



Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

TEL. 091 972 14 72 o Cell. 079 908 51 38 MAIL. dlugano@atte.ch

CORSI

ATTIVITÀ	GIORNO E ORARIO	LUOGO E INFORMAZIONI
YOGA ESTIVO Dal 7 luglio al 24 agosto	PARTECIPA QUANDO VUOI 09.30 – 10.30 1 volta alla settimana	Julijana 076 592 49 79 Contatta l'insegnante per Informazioni sulle lezioni e per essere inserito nel gruppo whatsapp
GINNASTICA DOLCE Da giugno a fine agosto	Orario 09.00 – 10.00	Manuela 076 545 19 32

ATTIVITÀ SPECIALI

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì 1	PRANZO RISTORANTE UNIONE SONVICO	
	Trasporto in pulmino e pranzo incluso, per informazioni rivolgersi al centro diurno. Menù <i>Insalata</i> <i>Grigliata mista con patate fritte</i> <i>Gelato</i> <i>Acqua e Caffè</i>	Costo CHF 35.- Su Iscrizione
Giovedì 3	BENESSERE E VIAGGI	
Orario 17.00 – 19.00	In questo incontro al Parco Ciani propone tecniche Maori per il proprio benessere. Con un bastone è possibile stimolare i piedi, liberando energie e tensioni. Sperimentando un equilibrio corporeo e spirituale, potrai riconnetterti con la tua essenza naturale. A seguire, alle 18.00, durante un aperitivo si parla di viaggi indimenticabili.	Su Iscrizione
Giovedì 10	YOGA DELLE MANI (JSJ)	
Orario 17.00 – 19.00	Il Jin Shin Jyutsu, o yoga delle mani, è un'antica pratica giapponese. Grazie all'appoggio delle proprie mani sul corpo è possibile riequilibrare il fisico, la mente e le emozioni. La sua semplicità permette di agire profondamente sul proprio benessere in autonomia già dal primo incontro. La pratica si svolge al Parco Ciani, a seguire, alle 18.00, un momento conviviale con un aperitivo.	Su Iscrizione
Martedì 29	GITA CAPANNA DÖTRA, LUCOMAGNO	
Orario 09.00 – 18.00	Trasporto con pullman e pranzo incluso, per informazioni rivolgersi al centro diurno	Costo CHF 100.- Su Iscrizione

Programma mensile POMERIGGI DA NOI LUGLIO 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
martedì	1	ACCOGLIENZA	USCITA	MENTALmente
mercoledì	2	ACCOGLIENZA	COLORE E RELAX	CONCISTORO
giovedì	3	ACCOGLIENZA	LETTURA INSIEME	GIOCHI A SQUADRE
venerdì	4	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	LAVORO MANUALE
sabato	5	CHIUSO		
lunedì	7	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	IMMAGINatte
martedì	8	ACCOGLIENZA	LAVORO MANUALE	MENTALmente
mercoledì	9	ACCOGLIENZA	COLORE E RELAX	CONCISTORO
giovedì	10	ACCOGLIENZA	GIOCHI A SQUADRE	GIOCHI A SQUADRE
venerdì	11	ACCOGLIENZA	BEAUTY	LAVORO MANUALE
sabato	12	CHIUSO		
lunedì	14	ACCOGLIENZA	MENTALmente	COLORE E RELAX
martedì	15	ACCOGLIENZA	GIOCHI A SQUADRE	GIOCHI A SQUADRE
mercoledì	16	ACCOGLIENZA	BEAUTY E RELAX	LAVORO MANUALE
giovedì	17	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	IMMAGINatte
venerdì	18	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	COLORE E RELAX
sabato	19	CHIUSO		
lunedì	21	ACCOGLIENZA	IMMAGINatte	LAVORO MANUALE
martedì	22	ACCOGLIENZA	BEAUTY	COLORE E RELAX
mercoledì	23	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	CONCISTORO
giovedì	24	ACCOGLIENZA	MENTALmente	LAVORO MANUALE
venerdì	25	ACCOGLIENZA	GIOCHI A SQUADRE	GIOCHI A SQUADRE
sabato	26	CHIUSO		
lunedì	28	ACCOGLIENZA	CONCISTORO	MENTALmente
martedì	29	ACCOGLIENZA	USCITA	IMMAGINatte
mercoledì	30	ACCOGLIENZA	LA POESIA È UN ARTE	COLORE E RELAX
giovedì	31	ACCOGLIENZA	GIOCHI A SQUADRE	GIOCHI A SQUADRE

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 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