


# Programma di gennaio 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 (Y. Calandra)	<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 in musica</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 di inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	<b>Gruppo bocciola</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 gennaio 2025

**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

**IL CENTRO DIURNO RIMANE CHIUSO IL 2, 3 E 6 GENNAIO.**

**IL CENTRO DIURNO SARÀ APERTO  
SABATO 4 GENNAIO DALLE 9.30 ALLE 12.00**

## Ogni giovedì

**Pranzo preparato dagli utenti**

Dalle 10.00 alle 14.30

## Giovedì 9 gennaio

**Pranzo con cotechino e lenticchie**

Apriamo il nuovo anno gustando la fortuna

Dalle 12.00 alle 14.00

Costo: menù CHF 10.-

## Venerdì 10 gennaio

**Campane tibetane**

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

## Sabato 11 gennaio

**S. Messa al Centro diurno**

Dalle 10.00 alle 11.30

Con Don Kamil

## Giovedì 16 gennaio

**Pranzo con fondue al formaggio**

Gustiamoci insieme le delizie della Gruyère

Dalle 12.00 alle 14.00

Costo: menù CHF 15.-

## Venerdì 17 gennaio

**Visita all'ideatorio di Cadro**

Entriamo nel mondo delle stelle

Dalle 13.30 alle 16.30

Costo entrata: CHF 5.-

## Lunedì 20 gennaio

**Torneo di scopa a coppie**

Dalle 10.30 alle 16.00

(pausa pranzo dalle 12.00 alle 13.15)

## Venerdì 24 gennaio

**Chiamiamole emozioni**

Momenti di incontro e di parole dove colorare le emozioni

Dalle 14.00 alle 15.30

## Lunedì 27 gennaio

**Merenda sul lungolago di Lugano**

Visita all'esposizione all'aperto

«Lugano nel Rinascimento» presso il giardino Belvedere

Dalle 14.00 alle 16.00

## Mercoledì 29 gennaio

**Controllo della salute**

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Dalle 9.15 alle 10.15

In collaborazione con i Samaritani di Massagno

## Mercoledì 29 gennaio

**La Sosta Beauty Center**

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

## Venerdì 31 gennaio

**Compleme in musica**

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di gennaio

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mario Bertolini