

# Programma di ottobre 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 (B. Brunazzi)	<b>Yoga</b> 10.00-11.00 CHF 5.- a lezione (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 / B. Brunazzi)	<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 7.- (bibite escluse).</b>						
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>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>Giochi di memoria</b> Alleniamo la mente in modo ludico 14.00-16.00 (B. Brunazzi)		<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 CHF 5.- a lezione (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 ottobre 2024

## 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

### Venerdì 4 ottobre

#### Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Con Sara Petralli

### Lunedì 7 e 14 ottobre

#### Chiamiamole emozioni

Cinque pomeriggi insieme a Paola Rizzi

Dalle 14.00 alle 15.00

### Venerdì 11 ottobre

#### Visita di un castagneto a Cademario con castagnata

Dalle 13.00 alle 17.00

Costo: CHF 15.-

### Sabato 12 ottobre

#### S. Messa

Dalle 10.00 alle 11.00

Con Don Kamil

### Venerdì 18 ottobre

#### Spettacolo comico

Al seguito ci sarà una merenda offerta

Dalle 14.00 alle 16.30

Con Gianni Giannini

### Lunedì 21 ottobre

#### Concorso della miglior torta di pane al Centro diurno di Solduno

Ognuno può mostrare le proprie doti culinarie portando la sua torta di pane

Partenza da Massagno ore 9.00 e rientro verso le 15.00

Pranzo a carico del partecipante

Contributo trasporto: CHF 5.-

### Mercoledì 23 ottobre

#### Tavolata della Sosta – Merenda in compagnia

Grandi e piccini sono tutti benvenuti!

Dalle 15.30 alle 17.00

Contributo: CHF 5.-

### Venerdì 25 ottobre

#### Complemese in musica

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di ottobre

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mario Bertolini

### Mercoledì 30 ottobre

#### La Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

### Mercoledì 30 ottobre

**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

**INFORMIAMO CHE IL CENTRO DIURNO  
RIMANE CHIUSO I SABATI 5, 19 E 26 OTTOBRE**

#### Per informazioni:

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

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