

Programma mensile CORSI MAGGIO 2024



Centro diurno ATTE

Via Beltramina 20a, 6900 Lugano

TEL. 091 972 14 72 MAIL. cdlugano@atte.ch

LUNEDÌ	ORARIO	NOTE
YOGA mattino YOGA pomeriggio	Dalle 09.30 alle 10.15 Dalle 16.00 alle 17.00	Al completo
GAG	Dalle 10.30 alle 11.15	Al completo
GINNASTICA PER LA SCHIENA	Dalle 14.00 alle 14.45	Al completo
NORDIC WALKING	Dalle 09.30 alle 11.00	Al completo
TENNIS	Dalle 09.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
SPAGNOLO INCONTRI	Dalle 10.00 alle 11.30	Al completo
RUSSO	Dalle 10.00 alle 11.45	Al completo
!Novità! CAFFÈ FILOSOFICO	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
MARTEDÌ	ORARIO	NOTE
GINNASTICA AVANZATA	Dalle 09.30 alle 10.15	Al completo
!Novità! ACQUAGYM	Dalle 10.00 alle 11.00 Dalle 11.00 alle 12.00	SU ISCRIZIONE
PILATES 1 PILATES 2	Dalle 10.00 alle 11.15 Dalle 11.30 alle 12.15	Al completo
YOGA	Dalle 16.30 alle 17.30	Al completo
FRANCESE Letteratura	Dalle 09.30 alle 10.50	SU ISCRIZIONE
PASSEGGIATA MEDITATIVA	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIA Android	Dalle 14.00 alle 15.00	SU ISCRIZIONE
NUOVE TECNOLOGIE I Phone	Dalle 15.15 alle 16.15	SU ISCRIZIONE
MERCOLEDÌ	ORARIO	NOTE
INGLESE principianti -2 INGLESE Avanzati INGLESE principianti	Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 09.30 alle 10.50 Dalle 14.30 alle 15.45	Al completo

GIOVEDÌ	ORARIO	NOTE
<i>GINNASTICA DOLCE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>Al completo</i>
<i>YOGA 1</i> <i>YOGA 2</i>	<i>Dalle 09.15 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.30</i>	<i>Al completo</i>
<i>BALLI CARAIBICI</i>	<i>Dalle 13.30 alle 14.30</i>	<i>Al completo</i>
<i>TENNIS</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>TEDESCO iniziati</i>	<i>Dalle 09.30 alle 11.00</i>	<i>Al completo</i>
<i>SPAGNOLO principianti</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.00</i>	<i>Al completo</i>
<i>INGLESE</i>	<i>Dalle 10.45 alle 11.45</i>	<i>Al completo</i>
VENERDÌ	ORARIO	NOTE
<i>PILATES 1</i> <i>PILATES 2</i>	<i>Dalle 09.30 alle 10.15</i> <i>Dalle 10.30 alle 11.15</i>	<i>Al completo</i>
<i>TAIJIQUAN</i>	<i>Dalle 13.30 alle 15.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>INCONTRI DI MEDITAZIONE</i>	<i>Dalle 14.00 alle 15.00</i>	<i>Al completo</i>
<i>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 12.00</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>STIMOLA MENTE</i>	<i>Dalle 09.00 alle 10.15</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>
<i>STIMOLA MENTE</i>	<i>Dalle 10.30 alle 11.45</i>	<i>SU ISCRIZIONE</i>

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

SPORTELLLO DEL CENTRO

TELEFONO

091 972 14 72

E-MAIL

CDLUGANO@ATTE.CH

SITO

ATTE.LUGANO.CH

FACEBOOK

CENTRO DIURNO SOCIO ASSISTENZIALE
ATTE DI LUGANO

Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI MAGGIO 2024



Centro diurno ATTE

Via Beltramina 20a, 6900 Lugano

TEL. 091 972 14 72 MAIL. cdlugano@atte.ch

GIORNO e orario	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì 7 orario 14.00 – 16.00	AUTOMASSAGGIO ADDOME INCONTRO SINGOLO Saper trattare l'addome lavorando con dolci manovre per smuovere le tensioni, allentare il gonfiore e rafforzare il sistema immunitario.	Su iscrizione entro una settimana prima Costo CHF 5.00
Martedì 14 orario 14.00 – 16.00	ARTE ESPRESSIVA INCONTRO SINGOLO Dipingere e sperimentare senza giudizio. Fare arte connessi con sé stessi divertendosi.	Su iscrizione entro una settimana prima Costo CHF 15.00 compreso materiale
Mercoledì 15 orario 14.00 – 16.00	PRESENTAZIONE DEL LIBRO: RISOLLEVARSI di Morena Peduzzi La mia vita dopo un attentato terroristico Moderatrice: Giornalista Aperitivo Offerto	Su iscrizione Gratuito
Martedì 21 orario 14.00 – 16.00	CACCIA AL TESORO IN CITTÀ INCONTRO SINGOLO Alla scoperta di Lugano tramite indizi ed enigmi. Chi erediterà il titolo del Duca di Marengo? ! Richiesta dimestichezza con i telefoni cellulari! RITROVO: PIAZZA RIFORMA LUGANO ARRIVO: LIDO DI LUGANO	Su iscrizione entro una settimana prima Costo CHF 5.00 + CHF 12.80 per l'APP da scaricare sul telefonino
Mercoledì 22 orario 11.00 – 11.45	GIORNATA MONDIALE DELLA LETTURA AD ALTA VOCE	Su iscrizione Gratuito
Mercoledì 22 orario 14.30 – 15.30	REGOLE DELLA GUIDA relatori Masci Fabrizio e Franco, maestro di scuola guida	Su iscrizione entro una settimana prima Gratuito
Martedì 28 orario 09.00 – 11.00	YOGA DELLE MANI (JSJ) INCONTRO SINGOLO Jin Shin Jyutsu è un'antica pratica giapponese. Con le proprie mani sul corpo è possibile riequilibrare il fisico, la mente e le emozioni.	Su iscrizione entro una settimana prima Costo CHF 5.00
Venerdì 24 orario 14.00 – 17.00	POMERIGGIO DANZANTE con Mauro	Senza iscrizione Gratuito
Sabato 25 orario 09.00 – 16.00	GIORNATA DELLA BUONA AZIONE Coop Breganzona, L'ATTE si presenta	Senza iscrizione Gratuito
Sabato 4/11/25 dalle 14.30	TOMBOLA con merenda	Senza iscrizione

Programma mensile POMERIGGI IN COMPAGNIA MAGGIO 2024



Centro diurno ATTE

Via Beltramina 20a, 6900 Lugano

TEL. 091 972 14 72 MAIL. cdlugano@atte.ch

LUNEDÌ	ORARIO dalle 14.00 alle 16.00	
6 maggio 2024	Giochi di società	
13 maggio 2024	Giochi di società	
20 maggio 2024	FESTIVO il centro resterà chiuso	
27 maggio 2024	Giochi di società	
MARTEDÌ	ORARIO dalle 14.00 alle 16.00	
7 maggio 2024	Gruppo "parole per le stelle"	Stimolazione funzioni cognitive Base
14 maggio 2024	Stimolazione funzioni cognitive Avanzato	Stimolazione funzioni cognitive Base
21 maggio 2024	Gruppo "parole per le stelle"	Stimolazione funzioni cognitive Base
28 maggio 2024	Stimolazione funzioni cognitive Avanzato	Stimolazione funzioni cognitive Base
MERCOLEDÌ	ORARIO dalle 14.00 alle 16.00	
8 maggio 2024	Presentazione PWP	
15 maggio 2024	Creativa	
22 maggio 2024	Creativa	
29 maggio 2024	Creativa	
GIOVEDÌ	ORARIO dalle 14.00 alle 16.00	
2 maggio 2024	Scrittura Creativa	In movimento (Ginnastica dolce)
9 maggio 2024	FESTIVO il centro resterà chiuso	
16 maggio 2024	Scrittura Creativa	In movimento (Ginnastica dolce)
23 maggio 2024	Scrittura Creativa	In movimento (Ginnastica dolce)
30 maggio 2024	FESTIVO il centro resterà chiuso	
VENEDÌ	ORARIO dalle 14.00 alle 16.00	
3 maggio 2024	Immagina mente	Disegno guidato
10 maggio 2024	Immagina mente	Disegno Rilassandoci con i colori
17 maggio 2024	Immagina mente	Disegno Espressivo
31 maggio 2024	Immagina mente	Disegno di gruppo

INFORMAZIONI GENERALI

IL BAR DEL CENTRO DIURNO È APERTO

DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 09.30 ALLE 17.00

TUTTE LE MATTINE DALLE 10.00

IL PERSONALE VI ASPETTA PER:

- LEGGERE E COMMENTARE LE NOTIZIE
- ATTIVITÀ DI SOCIALIZZAZIONE
- ATTIVAZIONE DELLA MEMORIA

IL PRANZO ALLE ORE 12.00

VIENE SERVITO DAL LUNEDÌ AL SABATO

PRENOTAZIONE NECESSARIA ENTRO LE 17.00

DEL GIORNO PRECEDENTE
MENÙ CONSULTABILE SUL SITO
LUGANO.ATTE.CH

MAGGIORI INFORMAZIONI

ED ISCRIZIONI CONTATTATECI ALLO
091 972 14 72 O SU cdlugano@atte.ch