

# Programma di agosto 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 (S. Brunazzi)	<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 / B. Brunazzi)	<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>Attività creativa</b> Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	<b>L'ora di inglese</b> Impariamo insieme le basi dell'inglese 14.00-15.00 (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>Gruppo bocciolina</b> Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-17.00 (B. Brunazzi)		<b>Tai Chi</b> Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 (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 agosto 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 2 agosto

**Quiz musicale**  
Dalle 14.00 alle 15.30

### Sabato 3 agosto

**Pranzo in un Grotto del luganese con  
il Centro diurno Talete**  
Dalle 11.00 alle 14.30

### Giovedì 8 agosto

**Commedia dialettale**  
«Antonio Cioccarelli verdure  
& affini», RSI 1979  
Presentata da Sandro Lamoni  
Dalle 14.00 alle 16.00

### Venerdì 9 agosto

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

### Sabato 10 agosto

**S. Messa**  
Con Don Paolo  
Dalle 10.00 alle 11.00

### Lunedì 12 agosto

**Giornata olimpica insieme alla casa  
anziani il Girasole**  
Giochi competitivi a squadre e pranzo  
presso la casa anziani  
Dalle 10.00 alle 16.00

### Venerdì 16 agosto

**Visita al museo del cioccolato Alprose  
di Caslano**  
Entrata: CHF 2.- (over 65)  
Dalle 13.30 alle 16.30

### Lunedì 19 agosto

**«Quiz Nustran» a Maggia**  
Andiamo al Centro diurno di Maggia  
per passare un momento ludico e  
competitivo.  
Pranzo al Centro diurno  
Dalle 9.30 alle 15.30  
Contributo trasporto: CHF 5.-

### Mercoledì 21 agosto

**Controllo della salute in collaborazio-  
ne con i Samaritani di Massagno**  
Possibilità di farsi misurare i parame-  
tri vitali e la glicemia  
Dalle 9.15 alle 10.15

### Mercoledì 21 agosto

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

### Venerdì 23 agosto

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

### Mercoledì 28 agosto

**Uscita alle miniere di Sessa insieme  
al Centro diurno Talete di Lamone**  
Visita alle miniere di Sessa e pran-  
zo presso il ristorante ai Grappoli  
Partenza ore 8.30 e rientro verso le  
16.30  
Entrata alle miniere e trasporto:  
CHF 25.-  
Entrata in piscina (facoltativa):  
CHF 6.50 (mezza giornata: CHF 3.50)

### Venerdì 30 agosto

**Grigliata di fine estate al Centro diur-  
no con musica**  
Dalle 17.00 alle 22.00  
Contributo per la grigliata: CHF 10.-

#### 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)