

MAGGIO 2024

– Programma settimanale

Centro diurno GenerazionePiù - Anziani OCST

Via B. Lambertenghi 1, 6900 Lugano

Lunedì

Tutti i lunedì di maggio, dalle 09.00	Accoglienza – lettura media – notizie
Tutti i lunedì di maggio, dalle 10.30 alle 11.30	Ginnastica dolce
Lunedì 6, 13, 27 maggio, 14.00/16.00	Assistenza, consulenza e formazione per strumenti digitali – cellulare – tablet - PC
Lunedì 6 maggio, 09.30 – 10.30	Balance – Gym con Melanie Tresch
Tutti i lunedì di maggio, dalle 12.00	Pranzo
Tutti i lunedì di maggio, dalle 14.00	Giochi cognitivi e di memoria
Lun 6 maggio, dalle 14.00 – 15.30	Pillole di storia – ciclo di incontri

Martedì

Tutti i martedì di maggio, dalle 09.00	Accoglienza – lettura media - notizie
Tutti i martedì di maggio, dalle 10.00	Progetto orto –pulizia Acquario (Pet Therapy)
Tutti i martedì di maggio, dalle 10.00 alle 11.00	Yoga – corso per la terza età
Tutti i martedì di maggio, dalle 12.00	pranzo
Martedì 21 maggio, dalle 08.00 alle 18.00	Accademia Belle Arti Brera + Galleria Campari
Martedì 28 maggio, tutto il giorno	Assemblea cantonale GenPiù 2024 – a Vico Morcote
Martedì 7, 14, 21 maggio, dalle 14.00 alle 16.00	Assistenza, consulenza e formazione per strumenti digitali – cellulare – tablet - PC
Tutti i martedì di maggio, nel pomeriggio	Gruppo parola - Giochi di società – puzzle

Mercoledì

Tutti i mercoledì di maggio, dalle 09.00	Accoglienza – lettura media - notizie
Mercoledì 1° maggio	Chiusura per Festivo
Tutti i mercoledì di maggio, dalle 10.30 alle 11.30	Ginnastica dolce
Tutti i mercoledì di maggio, dalle 12.00	Pranzo
Tutti i mercoledì di maggio, dalle 13.30	Riunione collettiva CDSA
Mercoledì 15 maggio, dalle 14.30 alle 16.00	Attività fisica nella terza età: con Damiano Zemp , specialista in scienze motorie
Tutti i mercoledì di maggio, dalle 14.00	Gioco delle carte – giochi di società

Giovedì	
Tutti i giovedì di maggio, dalle 09.00	Accoglienza – lettura media - notizie
Tutti i giovedì di maggio, dalle 10.00	Attività di cucina – attività creative
Tutti i giovedì di maggio, dalle 12.00	Pranzo
Tutti i giovedì di maggio, dalle 14.00 alle 16.45	Corso di lingua inglese (3 livelli)
Giovedì 30 maggio	Chiusura CDSA – Festivo Corpus Domini
Tutti i giovedì di maggio, nel pomeriggio	Se meteo favorevole: uscita sul territorio
Giovedì, dalle 09.30 su appuntamento (079/ 544.53.12)	Massaggio delle zone riflesse del piede
Venerdì	
Tutti i venerdì di maggio, dalle 09.00	Accoglienza – lettura media - notizie
Tutti i venerdì di maggio, dalle 10.00	Attività di cucina – attività creative
Venerdì 24 maggio, dalle 10.30 – 11.30	Rilassamento con le Campane tibetane
Tutti i venerdì di maggio, dalle 12.00	Pranzo
Venerdì 3 maggio, dalle 14.00	Canta e la tua memoria reinventa Un viaggio con M. Bertolini attraverso la musica degli anni 50,60 e 70 italiana e internazionale.
Venerdì 3, 17, 24 maggio, 14.00 – 15.30	Caffè di Geopolitica , ciclo di incontri
Tutti i venerdì di maggio, nel pomeriggio	Gioco delle carte – giochi di società, lettura
Venerdì 31 maggio	Chiusura CDSA – ponte per festività
Sabato - domenica	
Tutti i sabati di maggio, dalle 10.00 alle 14.00	Attività al Centro diurno (uscite sul territorio, visite ai musei, ecc... giochi vari)
Sabato 4 maggio, dalle 09.30	Consiglio esecutivo OCST – palazzo congressi Lugano

Maggiori informazioni e iscrizioni: 091 910 20 21, centrodiurno-lugano@generazionepiu.ch