


# Programma di settembre 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 settembre 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 settembre

**Commedia dialettale**  
«Romeo Testamenti e Giuletta  
Tiraboschi», RSI 2004  
Presentata da Sandro Lamoni  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Venerdì 6 settembre

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

### Giovedì 12 settembre

**Uscita al Grotto d'ambra  
tipico ticinese a Personico**  
Dalle 10.30 alle 15.30  
Pranzo a carico del partecipante  
Contributo trasporto: CHF 5.-

### Venerdì 13 settembre

**Karaoke summer party**  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Sabato 14 settembre

**S. Messa**  
Con Don Paolo  
Dalle 10.00 alle 11.00

### Lunedì 16, 23 e 30 settembre

**Chiamiamole emozioni**  
Cinque pomeriggi insieme a Paola  
Rizzi  
Dalle 14.00 alle 15.00

### Mercoledì 18 settembre

**La Sosta Beauty Center**  
Momento benessere al Centro diurno  
Dalle 13.30 alle 16.30

### Venerdì 20 settembre

**Concerto del coro del Centro diurno  
di Tenero**  
Merenda offerta alla fine del concerto  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Sabato 21 settembre

**Mangialonga della Sosta**  
(alternativa: Tavolata della Sosta – il  
pranzo in compagnia)

**Gustiamoci i nostri piatti passeggiando  
nel quartiere della Sosta**  
Dalle 10.30 alle 14.00  
Contributo: CHF 5.-  
(Tavolata: CHF 7.-)

### Mercoledì 25 settembre

**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

**«Come ci senti»**  
Incontro con l'Associazione Atidu al  
Centro diurno Talete  
Dalle 14.30 alle 16.00

### Venerdì 27 settembre

**Compleme in musica con Mario  
Bertolini**  
Festeggiamo insieme i compleanni  
del mese di settembre  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Per informazioni:

Centro diurno socio-assistenziale «La Sosta» – Via Guisan 21, 6900 Massagno  
Tel. +41 91 797 43 89 – [cda.massagno@prosenectute.org](mailto:cda.massagno@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)