


Programma di maggio 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	Letture 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 in musica 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 di inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Gruppo bocciola 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 maggio 2025

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Giovedì 8 e il 22 maggio

Consulenza sociale

Possibilità di richiedere una consulenza sociale gratuita
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

**IL CENTRO DIURNO RIMARRÀ
CHIUSO DAL 1° AL 4 MAGGIO
COMPRESI, E IL 29 MAGGIO
(ASCENSIONE)**

Ogni giovedì

Pranzo preparato dagli utenti

Dalle 10.00 alle 14.30

Venerdì 9 maggio

Campane tibetane

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

Sabato 10 maggio

Il Centro diurno di Ascona festeggia i 5 anni

Dalle 11.00 alle 15.00
Uscita ad Ascona per un pomeriggio insieme
(aperitivo offerto)

Giovedì 15 maggio

Chiamiamole emozioni

Dalle 14.00 alle 15.30
Momenti di incontro di parole dove colorare le emozioni

Venerdì 16 maggio

Musica e colori

Dalle 13.45 alle 15.15
Attività originale di combinazione di colori e musica
Con Chiara Pacciorini

Giovedì 22 maggio

Campane tibetane

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

Venerdì 23 maggio

Compleme in musica

Dalle 14.00 alle 16.00
Festeggiamo insieme i compleanni del mese di maggio
Con Mario Bertolini

Venerdì 23 maggio

Festa dei vicini

Organizzata dal Comitato Guisan
Dalle 17.00 alle 22.00
Presso il Centro diurno

Mercoledì 28 maggio

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

Mercoledì 28 maggio

Sosta Beauty Center

Dalle 13.30 alle 16.30
Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.45, possibilità di provare la riflessologia plantare
Con Chiara Pacciolini (riconosciuta dalle casse malati)

Venerdì 31 maggio

Inside the Life of Frida Kahlo

La mostra dedicata a Frida Kahlo
Dalle 13.30 alle 16.30
presso Villa Ciani
Prezzo biglietto: CHF 18.20