

Programma di giugno 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
	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 di 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 giugno 2025

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

LUNEDÌ 9 (PENTECOSTE) E GIOVEDÌ 19 GIUGNO (CORPUS DOMINI) IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO

Ogni giovedì

Pranzo preparato dagli utenti
Dalle 10.00 alle 14.30

Venerdì 6 giugno

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

Sabato 7 giugno

**Festival degli artisti di strada ad
Ascona**
Passiamo un sabato insieme ad arti-
sti originali
Partenza dal Centro diurno alle ore
10.30 e rientro verso le 16.00
Pranzo presso una pizzeria a carico
del partecipante
Contributo trasporto: CHF 5.-

Venerdì 13 giugno

Visita alla Fattoria del Faggio
Visitiamo una leggenda del luganese
Possibilità di comprare prodotti locali
Partenza dal Centro diurno alle ore
11.30 e rientro per le 16.30
Pranzo al Grotto d'Arla a carico del
partecipante e visita della fattoria nel
pomeriggio.
Iscrizione obbligatoria

Mercoledì 18 giugno

Grigliata di inizio estate
Dalle 17.30 alle 20.30
Costo: CHF 15.- (acqua e caffè inclu-
si)

Venerdì 20 giugno

Chiamiamole emozioni
Dalle 14.00 alle 15.30
Momenti di incontro di parole dove
colorare le emozioni

Lunedì 23 giugno

**Passeggiata a Carì con pranzo in
agriturismo**
Dalle 9.15 alle 16.30
Pranzo a carico del partecipante
Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 25 giugno

**Controllo della salute in collaborazio-
ne con i Samaritani di Massagno**
Dalle 9.15 alle 10.15
Possibilità di farsi misurare i parame-
tri vitali e la glicemia

Mercoledì 25 giugno

Sosta Beauty Center
Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30
Dalle 13.45, possibilità di provare la
riflessologia plantare
*Con Chiara Pacciolini (riconosciuta
dalle casse malati)*

Giovedì 26 giugno

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

Venerdì 27 giugno

Compleme in musica
Festeggiamo insieme i compleanni
del mese di giugno
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Mario Bertolini