

# Programma di dicembre 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
<b>MATTINO</b>	<b>Letture dei giornali</b> Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (Y. Calandra)	<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 (Y. Calandra)	<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 (Y. Calandra)	<b>Yoga</b> 10.00-11.00 CHF 5.- a lezione (J. Milicevic)	<b>Stimolazione cognitiva</b> Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / A. Tobler)	<b>Gruppo cucina e pranzo in musica</b> Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / Y. Calandra)	<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>						
<b>POMERIGGIO</b>	<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>L'ora di inglese</b> Impariamo insieme le basi di inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	<b>Gruppo bocciola</b> Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-15.30 (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>Giochi di memoria</b> Alleniamo la mente in modo ludico 14.00-16.00 (Y. Calandra)		<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 CHF 5.- a lezione (I. Livia)	<b>Gruppo maglia e tessitura</b> Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

# Eventi speciali di dicembre 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 dicembre

#### Visita al magico mercatino di Einsiedlen

Partenza dal Centro diurno ore 8.45 e rientro verso le 20.00

Partecipazione trasferta: CHF 25.-

Pranzo e cena a carico del partecipante

### Venerdì 6 dicembre

#### Visita di San Nicolao al Centro diurno

Dalle 11.30 alle 12.00

#### Campane tibetane con Sara Petralli

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

### Mercoledì 11 dicembre

#### Pomeriggio di pasticceria

Facciamo insieme i biscotti di Natale

Dalle 13.30 alle 16.30

### Venerdì 13 dicembre

#### Shopping al Centro commerciale di Grancia

Vi accompagniamo nei negozi per comprare i regali

Dalle 13.30 alle 16.30

### Sabato 14 dicembre

#### Mercatino natalizio di Santa Lucia

Sul piazzale delle scuole

Dalle 10.00 alle 18.00

### Mercoledì 18 dicembre

#### 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

### Mercoledì 18 dicembre

#### Sosta Beauty Center

Momento benessere al centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

### Giovedì 19 dicembre

#### Pranzo natalizio al Centro diurno

Dalle 11.30 alle 15.00

Contributo per il pranzo: CHF 10.-

### Venerdì 20 dicembre

#### Complemese in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di dicembre

Dalle 14.00 alle 16.00

### Sabato 21 dicembre

#### S. Messa con il Coro Val Genzana a seguire piccolo brindisi

Dalle 10.00 alle 11.30

Con Don Kamil

### Martedì 24 dicembre

#### Speciale tombola natalizia con brindisi di auguri

Dalle 13.45 alle 15.45

**IL 24 DICEMBRE IL CENTRO DIURNO  
CHIUDERÀ ALLE 16.30**

**IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO DAL 25  
DICEMBRE 2024 AL 7 GENNAIO 2025 COM-  
PRESI**

**(ECCEZIONE APERTURA 4 GENNAIO DALLE  
9.30 ALLE 12.00)**