

# Programma di novembre 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   | <b>Letture dei giornali</b><br>Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno<br>9.00-10.30<br>(S. Vaccaro) | <b>Gruppo pasticceria</b><br>Inizio della settimana in dolce compagnia<br>9.00-10.30<br>(B. Casati) | <b>Ortoliamo</b><br>Occupiamoci della nostra natura<br>9.00-10.30<br>(B. Brunazzi)                       | <b>Quiziamo con un caffè?</b><br>Momento in compagnia risolvendo quiz<br>9.00-10.30<br>(B. Brunazzi)                            | <b>Giochi</b><br>Iniziamo la giornata divertendoci<br>9.00-10.30<br>(B. Casati)   | <b>Attività da definire secondo programma</b> |
|   | <b>Gruppo bocciofila</b><br>Alleniamoci insieme con le bocce<br>10.30-12.00<br>(B. Brunazzi)                                | <b>Yoga</b><br>10.00-11.00<br>(J. Milicevic)  | <b>Stimolazione cognitiva</b><br>Attiviamo ed alleniamo le nostre menti<br>10.30-12.00<br>(B. Casati)    | <b>Gruppo cucina e pranzo in musica</b><br>Preparazione di un menù a tema<br>10.00-14.30<br>(G. Riva)                           | <b>Resta FIT</b><br>Ginnastica dolce<br>Restiamo in forma con esercizi ginnici dolci<br>10.00-11.00<br>(N. Pellegrini)      |   |
| <p><b>Tutti i giorni dalle ore 12, pranzo in compagnia CHF 12.50 (iscrizione il giorno precedente).<br/>                     Il giovedì il pranzo sarà preparato dal gruppo cucina ed il costo è di CHF 5.- (bibite escluse).</b></p> |   |   |  |   |   |   |
| POMERIGGIO  | <b>Atelier teatrale</b><br>Realizziamoci insieme creando<br>14.00-15.00<br>(B. Casati)                                      | <b>Tombola</b><br>14.00-17.00<br>(B. Casati / G. Riva)  | <b>Tai Chi</b><br>Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme<br>14.30-15.30<br>(I. Livio)                 | <b>Gruppo maglia e tessitura</b><br>Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto<br>14.30-16.30<br>(B. Brunazzi) | <b>Eventi speciali</b><br>Operatori in turno o Pomeriggio musicale<br>Finiamo la settimana con il buon umore<br>14.00-17.00 |   |
|   | <b>«Noi in Svizzera»</b><br>Proposte di attività per il gruppo di persone anziane dell'Ucraina<br>14.00-17.00<br>(S. Zaika) |   | <b>Attività creativa</b><br>Continuiamo ad allenare la nostra creatività<br>14.00-17.00<br>(B. Brunazzi) | <b>Giochi</b><br>Divertiamoci con differenti giochi<br>14.00-17.00<br>(G. Riva)   |   |   |

# Eventi speciali di novembre 2023

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

---

## Venerdì 3 novembre

### Castagnata musicale

Dalle 14.00 alle 16.30

---

## Mercoledì 8 novembre

### Conferenza della polizia sui falsi nipoti

Al Salone Cosmo

Dalle 14.00 alle 16.00

---

## Giovedì 9 novembre

### Rassegna cinematografica al Cinema Lux di Massagno

Anni 60: «Il buono, il brutto e il cattivo», film diretto da Sergio Leone con Clint Eastwood, del 1966

Dalle 15.00 alle 17.00

Entrata gratuita

---

## Venerdì 10 novembre

### Uscita alla Fiera di San Martino

Partenza alle 11.00 e rientro verso le 15.30

Pranzo in loco a carico del partecipante

Contributo trasporto: CHF 5.-

---

## Sabato 11 novembre

### S. Messa

Con Don Paolo

Dalle 10.00 alle 11.00

---

## Lunedì 13 novembre

### «La Sosta Star Movie»

Cinema con il film «Full Monty» di Peter Cattaneo, del 1997 e con Robert Carlyle e Mark Addy

Dalle 14.30 alle 16.30

Proposto da Franco Locatelli di Pro Massagno

---

## Venerdì 17 novembre

### Commedia dialettale presentata da Sandro Lamoni

«Ol mond l'è pien da surpres»

con Q. Rossi, M. Medici, S. Filippini, RSI, 1990

Dalle 13.45 alle 16.00

---

## Sabato 18 novembre

### Pranzo all'osteria della Posta a Porza

Partenza alle 11.30 e rientro alle 14.30

---

## Venerdì 24 novembre

### Complemese

Festeggiamo insieme e in musica i compleanni del mese di novembre

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mario Bertolini

---

## Sabato 25 novembre

### Mercatino di Natale di Pregassona con pranzo

Dalle 11.00 alle 14.00

---

## Martedì 28 novembre

### Olimpiadi della maglia a Faido

Competizione tra i diversi centri diurni per le signore dei ferri

Dalle 9.30 alle 16.30

Pranzo al Centro diurno Ancora: CHF 10.-

Contributo trasferta: CHF 5.-

---

## Mercoledì 29 novembre

### 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.

---

## Giovedì 30 novembre

### Mercatino dell'usato natalizio al Centro diurno con aperitivo serale

Dalle 14.00 alle 20.00