



ATTIVITÀ SPECIALI

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Venerdì 10	Giornata Camminare Sicuri	Orario 09.30 – 17.00
	Prove equilibrio (Iscrizioni obbligatorie) Gratuita Pranzo (Iscrizioni obbligatorie) Costo CHF 15.50 Conferenza ore 14.00 (Entrata libera senza prenotazione) Gratuita	
Sabato 11	Pranzo a tema Cazzola	Orario 12.00
Mercoledì 15	CONFERENZA: Conoscere il mondo dei funghi Wanda Pellandini e Mauro Bordoni	Orario 14.00 – 15.00 ca.
Venerdì 24	Muscia e ballo con Mauro	Orario 14.00 – 16.30
Sabato 8/15/22	Tombola con Merenda	Orario 14.30 – 16.00
Lunedì 6/13/20/27	Sportello digitale	Orario 14.30 – 16.30
Venerdì 3	I 4 ELEMENTI Terra: radicarsi e prendersi spazio	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	24 ottobre Acqua: sentire e lasciar fluire 14 novembre Fuoco: accendere il coraggio 12 dicembre Aria: Inspirarsi e lasciar andare	Costo CHF 10.00 ad incontro
Venerdì 17	YOGA DELLA RISATA E JSJ Radici e leggerezza	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	7 novembre Connessione cuore, mani, vita 5 dicembre Respira e lasciati andare	Costo CHF 10.00 ad incontro
Mercoledì 22	DIRE DI NO E VIVERE FELICI Perché io valgo	Orario 14.00 – 16.00
Consigliata l'iscrizione anticipata in blocco a tutte le date.	19 novembre Gli strumenti per dire di no 17 dicembre Piacere, per scelta e il coraggio di lasciar andare	Costo CHF 10.00 ad incontro



Centro diurno ATTE,
Via Beltramina 20a, Lugano

Tel. 091 972 14 72 o Cel. 079 908 51 38

Mail. cdlugano@atte.ch

CORSI movimento

PERIODO	ATTIVITÀ
B - Martedì 11.00 – 11.45 C - Martedì 14.00 – 14.45 D - Giovedì 09.45 – 10.30	ACQUAGYM
Giovedì 13.40 – 14.40	BALLI DI GRUPPO
Venerdì 14.00 – 15.00	GINNASTICA RIABILITATIVA POSTURALE (Attività Motoria)
Mercoledì 9.30 – 11.30	NORDIC WALKING
Lunedì 10.30 – 11.30 Giovedì 16.30 – 17.30	YOGA
Martedì 10.30 – 11.15 Martedì 11.30 – 12.15	PILATES

CORSI Lingua

Giovedì 14.00 – 15.00	INGLESE PRINCIPIANTI
Giovedì 10.15 – 11.15	INGLESE CONVERSAZIONE
Giovedì 09.30 – 11.00	SPAGNOLO



CORSI Olistici per il Benessere

	RIFLESSOLOGIA PLANTARE Beatrice 079 544 53 12 CONTATTARE L'OPERATRICE
	SHIATSU CONTATTARE L'OPERATRICE
Giovedì 14.00 – 15.00	BAGNO ARMONICO
Giovedì 15.30 – 16.30	CAMPANE TIBETANE
Dal 6 ottobre	ARMOCROMIA E CONSULENZA D'IMMAGINE
	Dalle 09.00 alle 10.30
Dal 14 ottobre	BIOENERGETICA
	Dalle 9.00 alle 10.00 – 10 incontri

CORSI stimolazione Cognitiva

Dal 8 ottobre	STIMOLAZIONE COGNITIVA a TESSERETE
	Dalle 09.00 – 11.00
Dal 10 ottobre	STIMOLAZIONE COGNITIVA a LUGANO
	Dalle 09.00 alle 10.15
Dal 10 ottobre	GRUPPO PAROLA
	Dalle 10.30 alle 11.30

Programma mensile OTTOBRE 2025

Centro diurno ATTE,
Via Beltramina 20a, Lugano



Tel. 091 972 14 72 o Cel. 079 908 51 38
Mail. cdlugano@atte.ch

		MATTINA	POMERIGGIO	POMERIGGIO
		gruppo 1	gruppo 1	gruppo 2
mercoledì	1	Accoglienza	Teatro/Comunicazione	Conoscenza
giovedì	2	Accoglienza	Creativo	
venerdì	3	Accoglienza	Quiz o Musica e coro	
sabato	4	Accoglienza	Tombola	
lunedì	6	Accoglienza	Funzioni cognitive	Creativo
martedì	7	Accoglienza	Ginnastica	Incontro Cantonale persona anziana
mercoledì	8	Accoglienza	Teatro/Comunicazione	Conoscenza
giovedì	9	Accoglienza	Creativo	
venerdì	10	Accoglienza	Quiz o Musica e coro	
sabato	11	Accoglienza	Pranzo a Tema Cazzola	
lunedì	13	Accoglienza	Funzioni cognitive	Creativo
martedì	14	Accoglienza	Ginnastica	Poesie/Storie/Concistoro
mercoledì	15	Accoglienza	Teatro/Comunicazione	Conoscenza
giovedì	16	Accoglienza	Creativo	
venerdì	17	Accoglienza	Quiz o Musica e coro	
sabato	18	Accoglienza	Tombola	
lunedì	20	Accoglienza	Funzioni cognitive	Creativo
martedì	21	Accoglienza	Ginnastica	Poesie/Storie/Concistoro
mercoledì	22	Accoglienza	Teatro/Comunicazione	Conoscenza
giovedì	23	Accoglienza	Creativo	
venerdì	24	Accoglienza	Musica con Mauro	
sabato	25	Accoglienza	Tombola	
lunedì	27	Accoglienza	Funzioni cognitive	Creativo
martedì	28	Accoglienza	Ginnastica	Poesie/Storie/Concistoro
mercoledì	29	Accoglienza	Teatro/Comunicazione	Conoscenza
giovedì	30	Accoglienza	Creativo	
venerdì	31	Accoglienza	Quiz o Musica e coro	

INFORMAZIONI GENERALI

IL BAR DEL CENTRO DIURNO È APERTO
DAL LUNEDÌ AL SABATO DALLE 09.30 ALLE 17.00

LA CUCINA "ACQUOLINA"

PREPARA GIORNALMENTE PASTI DELIZIOSI
VI ASPETTIAMO NUMEROSI

IL PRANZO HA INIZIO 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 O
SULL'ALBO DEL CENTRO DIURNO

SIAMO SEMPRE

A VOSTRA DISPOSIZIONE

PER MAGGIORI INFORMAZIONI

CONTATTATECI!

091 972 14 72 / 079 908 51 38 / cdlugano@atte.ch