


# Programma di febbraio 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	<b>Lettura 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 natura 9.00-10.00 (B. Casati)	<b>Attività da definire secondo programma</b>
	<b>Gruppo 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 Ginnastica dolce</b> Restiamo in forma con esercizi dolci 10.00-11.00 (N. Pellegrini)	
<b>Tutti i giorni dalle ore 12, pranzo in compagnia CHF 12.50 (iscrizione il giorno precedente).</b> <b>Il giovedì il pranzo sarà preparato dal gruppo cucina ed il costo è di CHF 10.- (bibite escluse).</b>						
POMERIGGIO	<b>Uscita di gruppo</b> Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 <i>(Operatrici in turno)</i> o <b>Attività creativa</b> Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 (Y. Calandra )	<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>Pomeriggio del mistero</b> Alleniamo la mente risolvendo enigmi, misteri o quiz 14.00-15.30 (B. Casati)	<b>Eventi speciali oppure Pomeriggio musicale</b> Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
			<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	<b>Gruppo maglia e tessitura</b> Capolavori con ferri ed uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

# Eventi speciali febbraio 2026

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «Taletè», Lamone

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00  
Sabato 9.45 - 13.45

## Ogni giovedì

**Pranzo preparato dagli utenti**  
Dalle 10.00 alle 14.30

## Mercoledì 4 febbraio

### Altro che Milano Cortina 2026

Le Olimpiadi dei Centri Pro Senectute non hanno avversari

In occasione dell'apertura dei giochi olimpici invernali, passiamo la giornata insieme all'insegna del divertimento  
Presso il CDSA di Maggia

Dalle 8.45 alle 16.00

Pranzo presso il CDSA di Maggia CHF 15.-  
(tutto compreso)

Contributo trasporto CHF 5.-

Iscrizioni entro il 28 gennaio (posti limitati)

## Venerdì 6 febbraio

### Giornata Camminare sicuri

Ginnastica dolce

Dalle 10.00 alle 11.00

Pranzo insieme (su iscrizione)

Alle 12.00

Test «Metti alla prova il tuo equilibrio»

Dalle 13.00 alle 14.30

Conferenza «Cosa fare quando cadiamo?»

Dalle 14.30 alle 15.30

A seguire merenda offerta

Fine giornata ore 16.00

## Sabato 7 febbraio

### Carnevale Massagnese

Dalle 11.15 alle 14.15

Presso la Piazza Girasole

## Lunedì 9 febbraio

### Una Storia – La Svizzera italiana nell'archivio fotografico della RSI

Mostra fotografica gratuita al PalaCinema di Locarno

Dalle 11.00 alle 16.30

Pranzo in un ristorante locarnese a carico del partecipante

Contributo trasporto CHF 5.-

Iscrizioni entro il 2 febbraio

## Giovedì 12 febbraio

### Carnevale alla Sosta

Pranzo e divertimento in maschera al CDSA  
La Sosta

Dalle 11.30 alle 16.00

Pranzo CHF 10.- (acqua e caffè compresi)

## Venerdì 13 febbraio

### Bagno sonoro terapeutico

Dalle 14.00 alle 15.00

Facciamoci trasportare in un altro mondo  
con i suoni delle campane tibetane e  
l'handpan

Con Sara Petralli

## Giovedì 19 febbraio

### Raclettata alla Sosta

Pranzo in compagnia a base del famoso  
pasto vallesano

Dalle 11.45 alle 14.00

Pranzo CHF 15.- (acqua, tè e caffè compresi)

## Giovedì 19 febbraio

### Bagno sonoro terapeutico

Dalle 14.00 alle 15.00

Facciamoci trasportare in un altro mondo  
con i suoni delle campane tibetane e  
l'handpan

Con Sara Petralli

## Venerdì 20 febbraio

### Quiz musicale

Metti alla prova la tua conoscenza musicale  
con una competizione a squadre

Dalle 14.00 alle 16.00

## Mercoledì 25 febbraio

### 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 25 febbraio

### Sosta Beauty Center

Momento benessere al centro diurno  
Dalle 13.30 alle 16.30

## Venerdì 27 febbraio

### Complemese in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese  
di febbraio

Dalle 14.00 alle 16.00

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

Tel. +41 91 797 43 89 – [cdsa.massagno@prosenectute.org](mailto:cdsa.massagno@prosenectute.org) – [www.prosenectute.org](http://www.prosenectute.org) – [www.centridiurni.ch](http://www.centridiurni.ch)