

# Programma di maggio 2024

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 (B. Brunazzi)	<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 (B. Brunazzi)	<b>Ortoliamo</b> Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	<b>Attività da definire secondo programma</b>
	<b>Gruppo attività creativa</b> Creazioni speciali per il negozietto delle decorazioni 10.00-11.30 (S. Brunazzi)	<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 / B. Brunazzi)	<b>Gruppo cucina e pranzo in musica</b> Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / B. Brunazzi)	<b>Resta FIT</b> Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi ginnici dolci 10.00-11.00 (N. Pellegrini)	
<p><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 7.- (bibite escluse).</b></p>						
POMERIGGIO	<b>Gruppo pasticceria</b> Inizio della settimana in dolce compagnia 14.00-16.00 (A. Tobler)	<b>Tombola</b> 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	<b>Attività creativa</b> Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	<b>L'ora di inglese</b> Impariamo insieme le basi dell'inglese 14.00-15.00 (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>Gruppo bocciolina</b> Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-17.00 (B. Brunazzi)		<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 (I. Livia)	<b>Gruppo maglia e tessitura</b> Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)		

# Eventi speciali di maggio 2024

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

## Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

**GIOVEDÌ 9 MAGGIO,  
LUNEDÌ 20 MAGGIO  
E DAL 30 MAGGIO AL  
2 GIUGNO COMPRESI  
IL CENTRO RIMANE  
CHIUSO.**

**Ogni giovedì pranzo  
preparato dagli utenti**  
Dalle 10.00 alle 14.30

### Venerdì 3 maggio

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

### Sabato 4 maggio

**La Tavolata della Sosta –  
La cucina della mamma**  
Cuciniamo, mangiamo e  
gustiamo insieme; ognuno  
porta qualcosa  
Dalle 10.30 alle 13.30

### Venerdì 10 maggio

**Karaoke**  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Sabato 11 maggio

**S. Messa**  
Dalle 10.00 alle 11.00  
Con Don Paolo

### Lunedì 13 maggio

**Visita all'esposizione della  
mostra fotografica «Fami-  
glie – esplorando il passa-  
to, immaginando il futuro»**  
Partenza ore 13.30, rientro  
verso le 16.30  
Costo: CHF 5.- per  
trasporto

### Giovedì 16 maggio

**Commedia dialettale pre-  
sentata da Sandro Lamoni**  
«Che ann al vottantases per  
l' homo erectus ticines!»  
Dalle 14.00 alle 16.00  
con il Cabaret della Svizzera  
italiana, RSI, 1987

### Giovedì 16 maggio

**Rassegna cinematografica  
al Cinema Lux di Massagno**  
«The Fabelmans» film  
diretto da Steven Spielberg,  
con Michelle Williams e  
Paul Dano, 2022  
Dalle 15.00 alle 17.00  
Entrata gratuita

### Venerdì 17 maggio

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

### Mercoledì 22 maggio

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

### Giovedì 23 maggio

**Commedia dialettale pre-  
sentata da Sandro Lamoni**  
«Il CanTicino delle creatu-  
re»  
Dalle 14.00 alle 16.00  
con il Cabaret della Svizzera  
italiana, RSI, 1990

### Venerdì 24 maggio

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

### Venerdì 24 maggio

**Festa dei vicini**  
Aperitivo insieme alla gen-  
te di quartiere con concerto  
della Max Dega Band  
Dalle 17.00 alle 21.00

### Mercoledì 29 maggio

**Controllo della salute in  
collaborazione con i Sama-  
ritani di Massagno**  
Possibilità di farsi misu-  
rare i parametri vitali e la  
glicemia  
Dalle 9.15 alle 10.15

### Mercoledì 29 maggio

**Giornata promozione del  
Centro diurno insieme al  
Centro sportivo Valgersa**  
Il Centro si sposta in pisci-  
na!  
Dalle 9.30 alle 16.00  
Mattinata dedicata agli  
anziani alla piscina di  
Valgersa  
Pomeriggio dedicato anche  
ai bambini.  
Per il programma detta-  
gliato contattare il Centro  
diurno

### Martedì 11 giugno e

### mercoledì 12 giugno

**Gita a Torino**  
Visita alla Reggia di Vena-  
ria, al museo Egizio e alla  
Mole Antonelliana  
Costo: CHF 240.- (compre-  
si viaggio, pernottamento  
Hotel 3\*, colazione, due  
pranzi, cena e biglietti d'in-  
gresso ai musei)  
Iscrizioni entro il 17 mag-  
gio