

Programma di luglio 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	Letture dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (Y. Calandra)	Prepariamo la lista della spesa Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 (B. Casati)	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 (A. Tobler)	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 (Y. Calandra)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 10.00-11.30 (A. Tobler)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati / A. Tobler)	Gruppo cucina e pranzo insieme Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati / Y. Calandra)	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 10.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Stimolazione cognitiva Alleniamo la nostra mente in modo ludico 14.00-16.00 (A. Tobler)	Tombola 14.00-17.00 (B. Casati / A. Tobler)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Gruppo bocciola Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-15.30 (B. Casati)	Eventi speciali Operatori in turno oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Uscita di gruppo Due passi per digerire il pranzo (a seconda della meteo) 14.00-16.00 (Y. Calandra)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (Y. Calandra)		

Eventi speciali di luglio 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 4 luglio

Campane tibetane

Dalle 14.00 alle 15.00

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Con Sara Petralli

Giovedì 10 luglio

Merenda al parco di Agno

Passiamo il pomeriggio insieme in riva al lago attivandoci con un po' di movimento.

Partenza dal Centro diurno ore 13.30 e rientro verso le 16.30

Merenda offerta

Venerdì 11 luglio

Chiamiamole emozioni

Dalle 14.00 alle 15.30

Momenti di incontro di parole dove colorare le emozioni

Lunedì 14 luglio

Movimento al Valgersa

Dalle 11.00 alle 14.00

Prova di Acqua Gym

Alle 11.45

Pranzo al bar della piscina a carico del partecipante

Prezzo entrata in piscina 3.50 (domiciliati) o 5.50 (non domiciliati)

Venerdì 18 luglio

Giro in battello fino Porto Ceresio

pranzo al ristorante «Al posto giusto»

Partenza dal Centro diurno ore 9.00

Partenza da Paradiso ore 10.08

Rientro da Porto Ceresio ore 15.10

Rientro al Centro ore 17.00

Biglietto del battello: CHF 40.- (prezzo senza abbonamento - metà prezzo 20.-) L'uscita è confermata con un minimo 10 partecipanti.

Pranzo al ristorante a carico del partecipante

Iscrizioni obbligatorie entro l'11 luglio

Venerdì 25 luglio

Compleme in musica

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di luglio

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Mario Bertolini

Venerdì 25 luglio

Concorso di masterchef

Dalle 9.00 alle 15.00

Presso il CDSA di Faido

Chi preparerà le migliori polpette?

Iscrizioni chiuse.

Mercoledì 30 luglio

Controllo della salute

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia

Dalle 9.15 alle 10.15

In collaborazione con i Samaritani di Massagno

Mercoledì 30 luglio

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno

Dalle 13.30 alle 16.30

Possibilità di provare la riflessologia plantare

Dalle 13.45

Con Chiara Pacciolini (riconosciuta dalle casse malati)

Su iscrizione

Giovedì 31 luglio

Incontra uno scrittore

Incontro con la scrittrice ticinese

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Sara Rossi Guidicelli

A seguire aperitivo offerto per la festa nazionale