

Programma di settembre 2025

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	Letture dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (Y. Calandra)	Prepariamo la lista della spesa Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 (B. Casati)	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 (A. Tobler)	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 (Y. Calandra)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 10.00-11.30 (A. Tobler)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / A. Tobler)	Gruppo cucina e pranzo insieme Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / Y. Calandra)	Resta FIT Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi ginnici dolci 10.00-11.00 (N. Pellegrini)	
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 10.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Stimolazione cognitiva Alleniamo la nostra mente in modo ludico 14.00-16.00 (A. Tobler)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Gruppo bocciofla Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-15.30 (B. Casati)	Eventi speciali Operatori in turno oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Y. Calandra)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

Eventi speciali di settembre 2025

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Il Centro diurno rimane chiuso dal 1° (festa nazionale) al 4 agosto compresi e il 15 agosto (ferragosto).

Ogni giovedì

Pranzo preparato dagli utenti
Dalle 10.00 alle 14.30

Martedì 2 settembre

Grigliata al Monte Verità

Grigliata insieme ai nostri amici del sopraceneri
Partenza dal Centro diurno alle 09.00 e rientro verso le 16.00
Pranzo: CHF 10.- (acqua inclusa)
Contributo trasporto: CHF 5.-

Venerdì 5 settembre

Campane tibetane

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

Sabato 6 settembre

Street-food a Lugano

Gustiamo cibi diversi da tutto il mondo
Dalle 11.30 alle 14.00
Spostamento con il bus di linea (N°3)

Giovedì 11 settembre

Consulenze sociali gratuite

Con l'assistente sociale Valeria Zinna

Venerdì 12 settembre

Visita al Castello di Montebello

Godiamoci la vista spettacolare su Bellinzona
Pranzo presso un ristorante del luogo a carico del partecipante.
Partenza ore 11.15
Rientro verso le 16.00
Ingresso al castello: CHF 5.-
Contributo trasporto: CHF 5.-

Giovedì 18 settembre

Campane tibetane

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

Venerdì 19 settembre

Bicicletta e motocicletta fra grafica e design

Originale mostra presso il M.A.X Museo di Chiasso
Partenza dal Centro diurno ore 11.15
Rientro verso le 17.00
Pranzo al Centro diurno di Riva San Vitale a carico del partecipante.
Visita al museo nel pomeriggio
Ingresso: CHF 10.-
Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 24 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

Mercoledì 24 settembre

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30

Venerdì 26 settembre

Compleme in musica con Mario Bertolini

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

Sabato 27 settembre

Mercato a Ponte Tresa

Dalle 10.30 alle 14.30
Pranzo in un ristorante di Ponte Tresa a carico del partecipante
