

Programma di novembre 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	Lettura 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
	Gruppo 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 bocciofila 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 novembre 2025

**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

Pranzo preparato dagli utenti
Dalle 10.00 alle 14.30

**SABATO 1° NOVEMBRE IL
CENTRO RIMANE CHIUSO**

Lunedì 3 novembre

Treno del foliage

Un viaggio attraverso i colori dell'autunno con il treno del foliage da Locarno a Domodossola
Partenza dal Centro diurno ore 8.30 e rientro verso le 18.00
Costo biglietto e contributo trasporto: CHF 40.-
Pranzo a Domodossola a carico del partecipante
Iscrizioni chiuse

Giovedì 6 novembre

Presenza della nostra assistente sociale Valeria Zinna

Venerdì 7 novembre

Bagno sonoro terapeutico

Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro mondo con i suoni delle campane tibetane e l'handpan
Con Sara Petralli

Lunedì 10 novembre

Fiera di San Martino a Mendrisio

Dalle 10.45 alle 15.30
Pranzo in un capannone a carico del partecipante
Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 12 novembre

Visita alla RSI (seconda parte)

Terminiamo la visita incominciata l'inverno scorso
Partenza dal Centro alle 9.30
Rientro al per pranzo verso le 12.15

Venerdì 14 novembre

Castagnata alla Sosta

Gustiamoci i prodotti autunnali in compagnia
Dalle 14.30 alle 16.30

Giovedì 20 novembre

Pranzo a base di selvaggina

Dalle 12.00 alle 14.00
Gustiamoci una deliziosa sella di capriolo con i suoi contorni
Menù: CHF 20.-
(acqua e caffè incluso)

Giovedì 20 novembre

Bagno sonoro terapeutico

Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro mondo con i suoni delle campane tibetane e l'handpan
Con Sara Petralli

Venerdì 21 novembre

Caffè Narrativo – Il filo che ci unisce
A tavola insieme
Dalle 14.00 alle 16.00
Focus sulle ricette tramandate in famiglia, cosa significano per noi.
A seguire merenda offerta

Lunedì 24 novembre

Incontra uno scrittore con Gionata Bernasconi

Dalle 14.00 alle 16.00
Entriamo nel mondo letterario ticinese insieme ai bambini delle scuole di Massagno.
Merenda offerta

Mercoledì 26 novembre

Controllo della salute

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia
Dalle 9.15 alle 10.15
In collaborazione con i Samaritani di Massagno

Mercoledì 26 novembre

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30

Venerdì 28 novembre

Complemese in musica con Mario Bertolini

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