Programma di dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

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 *(A. Tobler)*	**Prepariamo la lista della spesa** Interessiamoci al menù speciale della settimana 9.00-10.00 *(Y. Calandra)*	**Giochi** Iniziamo la giornata divertendoci 9.00-10.00 *(R. Mottis)*	**Quiziamo con un caffè?** Momento in compagnia risolvendo quiz 9.00-10.00 *(Y. Calandra)*	**Ortoliamo** Occupiamoci della natura 10.00-11.00 *(M. Abbà)*	**Attività da definire secondo programma**
	Gruppo pasticceria Inizio della settimana in dolce compagnia 10.00-11.30 *(A. Tobler)*	**Yoga** Gruppo 1 09.00-10.00 Gruppo 2 10.00-11.00 *(J. Milicevic)*	**Stimolazione cognitiva** Attiviamo ed alleniamo le nostre menti 10.00-11.30 *(Y. Calandra/ A. Tobler)*	**Gruppo cucina e pranzo insieme** Preparazione di un menù a tema 10.00-14.00 *(Y. Calandra/ R. Mottis)*	**Resta FIT Ginnastica dolce** Restiamo in forma con esercizi 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	**Uscita di gruppo** Due passi in compagnia (in base al meteo) 14.00-16.00 *(Operatrici in turno)* o **Attività creativa** Attiviamo la creatività in modo ludico 14.00-16.00 *(Y. Calandra/ A.Tobler)*	**Tombola** 14.00-17.00 *(Y. Calandra / A. Tobler)*	**L'ora di inglese** Impariamo insieme le basi dell'inglese 13.30-14.30 *(A. Tobler)* **Tai Chi** Teniamoci allenati e rilassiamoci insieme 15.00-16.00 (I. Livia)	**Poesie in quattro versi** Parole, ricordi, piccole poesie, grandi emozioni 14.00-15.00 *(N. Pellegrini)* **Gruppo maglia e tessitura** Capolavori con ferri ed uncinetto 14.30-16.00 *(Y. Calandra)*	**Eventi speciali oppure Pomeriggio musicale** Finiamo la settimana con il buon umore 14.00-16.30 *(N. Pellegrini)*	

Eventi speciali dicembre 2026

PRO SENECTUTE
PIÙ FORTI INSIEME

Centro diurno «La Sosta», Massagno

Orari di apertura: Lunedì-Venerdì 9.00 - 17.00
Orari di apertura: Sabato 9.30 - 13.30

Ogni giovedì

La Sosta dei Golosi!
Prepariamo insieme il pranzo del giorno
Dalle 10.00 alle 14.30
Costo: CHF 10.-

Giovedì 3 e giovedì 17 dicembre

Consulenza sociale gratuita
(su appuntamento)
Con l'assistente sociale Valeria Zinna

Venerdì 4 e giovedì 17 dicembre

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

Venerdì 4 dicembre

San Nicolao ci fa visita!
Dalle ore 11.30 alle ore 12.00
Venite a incontrare San Nicolao e a gustarvi un piccolo rinfresco offerto.
In collaborazione con SAM Benefica.

Lunedì 7 dicembre

Prepariamo insieme i dolci natalizi per il mercatino di Santa Lucia
Dalle ore 10.00 alle ore 11.30

Lunedì 7 dicembre

In compagnia di Barbara Nascioli-Migliavacca parliamo del suo libro TULIPAN.
Dalle ore 14.00 alle ore 15.30.
A seguire merenda offerta.

Sabato 12 dicembre

Mercatino di Santa Lucia
Ci troverete in Via Motta dalle ore 11.00 alle ore 18.00.
Vi aspettiamo numerosi!

Lunedì 14 dicembre

Mattinata in compagnia per dedicarci agli acquisti Natalizi.
Pranzo presso il centro commerciale di Grancia a carico del partecipante.
Partenza ore 9.30 rientro ore 15.00
Iscrizioni entro lunedì 7 dicembre

Mercoledì 16 dicembre

Sosta Beauty Center
Dalle ore 13.30 alle ore 16.30
Possibiltà di tagliare, lavare e acconciare la propria chioma
Con Cristina Ceresa, parrucchiera specializzata.
Attività gratuita su prenotazione

Venerdì 18 dicembre

Complemese in musica con Mario Bertolini
Festeggiamo insieme i compleanni del mese
Dalle ore 14.00 alle ore 16.00

Sabato 19 dicembre

Santa Messa di Natale al Centro diurno insieme al coro Val Gelzana
A seguire piccolo aperitivo offerto.
Dalle ore 10.30 alle ore 11.30

Lunedì 21 dicembre

Danza creativa con Anna
Un attività semplice e accessibile a tutti, che promuove il benessere attraverso il movimento e la musica.
Dalle ore 14.00 alle ore 15.00
Con Anna Maffi
Attività gratuita

Martedì 22 dicembre

Festeggiamo i nostri volontari con un gustoso pranzo di Natale
A seguire tombola Natalizia.
Iscrizioni entro il 15 dicembre.
Pranzo gratuito

Mercoledì 23 dicembre

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

Giovedì 24 dicembre

Colazione Natalizia
Auguriamoci buone feste tra gusto e compagnia.
Apertura dalle ore 9.00 alle ore 12.00

IL CENTRO DIURNO SARÀ CHIUSO MARTEDI 8 DICEMBRE E DAL 25 DICEMBRE AL 6 GENNAIO COMPRESI.

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