


Programma di aprile 2026

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 di 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 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 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	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Operatrici in turno) o Attività creativa Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 (Y. Calandra)	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)	Pomeriggio del mistero Alleniamo la mente risolvendo enigmi, misteri o quiz 14.00-15.30 (B. Casati)	Eventi speciali oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
			Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Capolavori con ferri ed uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

Eventi speciali aprile 2026

**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

Venerdì 3 aprile

Mercatino di Pasqua a Lugano

Cominciamo insieme il week-end pasquale visitando le bancarelle del mercatino primaverile
Dalle 14.00 alle 16.30

Giovedì 9 aprile

Pranzo pasquale

Gustiamo in compagnia il capretto fatto dal nostro Waldo
Dalle 11.45 alle 14.00

Venerdì 10 aprile

Bagno sonoro terapeutico

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

Lunedì 13 aprile

Danza creativa

Pomeriggio di rilassamento in musica
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Anna Maffi

Venerdì 17 aprile

Tombola musicale

Speciale tombola animata da Mario Bertolini
Dalle 14.00 alle 16.00

Lunedì 20 aprile

Passeggiata con i lama

Il piacere di una passeggiata insieme a questi fantastici animali
Dalle 11.00 alle 16.30
Prezzo per l'uscita 15.- (compreso il trasporto)
Pranzo a carico del partecipante
Partecipazione minima 10 persone

Giovedì 23 aprile

Bagno sonoro terapeutico

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

Venerdì 24 aprile

Compleme in musica con Mario Bertolini

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

Mercoledì 29 aprile

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 29 aprile

Sosta Beauty Center

Momento benessere al centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30
Con Cristina Ceresa

**IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO LUNEDÌ 6
(LUNEDÌ DI PASQUA) E MARTEDÌ 21 APRILE 2026**