


# Programma di giugno 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)	
<p style="text-align: center;"><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></p>						
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 giugno 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

## Mercoledì 5 giugno

### **Grigliata a Primadengo**

Organizzata dalla Protezione Civile di Lugano

Partenza ore 10.30 e rientro verso le 15.00

Contributo trasporto: CHF 5.-

Costo pranzo: CHF 10.-

## Venerdì 7 giugno

### **Campane tibetane**

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

## Sabato 8 giugno

### **S. Messa**

Con Don Paolo

Dalle 10.00 alle 11.00

## Martedì 11 giugno e mercoledì 12 giugno

### **Gita a Torino**

Visita alla Reggia di Venaria, al museo Egizio e alla Mole Antonelliana

Costo: CHF 240.- (compresi viaggio, pernottamento Hotel 3\*, colazione, due pranzi, cena e biglietti d'ingresso ai musei)

## Giovedì 13 giugno

### **Commedia dialettale «Finalment a sem sicuri ... o quasi»**

Dalle 14.00 alle 16.00

presentata da Sandro Lamoni con gli attori della compagnia Ra Cumbricola Bregnanona di Corzoneso, 2008

## Venerdì 14 giugno

### **Visita ai nostri cari amici Enrico e Yolanda**

Alla casa anziani di Morcote

Partenza ore 13.45 e rientro verso le 16.00

## Sabato 15 giugno

### **La tavolata della Sosta – Il pranzo in compagnia**

Dalle 11.00 alle 13.00

Cuciniamo, mangiamo e gustiamo insieme; ognuno porta qualcosa

## Venerdì 21 giugno

### **Uscita allo Splash and Spa di Rivera**

Rilassiamoci nelle acque calde

Dalle 11.00 alle 16.00

Pranzo a carico del partecipante

Entrata: CHF 10.-

Contributo trasporto: CHF 5.-

## Sabato 22 giugno

### **Mercato di Ponte Tresa**

Andiamo a fare shopping al mercato di Ponte Tresa

Partenza ore 10.00 e rientro verso le 14.00

Pranzo a carico del partecipante e su iscrizione

## Mercoledì 26 giugno

### **Controllo della salute**

Dalle 9.15 alle 10.15

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

in collaborazione con i Samaritani di Massagno

### **Sosta Beauty Center**

Dalle 13.30 alle 16.30

Momento benessere al Centro diurno

## Venerdì 28 giugno

### **Compleme in musica**

Dalle 14.00 alle 16.00

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di giugno

Con Mario Bertolini