

Programma di novembre 2026

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00-17.00

Orari apertura: 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 di 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 <i>(A. Tobler)</i>	Prepariamo la lista della spesa Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 <i>(Y. Calandra)</i>	Giochi Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 <i>(R. Mottis)</i>	Quiziamo con un caffè? Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 <i>(Y. Calandra)</i>	Ortoliamo Occupiamoci della natura 10.00-11.00 <i>(M. Abbà)</i>	Attività da definire secondo programma
	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 10.00-11.30 <i>(A. Tobler)</i>	Yoga 9.00-11.00 <i>(J. Milicevic)</i>	Stimolazione cognitiva Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-11.30 <i>(Y. Calandra/ A. Tobler)</i>	Gruppo cucina e pranzo insieme Preparazione di un menù a tema 10.00-14.00 <i>(Y. Calandra/ R. Mottis)</i>	Resta FIT Ginnastica dolce Restiamo in forma con esercizi dolci 10.00-11.00 <i>(N. Pellegrini)</i>	
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	Uscita di gruppo Due passi in compagnia (in base al meteo) 14.00-16.00 <i>(Operatrici in turno)</i> o Attività creativa Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 <i>(Y. Calandra/ A.Tobler)</i>	Tombola 14.00-17.00 <i>(Y. Calandra / A. Tobler)</i>	L'ora di inglese Impariamo insieme le basi dell'inglese 13.30-14.30 <i>(A. Tobler)</i>	Poesie in quattro versi Parole, ricordi, piccole poesie, grandi emozioni 14.00-15.00 <i>(N. Pellegrini)</i>	Eventi speciali oppure Pomeriggio musicale Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-16.30 <i>(N. Pellegrini)</i>	
			Tai Chi Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 <i>(I. Livia)</i>	Gruppo maglia e tessitura Capolavori con ferri ed uncinetto 14.30-16.00 <i>(Y. Calandra)</i>		

Eventi speciali novembre 2026

**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

Costo: CHF 10.-

Lunedì 2 novembre

Divertiamoci insieme creando oggetti per il Mercatino di Santa Lucia

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Marco Abbà

Lunedì 9 novembre

Danza creativa con Anna

Un'attività semplice e accessibile a tutti, che promuove il benessere attraverso il movimento e la musica.

Dalle 14.00 alle 15.00

Attività gratuita

Venerdì 6 e giovedì 19 novembre

Bagno sonoro terapeutico

Dalle 14.00 alle 15.00

Bagno sonoro con le Campane Tibetane, Handpan e altre terapie di Sara Petralli, per ritrovare tranquillità nella mente ed energia nel corpo.

Attività gratuita.

Mercoledì 11 novembre

Fiera di San Martino

Partenza ore 11.00 rientro ore 16.30 circa

Pranzo a carico del partecipante

Iscrizioni entro martedì 3 novembre

Contributo trasporto: 5 CHF

Lunedì 16 novembre

Divertiamoci insieme creando oggetti per il Mercatino di Santa Lucia

Dalle 14.00 alle 16.00

Con Marco Abbà

Martedì 17 novembre

Gli amici del Centro Diurno di Riva San Vitale ci invitano alla loro castagnata

Spaghettonata e rifa offerta

Castagnata: CHF 10.-

Partenza ore 11.15 rientro ore 16.30 circa

Iscrizioni entro il 9 novembre

Venerdì 20 novembre

Castagnata

Insieme all'associazione Sam Benefica vi invitiamo a gustare al Centro Diurno La Sosta delle ottime castagne.

Iscrizioni gradite entro il 5 novembre

Costo: CHF 5.-

Mercoledì 25 novembre

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

Mercoledì 25 novembre

Sosta Beauty Center

Dalle 13.30 alle 16.30

Possibilità di tagliare, lavare e acconciare la propria chioma
Con Cristina Ceresa, parrucchiera specializzata.

Attività gratuita su prenotazione.

Venerdì 27 novembre

Compleme in musica con Mario Bertolini

Festeggiamo insieme i compleanni del mese

Dalle 14.00 alle 16.00

Lunedì 30 novembre

Pranzo al Caseificio di Airola in compagnia del Centro Diurno di Faido

Partenza ore 10.30 rientro alle ore 16.00

Il pranzo è a carico dei partecipanti.

Contributo trasporto: CHF 5.-

Iscrizioni entro lunedì 23 novembre