


Programma di novembre 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	Letture dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	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 (B. Brunazzi)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo attività creativa Creazioni speciali per il negozietto delle decorazioni 10.00-11.30 (B. Brunazzi)	Yoga 10.00-11.00 CHF 5.- a lezione (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 / B. Brunazzi)	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 7.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 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)	
	Giochi di memoria Alleniamo la mente in modo ludico 14.00-16.00 (B. Brunazzi)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 CHF 5.- a lezione (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)		

Eventi speciali di novembre 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

Ogni giovedì

Pranzo preparato dagli utenti

Dalle 10.00 alle 14.30

Giovedì 7 novembre

Andiamo al bowling a Quartino

Competizione a squadre tra i diversi Centri

Dalle 9.30 alle 16.30

Contributo: CHF 35.- (2 partite, pizza, acqua e trasporto)

Venerdì 8 novembre

Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

Sabato 9 novembre

S. Messa

Con Don Kamil

Dalle 10.00 alle 11.00

Lunedì 11 novembre

Fiera di San Martino

Passeggiata fra le bancarelle e pranzo insieme

Dalle 10.30 alle 15.30

Pranzo a carico del partecipante

Contributo trasporto: CHF 5.-

Venerdì 15 novembre

Mostra fotografica di Luigi Ghirri al LAC di Lugano

Dalle 14.00 alle 16.30

Martedì 19 novembre

Olimpiadi della maglia a Faido

Competizione tra i diversi Centri diurni per le signore dei ferri

Dalle 9.30 alle 16.30

Pranzo al Centro diurno «Ancora»: CHF 10.-

Contributo trasferta: CHF 5.-

Venerdì 22 novembre

Complemese in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di novembre

Dalle 14.00 alle 16.00

Sabato 23 novembre

Tavolata della Sosta – Pranzo in compagnia

Sheila che ci prepara la sella di capriolo

Dalle 11.30 alle 14.00

Contributo: CHF 15.-

Lunedì 25 novembre

Yoga della risata

Dalle 14.30 alle 15.30

Con Sonia Meneghini

Mercoledì 27 novembre

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

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

Venerdì 29 novembre

Spettacolo con il comico Gianni Giannini

Segue una merenda offerta

Dalle 14.00 alle 16.30

Sabato 30 novembre

Mercatino di Natale di Lugano

Dalle 10.30 alle 14.00

Pranzo a carico del partecipante