

Programma di dicembre 2023

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	Lettura dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.30 (S. Vaccaro)	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 9.00-10.30 (B. Casati)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.30 (B. Brunazzi)	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.30 (B. Brunazzi)	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.30 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo bocciofila Alleniamoci insieme con le bocce 10.30-12.00 (B. Brunazzi)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.30-12.00 (B. Casati)	Gruppo cucina e pranzo in musica Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (G. Riva)	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 5.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Atelier teatrale Realizziamoci insieme creando 14.00-15.00 (D. Bernardi)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / G. Riva)	Tai Chi Pausa per tutto il mese di dicembre	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)	Eventi speciali Operatori in turno o Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00	
	«Noi in Svizzera» Proposte di attività per il gruppo di persone anziani dell'Ucraina 14.00-17.00 (S. Zaika)		Attività creativa Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	Giochi Divertiamoci con differenti giochi 14.00-17.00 (G. Riva)		

Eventi speciali di dicembre 2023

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

Venerdì 1° dicembre

Facciamo shopping al centro commerciale di Grancia
Dalle 13.45 alle 16.30

Lunedì 4 dicembre

«La Sosta Star Movie» Cinema
Dalle 14.30 alle 16.30
Proposto da Franco Locatelli di Pro Massagno

Mercoledì 6 dicembre

Uscita al mercatino di Natale a Lugano
Dalle 14.00 alle 16.30

Giovedì 7 dicembre

Pomeriggio dedicato alla preparazione di biscotti
Dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì 13 dicembre

Sosta Beauty Center
Dalle 13.30 alle 16.30

Giovedì 14 dicembre

Visita al mercatino di Natale a Lucerna
Partenza alle 8.00 dal Centro diurno di Lamone e rientro verso le 17.00
Costo: CHF 20.- per il trasporto
Pranzo al ristorante a carico del partecipante
Iscrizioni entro il 4 dicembre se posti ancora disponibili

Venerdì 15 dicembre

Commedia dialettale presentata da Sandro Lamoni
«Via la gatta bala i ratt» di Vittorio Barino, RSI 1991
Dalle 13.45 alle 16.00

Sabato 16 dicembre

S. Messa con il coro Val Genzana
Con Don Paolo
Dalle 10.00 alle 11.00

Sabato 16 dicembre

Bancherella al mercatino di Natale di Massagno sul piazzale delle scuole
Dalle 10.00 alle 18.00

Mercoledì 20 dicembre

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 20 dicembre

Sosta Beauty Center
Dalle 13.30 alle 16.30

Venerdì 22 dicembre

Pranzo di Natale con musica e lotteria
Aperitivo offerto dal Centro diurno
Costo: CHF 20.- (inclusi acqua e caffè)
Dalle 11.30 alle 16.30

**IL CENTRO DIURNO «LA SOSTA» RIMARRÀ
CHIUSO DALL' 8 ALL' 11 DICEMBRE COMPRESI
E DAL 24 DICEMBRE AL 3 GENNAIO COMPRESI**

Per informazioni:

Centro diurno socio-assistenziale «La Sosta» – Via Guisan 21, 6900 Massagno – Tel. +41 91 797 43 89
cdsa.massagno@prosenectute.org – www.prosenectute.org – www.centridiurni.ch