

Programma di marzo 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	Letture dei giornali Raccontiamoci il nostro fine settimana e le notizie del giorno 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	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 (B. Brunazzi)	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 (B. Brunazzi)	Ortoliamo Occupiamoci della nostra natura 9.00-10.00 (B. Casati)	Attività da definire secondo programma
	Gruppo attività creativa Creazioni speciali per il negozietto delle decorazioni 10.00-11.30 (S. Brunazzi)	Yoga 10.00-11.00 (J. Milicevic)	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-12.00 (B. Casati)	Gruppo cucina e pranzo in musica Preparazione di un menù a tema 10.00-14.30 (B. Casati e N. Pellegrini)	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 7.- (bibite escluse).						
POMERIGGIO	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 14.00-17.00 (B. Brunazzi)	Tombola 14.00-17.00 (B. Brunazzi)	Attività creativa Continuiamo ad allenare la nostra creatività 14.00-16.00 (B. Brunazzi)	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 14.00-15.00 (B. Casati)	Eventi speciali Operatori in turno oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-17.00 (N. Pellegrini)	
	Gruppo bocciolina Alleniamoci insieme con le bocce 14.00-17.00 (B. Brunazzi)		Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 14.30-15.30 (I. Livia)	Gruppo maglia e tessitura Realizziamo capolavori con un paio di ferri ed un uncinetto 14.30-16.30 (B. Brunazzi)		

Eventi speciali di marzo 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 1° marzo

Visita alla Mostra fotografica «Faccia a faccia»

Giacometti, Dalì, Mirò, Chagall.
Omaggio a Ernst Scheidegger
Presso Lac, Lugano
Partenza alle 13.45 e rientro
alle 16.00

Venerdì 8 marzo

Presentazione delle campane tibetane

Scopriamo nuovi metodi di rilassamento con la pranoterapia
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Sara Angelica

Sabato 9 marzo

S. Messa

Dalle 10.00 alle 11.00
Con Don Paolo

Lunedì 11 marzo

Torneo di Scala 40 al Centro diurno «Ancora» di Faido

Partenza alle 9.00 e rientro verso le 16.00

Pranzo al Centro diurno di Faido:
CHF 10.- (a carico del partecipante)
Contributo trasporto: CHF 5.-

Giovedì 14 marzo

Commedia dialettale presentata da Sandro Lamoni

«Ul consigier da staat»
con M. Medici, A. M. Mion, RSI, 1993
(Prima parte)
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 15 marzo

Balli di gruppo

Dalle 14.00 alle 16.00

Giovedì 21 marzo

Rassegna cinematografica al Cinema Lux di Massagno

Anni 2000 «Gran torino», film diretto da e con Clint Eastwood, 2008
Dalle 15.00 alle 17.00
Entrata gratuita

Commedia dialettale presentata da Sandro Lamoni

«Ul consigier da staat»
con M. Medici, A. M. Mion, RSI, 1993
(Seconda parte)
Dalle 14.30 alle 16.00

Venerdì 22 marzo

Compleme se in musica

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di marzo
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Mario Bertolini

Sabato 23 marzo

La Tavolata della Sosta

Cuciniamo, mangiamo e gustiamo insieme
Dalle 10.30 alle 13.30

Lunedì 25 marzo

Giornata della Vita

Una classe delle scuole medie di Massagno farà visita al Centro diurno
Dalle 9.00 alle 16.00

Mercoledì 27 marzo

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30

Controllo della salute in collaborazione con i Samaritani di Massagno

Possibilità di farsi misurare i parametri vitali e la glicemia
Dalle 9.15 alle 10.15

Venerdì 29 marzo

Alla scoperta dei nostri sensi

Percorso sensoriale all'aria fresca
Dalle 14.00 alle 15.00

Sabato 30 marzo

Caccia alle uova

Invitiamo i nostri nipoti e i bambini del quartiere a divertirsi al Centro diurno
Dalle 10.00 alle 12.00

QUALORA NON CI FOSSERO DELLE INDICAZIONI SPECIFICHE, L'ATTIVITÀ TERMINA ALL'ORARIO DI CHIUSURA DEL CENTRO DIURNO.