

Programma di aprile 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 in musica 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 di inglese 13.30-14.30 (B. Casati)	Gruppo bocciolina 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 aprile 2025

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

1 O 2 VOLTE AL MESE POSSIBILITÀ DI RICHIEDERE UNA CONSULENZA SOCIALE GRATUITA CON L'ASSISTENTE SOCIALE VALERIA ZINNA

LUNEDÌ 21 (LUNEDÌ DI PASQUA) E LUNEDÌ 28 APRILE IL CENTRO RIMANE CHIUSO

Venerdì 4 aprile

Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Sara Petralli

Venerdì 11 aprile

Musica e colori

Dalle 13.45 alle 15.15
Attività originale di combinazione di colori e musica
Con Chiara Pacciolini

Venerdì 11 aprile

Conferenza sulla dipendenza dal gioco d'azzardo

Dalle 17.00 alle 19.00
Presso l'ATTE di Lugano
Segue aperitivo offerto

Sabato 12 aprile

S. Messa di Pasqua in musica al Centro diurno

Dalle 10.00 alle 11.30
Con Don Kamil
A seguire piccolo aperitivo

Sabato 12 aprile

Fiera Casearia

Dalle 11.30 alle 15.00
Gustiamo insieme i prodotti locali sul lungolago di Lugano
Pranzo in loco a carico del partecipante

Giovedì 17 aprile

Campane tibetane

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane
Dalle 14.00 alle 15.00
Con Sara Petralli

Venerdì 18 aprile

Chiamiamole emozioni

Momenti di incontro di parole dove colorare le emozioni
Dalle 14.00 alle 15.30

Sabato 19 aprile

Mercatino di Pasqua in centro a Lugano

Visita delle bancarelle pasquali
Dalle 11.00 alle 15.00
Pranzo presso un ristorante a carico del partecipante

Giovedì 24 aprile

Pranzo di Pasqua

Dalle 11.30 alle 15.00
Gustiamoci insieme il capretto pasquale

Venerdì 25 aprile

Compleme in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di aprile
Dalle 14.00 alle 16.00

Mercoledì 30 aprile

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 30 aprile

Sosta Beauty Center

Momento benessere al Centro diurno
Dalle 13.30 alle 16.30
Riflessologia plantare (riconosciuta dalle casse malati)
Dalle 13.45
Con Chiara Pacciolini