

Programma mensile CORSI

APRILE 2025

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

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



MARTEDÌ	ORARIO
SHIATSU trattamento	Orario da stabilire con l'operatrice
ACQUAGYM estivo	10.00 - 10.45
Lido Lugano	11.00 - 11.45
PILATES ESTIVO	08.00 - 08.45
Lido Riva Caccia	
PASSEGGIATA MEDITATIVA	14.00 - 15.00
Dal 08.04.2025 al 13.05.2025	
GIOVEDÌ	ORARIO
SHIATSU trattamento	Orario da stabilire con l'operatrice
VENERDÌ	ORARIO
RIFLESSOLOGIA PLANTARE	Orario da stabilire con l'operatrice
PILATES ESTIVO	08.00 – 08.45
Lido Riva Caccia	

Programma mensile ATTIVITÀ SPECIALI

APRILE 2025

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

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



GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì 1° aprile	BENESSERE DELLE NOSTRE MANI	CHF 5.00 incontro singolo
Orario dalle 10.00 - 11.45		Su iscrizione
Venerdì 4 aprile	CEREALI, conoscerli. Perché sono così importanti?	CHF 5.00 ad incontro
Orario 15.45 - 16.45	Relatrice: Juliana Milicevic - Coach in nutrizione certificata	Su iscrizione
Martedì 8 aprile	YOGA DELLA RISATA "Buongiorno Leggerezza"	CHF 5.00
Orario dalle 10.00 - 11.45		
Martedì 6 maggio "Vitalità sconfinata" (Ultima data del ciclo)	Yoga della risata è respirazione, divertimento, leggerezza, rilassamento, autostima e giocosità. Ridere fa bene al cuore, insieme è ancora meglio.	
Mercoledì 9 aprile	IL LINGUAGGIO SEGRETO DEGLI ALBERI	CHF 5.00
Orario 14.00 - 16.00	Immergiamoci tra gli alberi per ri-scoprire come comunicano con noi attraverso una connessione intuitiva, che si manifesta a livello energetico ed emozionale. Gli alberi offrono insegnamenti e guarigione, invitandoci a ritrovare un rapporto di ascolto con la natura, con empatia e rispetto.	
Venerdì 11 aprile	DAL PASSATEMPO ALLA DIPENDENZA	Gratuito
Orario 17.00 alle 19.00	Capire il gioco in denaro e le sue sfumature nella terza e quarta età. (Il programma è visionabile sul sito www.atte.ch) Aperitivo offerto.	Su iscrizione
Martedì 15 aprile	PRANZO DI PASQUA	
		Su iscrizione
Giovedì 17 aprile	CACCIA AL TESORO IN CITTA'	CHF 5.00 incontro singolo
Orario dalle 14.00-16.00		Su iscrizione
Mercoledì 16 aprile	CONFERENZA "Rimedi naturali per fegato e diabete tipo II"	Gratuita
Orario dalle 14.30 - 16.00	Relatrice: Farmacista/Naturopata Christina Del Prete	Su iscrizione
Martedì 29 aprile	ANALISI DELLE MANI "I 4 elementi nel palmo della mano"	CHF 5.00 ad incontro
Orario dalle 14.00 - 16.00		
Martedì 20 maggio "Introduzioni impronte digitali" (max. 8) (Ultima data del ciclo. Ancora alcuni posti disponibili dalle 10.00 alle 12.00)	Le mani sono una delle parti del corpo più sollecitate nelle attività quotidiane, ma in pochi sanno che hanno così tanto da raccontare di noi. Nessuna predizione del futuro, provare per credere! Curiosi e scettici sono i benvenuti, saranno le vostre domande ad animare gli incontri esperienziali.	
Venerdì 25 aprile	POMERIGGIO IN MUSICA	Gratuita
Orario dalle 14.30 - 16.30	con Lorenzo	
Lunedì 7 / 14 / 28 aprile	SPORTELLINO DIGITALE	Gratuito
Orario 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	
Sabato 5/ 12 / 26 aprile	TOMBOLA CON MERENDA	
dalle 14.30 alle 16.15		Senza iscrizione

Programma mensile POMERIGGI DA NOI

Aprile 2025



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

		Mattina	Pomeriggio	Pomeriggio
			gruppo 1	gruppo 2
martedì	1	QUIZZ	IMMAGINANDO	GINNASTICA DOLCE
mercoledì	2	NON TI SCORDAR DI ME	MOSTRA	MI RICORDO CHE...
giovedì	3	CRUCIVERBA	GINNASTICA DOLCE	CURIOSITA' DEL MONDO
venerdì	4	RESTIAMO AGGIORNATI	LETTURA STORIE	SFIDE A SQUADRE
sabato	5	TOMBOLA		
lunedì	7	MEMORIZZANDO	MOSTRA	CREAZIONE STORIE
martedì	8	QUIZZ	IMMAGINANDO	GINNASTICA DOLCE
mercoledì	9	NON TI SCORDAR DI ME	MOSTRA	MI RICORDO CHE...
giovedì	10	CRUCIVERBA	GINNASTICA DOLCE	CURIOSITA' DEL MONDO
venerdì	11	RESTIAMO AGGIORNATI	LETTURA STORIE	SFIDE A SQUADRE
sabato	12	TOMBOLA		
lunedì	14	MEMORIZZANDO	MOSTRA	CREAZIONE STORIE
martedì	15	QUIZZ	IMMAGINANDO	GINNASTICA DOLCE
mercoledì	16	NON TI SCORDAR DI ME	MOSTRA	MI RICORDO CHE...
giovedì	17	CRUCIVERBA	GINNASTICA DOLCE	CURIOSITA' DEL MONDO
venerdì	18	RESTIAMO AGGIORNATI	LETTURA STORIE	SFIDE A SQUADRE
sabato	19			
lunedì	21			
martedì	22	QUIZZ	IMMAGINANDO	GINNASTICA DOLCE
mercoledì	23	NON TI SCORDAR DI ME	MOSTRA	MI RICORDO CHE...
giovedì	24	CRUCIVERBA	GINNASTICA DOLCE	CURIOSITA' DEL MONDO
venerdì	25	RESTIAMO AGGIORNATI	MOSTRA	SFIDE A SQUADRE
sabato	26	TOMBOLA		
lunedì	28	MEMORIZZANDO	MOSTRA	CREAZIONE STORIE
martedì	29	QUIZZ	GINNASTICA DOLCE	GINNASTICA DOLCE
mercoledì	30	NON TI SCORDAR DI ME	MOSTRA	MI RICORDO CHE...

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

LUGANO.ATTE.CH O SULL'ALBO DEL CENTRO DIURNO

MAGGIORI INFORMAZIONI

ED ISCRIZIONI CONTATTATECI ALLO

091 972 14 72 O SU cdlugano@atte.ch