

Programma di dicembre 2025

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

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 9.00-10.00 (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
	Gruppo 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 bocciofila 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)		

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

Eventi speciali di dicembre 2025

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

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

**IL CENTRO RIMARRÀ CHIUSO:
LUNEDÌ 8, GIOVEDÌ 25
E VENERDÌ 26 DICEMBRE.
DAL 29 DICEMBRE 2025 AL 6
GENNAIO 2026 COMPRESI.**

**APERTURA STRAORDINARIA
SABATO 3 GENNAIO
DALLE 9.30 ALLE 13.00**

Mercoledì 3 dicembre

Visita al mercatino di Natale di Coira
Immergiamoci nel mondo natalizio di uno dei mercati più importanti in Svizzera
Partenza dal Centro diurno alle 9.00
rientro verso le 20.00
Pranzo e cena a carico del partecipante
Contributo trasporto: CHF 8.-

Venerdì 5 dicembre

San Nicolao al Centro diurno
Dalle 11.30 alle 12.00
Aperitivo offerto

Venerdì 5 dicembre

Bagno sonoro terapeutico
Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane e l'Handpan
Con Sara Petralli

Giovedì 11 dicembre

Consulenza sociale
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

Giovedì 11 e venerdì 12 dicembre

Pomeriggio dei biscotti natalizi
Dalle 14.00 alle 16.00
Prepariamo insieme i dolci per il mercatino di Santa Lucia

Sabato 13 dicembre

Mercatino di Santa Lucia a Massagno
Dalle 11.00 alle 18.00
Presenza della nostra bancherella presso il mercatino di Santa Lucia sul piazzale delle scuole a Massagno
Vendita dei prodotti del Centro diurno

Mercoledì 17 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 17 dicembre

Sosta Beauty Center
Dalle 13.30 alle 16.30
Momento benessere al Centro diurno

Giovedì 18 dicembre

Bagno sonoro terapeutico speciale Natale
Dalle 14.00 alle 15.00
Facciamoci trasportare in un altro

mondo con le campane tibetane e l'Handpan
Con Sara Petralli

Venerdì 19 dicembre

Complemese in musica
Festeggiamo insieme i compleanni del mese di dicembre
Dalle 14.00 alle 16.00
Con Mario Bertolini

Sabato 20 dicembre

Santa Messa di Natale al Centro diurno insieme al Coro Valgensana
A seguire piccolo aperitivo offerto
Dalle 10.30 alle 11.30

Martedì 23 dicembre

Pranzo di Natale al Centro diurno a seguire tombola natalizia
Dalle 11.30 alle 17.00
Costo: CHF 15.- (acqua e caffè inclusi)

Mercoledì 24 dicembre

Panettonata della vigilia
Dalle 14.30 alle 16.00
Facciamo un brindisi insieme con il tradizionale panettone

**TUTTA L' EQUIPE DEL CENTRO
DIURNO LA SOSTA VI AUGURA
DELLE SERENE FESTE DI
NATALE E FINE ANNO!**

Per informazioni e iscrizioni: 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