

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 anziane 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

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 i trasporti
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