andare alla caccia alle uova. A seguire merenda per tutti e piccolo aperitivo per i più grandi.

Venerdì 14 aprile

Pomeriggio musicale – Karaoke con Daniele Greco

Inizio ore 14.00

Sabato 15 aprile

S. Messa

Con Don Kristian Novicki
Dalle 10.00 alle 11.00

Lunedì 17 aprile

Ascoltiamo insieme la trasmissione «Quarto Pilastro» su Rete Uno. Intervista ad Enrico Lurati

Dalle 15.00

Martedì 18 aprile

La radio al Centro diurno

La trasmissione Quarto Pilastro ci fa visita al centro
Dalle 15.00 alle 16.00

Venerdì 21 aprile

Visita al Museo del Centenario, Hotel International, Lugano

Partenza ore 14.00

Trasporto CHF 5.-

Sabato 22 aprile

Partita di basket SAM Massagno – Swiss Central

Ore 17.30 presso la palestra di Nosedo a Massagno
Ritrovo alla palestra alle ore 17.00

Mercoledì 26 aprile

Controllo della salute in collaborazione con i Samaritani di Massagno

Dalle 9.00 alle 10.00

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia.

Compleme

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

Venerdì 28 aprile

Suonando e cantando con Mario Bertolini

Dalle 14.00 alle 16.00