

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

# Eventi speciali di agosto 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

---

### Venerdì 8 agosto

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

---

### Lunedì 11 agosto

**Alpaca Trekking**  
Uscita presso il Monte San Giorgio insieme agli Alpaca  
Dalle 9.30 alle 16.00  
Pranzo in loco a carico del partecipante  
Costo della gita: CHF 15.-  
Contributo trasporto: CHF 5.-

---

### Giovedì 14 agosto

**Consulenze sociali gratuite**  
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

---

### Lunedì 18 agosto

**Incontra uno scrittore**  
Primo incontro con la scrittrice ticinese Sara Rossi Guidicelli  
Dalle 14.00 alle 16.00

---

### Giovedì 21 agosto

**Pic-nic al parco**  
Andiamo insieme al parco Figino per un pic-nic estivo  
Dalle 11.15 alle 16.00  
Pranzo preparato dalle nostre cuoche: CHF 10.-  
Possibilità di fare il bagno al lago (portare costume e asciugamano)

---

### Venerdì 22 agosto

**Complemeese in musica con Mario Bertolini**  
Festeggiamo insieme i compleanni del mese di agosto  
Dalle 14.00 alle 16.00

---

### Sabato 23 agosto

**Sabato mattina in musica insieme al Coro di Lamone**  
Dalle 10.30 alle 11.30  
A seguire pranzo insieme

---

### Lunedì 25 agosto

**Movimento al Valgersa**  
Dalle 11.00 alle 14.00  
Alle 11.45 prova di acqua gym  
Pranzo al bar della piscina a carico del partecipante  
Entrata in piscina: CHF 3.50 (domiciliati, CHF 5.50 (non domiciliati)

---

### Mercoledì 27 agosto

**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 27 agosto

**Sosta Beauty Center**  
Momento benessere al Centro diurno  
Dalle 13.30 alle 16.30

---

### Venerdì 29 agosto

**Grigliata di fine estate**  
Dalle 17.45 alle 21.00  
Concludiamo l'estate in allegria  
Costo grigliata: CHF 15.- (caffè e acqua inclusi)

---