

Programma di ottobre 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 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 ottobre 2025

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 ottobre

Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

Giovedì 9 ottobre

Consulenze sociali gratuite

Con l'assistente sociale Valeria Zinna

Venerdì 10 ottobre

Uscita ad Olivone

Pranziamo presso ristorante il Poli Bistro ed in seguito prendiamoci una boccata d'aria con una breve escursione

Dalle 10.30 alle 17.00

Pranzo a carico del partecipante

Contributo trasporto: CHF 5.-

Mercoledì 15 ottobre

Spettacolo teatrale «Monteforno»

di Sara Rossi Guidicelli e Laura Curino
Presso il teatro sociale di Bellinzona alle 20.45

Partenza dal Centro diurno ore 19.30 e rientro verso le 23.00

Biglietto spettacolo: a partire da CHF 17.- (a seconda della disponibilità dei posti).

Iscrizione entro il 30 settembre.

Con l'iscrizione ci si impegna a versare i soldi per il biglietto. **Dopo il 30 settembre il biglietto non sarà rimborsato in caso di annullamento.**

Contributo trasporto: CHF 5.-

Giovedì 16 ottobre

Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

Venerdì 17 ottobre

Incontro con i Samaritani

Pomeriggio informativo sui i primi gesti da fare in caso di incidente o malore

Dalle 14.00 alle 16.00

Merenda offerta

Giovedì 23 ottobre

Musica e colori

Attività originale di combinazione di colori e musica

Dalle 13.45 alle 15.15

Con Chiara Pacciolini

Consulenze sociali gratuite

Con l'assistente sociale Valeria Zinna

Venerdì 24 ottobre

Compleme in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di ottobre

Dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì 29 ottobre

Controllo della salute in collaborazione con i Samaritani di Massagno

Dalle 9.15 alle 10.15

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

Venerdì 31 ottobre

Pranzo valtellinese

Dalle 11.15 alle 15.00

Andiamo a gustarci i buoni piatti dei nostri vicini italiani presso l'Osteria

San Gottardo a Cureggia

Pranzo a carico del partecipante

Contributo trasporto: CHF 5.-

Per informazioni e iscrizioni:

Centro diurno socio-assistenziale «La Sosta» – Via Guisan 21, 6900 Massagno

Tel. +41 91 797 43 89 – cdsa.massagno@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch