

Programma mensile
ATTIVITÀ SPECIALI
MAGGIO 2025



atte

associazione
ticinese terza età

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

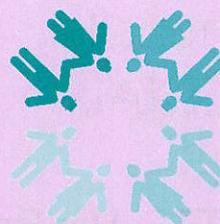
TEL. 091 972 14 72 Cell. 079 908 51 38 MAIL. cdlugano@atte.ch

GIORNO E ORARIO	INFORMAZIONI	NOTE
Martedì 6 maggio	Vitalità sconfinata	CHF 5.00
dalle 10.00 - 11.45	Yoga della risata è respirazione, divertimento, leggerezza, rilassamento, autostima e giocosità. Ridere fa bene al cuore, insieme è ancora meglio.	
Mercoledì 14	CONFERENZA: Perdita uditiva dell'anziano, sento ma non capisco	Gratuita
Orario dalle 14.30	ATiDU Associazione per persone con problemi d'udito	Su iscrizione
Venerdì 16	PROTEINE. Qualità e quantità adatta	CHF 5.00
Orario 15.45 – 16.45	Relatrice: Juliana Milicevic - Coach in nutrizione certificata	Su iscrizione
Sabato 17	ASTROLOGIA PER TUTTI	CHF 5.00
Orario 10.00 – 12.00	Un incontro per scoprire con semplicità come la luna e il nostro Ascendente donino particolari caratteristiche al nostro potenziale emotivo e alla nostra personalità.	
Lunedì 19	PRESENTAZIONE LIBRO di CLAUDIO RIGHENZI	
Orario 17.30 – 18.30	Presentazione del libro "Effetto Cuore" con Aperitivo	
Martedì 20	ANALISI DELLE MANI "Introduzioni impronte digitali"	CHF 5.00
dalle 10.00 - 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.	
dalle 14.00 - 16.00		
Venerdì 22	INAUGURAZIONE MOSTRA CON MUSICA	Gratuita
dalle 14.30 - 16.30	Inaugurazione della mostra FLOREALE allietati da Lorenzo	
Martedì 27	GIOIA CON IL RIO ABIERTO	CHF 5.00
Dalle 10.00 – 11.45	Il movimento a ritmo di musica. Insieme, attraverso il movimento guidato con la musica, risvegliamo l'energia del corpo, sciogliamo le tensioni e diventiamo più flessibili, più espressivi e più aperti alla vita. Un'occasione per lasciarsi andare e divertirsi immersi in una calorosa gioia di gruppo.	
Lunedì 5/12/19/26	SPORTELLO DIGITALE	Gratuito
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 10/17/31	TOMBOLA CON MERENDA	
dalle 14.30 alle 16.15		Senza iscrizione

Programma mensile
CORSI
MAGGIO 2025

Centro diurno ATTE, Via Beltramina 20a, Lugano

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



atte

associazione
ticinese terza età

MARTEDÌ	ORARIO
SHIATSU trattamento	Orario da stabilire con l'operatrice
ACQUAGYM estivo A PARTIRE DAL 6 maggio Lido Lugano	10.00 - 10.45 11.00 - 11.45
SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER: PILATES ESTIVO A PARTIRE DAL 3 giugno 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
SONO APERTE LE ISCRIZIONI PER PILATES ESTIVO A PARTIRE DAL 6 giugno Lido Riva Caccia	08.00 - 08.45