

# Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI GIUGNO 2025



**atte**

associazione  
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano  
TEL. 091 972 14 72 o Cell. 079 908 51 38 MAIL. dlugano@atte.ch

| MARTEDÌ  | ORARIO                               |
|--|--------------------------------------|
| SHIATSU trattamento  | Orario da stabilire con l'operatrice |
| PILATES ESTIVO<br>A PARTIRE DAL 3 giugno<br>Lido Riva Caccia | 08.00 - 08.45                        |
| GIOVEDÌ  | ORARIO                               |
| SHIATSU trattamento  | Orario da stabilire con l'operatrice |
| VENERDÌ  | ORARIO                               |
| RIFLESSOLOGIA PLANTARE                                       | Orario da stabilire con l'operatrice |
| PILATES ESTIVO<br>A PARTIRE DAL 6 giugno<br>Lido Riva Caccia | 08.00 – 08.45                        |

# Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI GIUGNO 2025



**atte**

associazione  
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano  
TEL. 091 972 14 72 Cell. 079 908 51 38 MAIL. cdlugano@atte.ch

| GIORNO E ORARIO            | INFORMAZIONI  | NOTE             |
|----------------------------|---|------------------|
| <b>Venerdì 6</b>           | <b>DOLCIFICANTI. Colazione e Merenda Sana</b>   | <b>CHF 5.00</b>  |
| Orario 15.45 – 16.45       | Relatrice: Juliana Milicevic - Coach in nutrizione certificata  | Su iscrizione    |
| <b>Venerdì 6</b>           | <b>POMERIGGIO IN MUSICA</b>   | <b>Gratuito</b>  |
|                            | Con Mauro, vieni a ballare in compagnia   |                  |
| <b>Martedì 10 giugno</b>   | <b>ESCURSIONE ALLA SCOPERTA DELLE ERBE SPONTANEE</b>  | <b>CHF 25.00</b> |
| Orario 14:30 – 16.00       | Breve escursione a Dino alla scoperta delle erbe spontanee e dei loro utilizzi culinari e terapeutici, seguirà in sede Atte una presentazione accompagnata da una piccola degustazione. con docente ed erborista Emanuela Fiorito | Su iscrizione    |
| <b>Martedì 17 giugno</b>   | <b>CONCERTO CORALE ATTE</b>   | <b>Gratuito</b>  |
| Dalle 14:30                | Concerto congiunto tra ATTE e Collina d'Oro.  |                  |
| <b>Giovedì 26 giugno</b>   | <b>CURIOSITA' E APERITIVO</b>   | <b>CHF 5.00</b>  |
| Orario 17.00-19.00         | <u>Una caccia al tesoro</u> che ci farà scoprire tante curiosità. Ritrovo in Via Foce 1, Lugano   | Su iscrizione    |
| <b>Lunedì 2 / 16</b>       | <b>SPORTELLO DIGITALE</b>   | <b>Gratuito</b>  |
| dalle 14.30 - 16.30        | Uno spazio di incontro personalizzato e gratuito dove si può trovare assistenza, chiedere informazioni e ottenere un supporto per l'uso di Smart phone e tablet   |                  |
| <b>Sabato 14 / 21 / 28</b> | <b>TOMBOLA CON MERENDA</b>  |                  |
| dalle 14.30 alle 16.15     |   | Senza iscrizione |

# Programma mensile POMERIGGI DA NOI GIUGNO 2025



**atte**  
associazione  
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano  
TEL. 091 972 14 72 Cell. 079 908 51 38 MAIL. cdlugano@atte.ch

|           |    | MATTINA     | POMERIGGIO         | POMERIGGIO          |
|-----------|----|-------------|--------------------|---------------------|
|           |    | gruppo 1    | gruppo 1           | gruppo 2            |
| lunedì    | 2  | ACCOGLIENZA | DISEGNO            | CONCISTORO          |
| martedì   | 3  | ACCOGLIENZA | GINNASTICA DOLCE   | ARTI MANUALI        |
| mercoledì | 4  | ACCOGLIENZA | GIOCHI DI SOCIETA' | USCITA              |
| giovedì   | 5  | ACCOGLIENZA | LETTURA INSIEME    | LA POESIA è UN ARTE |
| venerdì   | 6  | ACCOGLIENZA | GIOCHI A SQUADRE   |                     |
| sabato    | 7  | ACCOGLIENZA | PRANZO             |                     |
| lunedì    | 9  | ACCOGLIENZA | DISEGNO            | CONCISTORO          |
| martedì   | 10 | ACCOGLIENZA | GINNASTICA DOLCE   | ARTI MANUALI        |
| mercoledì | 11 | ACCOGLIENZA | GIOCHI DI SOCIETA' | USCITA              |
| giovedì   | 12 | ACCOGLIENZA | LETTURA INSIEME    | LA POESIA è UN ARTE |
| venerdì   | 13 | ACCOGLIENZA | GIOCHI A SQUADRE   |                     |
| sabato    | 14 | ACCOGLIENZA | TOMBOLA            |                     |
| lunedì    | 16 | ACCOGLIENZA | DISEGNO            | CONCISTORO          |
| martedì   | 17 | ACCOGLIENZA | GINNASTICA DOLCE   | ARTI MANUALI        |
| mercoledì | 18 | ACCOGLIENZA | GIOCHI DI SOCIETA' | USCITA              |
| giovedì   | 19 | ACCOGLIENZA | LETTURA INSIEME    | LA POESIA è UN ARTE |
| venerdì   | 20 | ACCOGLIENZA | GIOCHI A SQUADRE   | LA POESIA è UN ARTE |
| sabato    | 21 | ACCOGLIENZA | TOMBOLA            |                     |
| lunedì    | 23 | ACCOGLIENZA | DISEGNO            | CONCISTORO          |
| martedì   | 24 | ACCOGLIENZA | GINNASTICA DOLCE   | ARTI MANUALI        |
| mercoledì | 25 | ACCOGLIENZA | GIOCHI DI SOCIETA' | USCITA              |
| giovedì   | 26 | ACCOGLIENZA | LETTURA INSIEME    | LA POESIA è UN ARTE |
| venerdì   | 27 | ACCOGLIENZA | GIOCHI A SQUADRE   |                     |
| sabato    | 28 | ACCOGLIENZA | TOMBOLA            |                     |
| lunedì    | 30 | ACCOGLIENZA | DISEGNO            | CONCISTORO          |

# 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

**COSTO DEL PASTO CHF 15.50**

PRIMO, SECONDO E DESSERT, ACQUA E CAFFÈ

**PRENOTAZIONE NECESSARIA ENTRO LE 17.00**

**DEL GIORNO PRECEDENTE**

MENÙ CONSULTABILE SUL SITO

[www.atte.ch](http://www.atte.ch) O SULL'ALBO DEL CENTRO DIURNO

**MAGGIORI INFORMAZIONI**

ED ISCRIZIONI CONTATTATECI ALLO

091 972 14 72 o 079 908 51 38 o su [cdlugano@atte.ch](mailto:cdlugano@atte.ch)