

# Centro Diurno Chiasso Villa Olimpia P.T.

Via Franscini 5, Chiasso

058 122 44 56, [centro.diurno@chiasso.ch](mailto:centro.diurno@chiasso.ch)



## OTTOBRE 2024

*Caffetteria aperta dalle 09.00 alle 17.00 dal lunedì al venerdì*

**Pranziamo assieme dal lunedì al sabato alle ore 12.00**

Prenotarsi entro le 12 del giorno  
prima

|                  |           |                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MARTEDI</b>   | <b>1</b>  | Yoga palestra(10) Mani in pasta al centro (10) Incontriamoci con la musica (14)                                                                                        |
| <b>MERCOLEDI</b> | <b>2</b>  | Allenamento (10) Burraco (13.30) Inglese base (14) Inglese intermedio (15) Cruciverbone (15)                                                                           |
| <b>GIOVEDI</b>   | <b>3</b>  | Ginnastica in palestra (10) Costruzione mandala (14) Yoga sedia (15)                                                                                                   |
| <b>VENERDI</b>   | <b>4</b>  | Allenamento (10) Laboratorio creativo con Giorgia (10) Conferenza "Psicologia: come conoscere le nostre emozioni"(14.30)                                               |
| <b>LUNEDI</b>    | <b>7</b>  | Nordic Walking (09) laboratorio creativo (10) Burraco (13.30) Tombola (14.30)                                                                                          |
| <b>MARTEDI</b>   | <b>8</b>  | Yoga palestra(10) Mani in pasta al centro (10) Incontriamoci con la musica (14)                                                                                        |
| <b>MERCOLEDI</b> | <b>9</b>  | Allenamento (10) Inglese base (14) Inglese intermedio (15) Cruciverbone (15) Gita mercato Luino (tutto il gg)                                                          |
| <b>GIOVEDI</b>   | <b>10</b> | Ginnastica in palestra (10) Laboratorio creativo (10) Prepariamo la merenda di frutta (14) Yoga sulla sedia (15)                                                       |
| <b>VENERDI</b>   | <b>11</b> | Allenamento (10) Ginnastica da seduti (15) Film (15)                                                                                                                   |
| <b>LUNEDI</b>    | <b>14</b> | Nordic Walking (09) Burraco (13.30) Tombola (14.30)                                                                                                                    |
| <b>MARTEDI</b>   | <b>15</b> | Yoga palestra(10) Laboratorio creativo al centro (10) Incontriamoci con la musica (14)                                                                                 |
| <b>MERCOLEDI</b> | <b>16</b> | Allenamento (10) Cruciverbone (15) Inglese base (14) Inglese intermedio (15) Cervo in salmi con il Cd di Vacallo (12)                                                  |
| <b>GIOVEDI</b>   | <b>17</b> | Ginnastica in palestra (10) Campane tibetane (14) Yoga sulla sedia (15) Laboratorio creativo (14-16)                                                                   |
| <b>VENERDI</b>   | <b>18</b> | Allenamento (10) Ginnastica da seduti (15) Film (15) Mani in pasta e pranzo (dalle 10 alle 13)                                                                         |
| <b>LUNEDI</b>    | <b>21</b> | Nordic Walking (09.00) Burraco (13.30) Tombola (14.30)                                                                                                                 |
| <b>MARTEDI</b>   | <b>22</b> | Yoga palestra(10) Castagnata Vacallo (14)                                                                                                                              |
| <b>MERCOLEDI</b> | <b>23</b> | Allenamento (10) Inglese base (14) Laboratorio creativo (14) Inglese intermedio (15) Cruciverbone (15)                                                                 |
| <b>GIOVEDI</b>   | <b>24</b> | Ginnastica al centro (10) Yoga sulla sedia (15)                                                                                                                        |
| <b>VENERDI</b>   | <b>25</b> | Rilevazione Pa e glicemia (08.30-10.30) Allenamento (10) Ginnastica da seduti (15) Film (15)                                                                           |
| <b>LUNEDI</b>    | <b>28</b> | Nordic Walking (09.15) Burraco (13.30) Tombola (14.30)                                                                                                                 |
| <b>MARTEDI</b>   | <b>29</b> | 4 chiacchiere leggendo in caffetteria(10) giochi società (14)                                                                                                          |
| <b>MERCOLEDI</b> | <b>30</b> | Allenamento (10) Inglese base (14) Inglese intermedio (15) Cruciverbone (15) conferenza a Vacallo "sonno buone abitudini per un miglior benessere psicofisico" (14.30) |
| <b>GIOVEDI</b>   | <b>31</b> | Ginnastica al centro (10) tornei di carte ed indovinelli (15)                                                                                                          |

**LE ATTIVITA' POTREBBERO SUBIRE VARIAZIONI SI CONSIGLIA DI CHIAMARE SEMPRE IL CENTRO DIURNO PER INFORMAZIONI**