

# Programma di ottobre 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 (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</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 dell'inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	<b>Gruppo bocciofla</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 ottobre 2025

## 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 3 ottobre

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

---

### Giovedì 9 ottobre

**Consulenze sociali gratuite**  
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

---

### Venerdì 10 ottobre

**Uscita ad Olivone**  
Pranziamo presso ristorante il Poli Bistro ed in seguito prendiamoci una boccata d'aria con una breve escursione  
Dalle 10.30 alle 17.00  
Pranzo a carico del partecipante  
Contributo trasporto: CHF 5.-

---

### Mercoledì 15 ottobre

**Spettacolo teatrale «Monteforno»**  
di Sara Rossi Guidicelli e Laura Curino  
Presso il teatro sociale di Bellinzona alle 20.45  
Partenza dal Centro diurno ore 19.30 e rientro verso le 23.00

**Biglietto spettacolo:** a partire da CHF 17.- (a seconda della disponibilità dei posti).  
Iscrizione entro il 30 settembre.  
Con l'iscrizione ci si impegna a versare i soldi per il biglietto. Dopo il 30 settembre il biglietto non sarà rimborsato in caso di annullamento.  
Contributo trasporto: CHF 5.-

---

### Giovedì 16 ottobre

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

---

### Venerdì 17 ottobre

**Incontro con i Samaritani**  
Pomeriggio informativo sui i primi gesti da fare in caso di incidente o malore  
Dalle 14.00 alle 16.00  
Merenda offerta

---

### Giovedì 23 ottobre

**Musica e colori**  
Attività originale di combinazione di colori e musica  
Dalle 13.45 alle 15.15  
Con Chiara Pacciolini

**Consulenze sociali gratuite**  
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

---

### Venerdì 24 ottobre

**Compleme in musica con Mario Bertolini**  
Festeggiamo insieme i compleanni del mese di ottobre  
Dalle 14.00 alle 16.00

---

### Mercoledì 29 ottobre

**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

**Sosta Beauty Center**  
Momento benessere al Centro diurno  
Dalle 13.30 alle 16.30

---

### Venerdì 31 ottobre

**Pranzo valtellinese**  
Dalle 11.15 alle 15.00  
Andiamo a gustarci i buoni piatti dei nostri vicini italiani presso l'Osteria San Gottardo a Cureggia  
Pranzo a carico del partecipante  
Contributo trasporto: CHF 5.-

---

### Per informazioni e iscrizioni:

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)