


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

# Eventi speciali di febbraio 2025

## Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì, 9.00-17.00

Sabato 9.30 - 13.30

---

### Venerdì 7 febbraio

#### **Campane tibetane**

Dalle 14.00 alle 15.00

Facciamoci trasportare in un altro mondo con le campane tibetane

Con Sara Petralli

---

### Sabato 15 febbraio

#### **ATTENZIONE! LA MESSA È STATA SPOSTATA DI UNA SETTIMANA PER QUESTO MESE**

#### **S. Messa al Centro diurno**

Dalle 10.00 alle 11.30

Con Don Kamil

---

### Venerdì 14 febbraio

#### **Uscita allo Splash&Spa**

Prendiamoci un momento di relax in acque calde

Dalle 11.00 alle 16.00

Entrata: CHF 20.-

Pranzo in loco a carico del partecipante

---

### Mercoledì 19 febbraio

#### **Visita guidata alla RSI di Comano**

Dalle 9.30 alle 14.30

Pranzo presso l'Osteria Bellavista a carico del partecipante

---

### Venerdì 21 febbraio

#### **Torneo di bocce al Centro diurno di Faido**

Divertimento e competizione tra i centri

Dalle 9.30 alle 16.30

Pranzo: CHF 15.- (bibite incluse)

Contributo trasporto: CHF 5.-

---

### Venerdì 21 febbraio

#### **Chiamiamole emozioni**

Dalle 14.00 alle 15.30

Incontro di parole dove colorare le emozioni

---

### Sabato 22 febbraio

#### **Carnevale Massagnese**

Dalle 11.30 fino alle 14.00

Pranzo e divertimento insieme in Piazza Girasole (se bel tempo) o al Centro diurno

---

### Mercoledì 26 febbraio

#### **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 26 febbraio

#### **La Sosta Beauty Center**

Dalle 13.30 alle 16.30

Momento benessere al Centro diurno

---

### Venerdì 28 febbraio

#### **Compleme in musica con Mario Bertolini**

Dalle 14.00 alle 16.00

Festeggiamo insieme i compleanni del mese di febbraio