

GENNAIO 2026

– Programma mensile



Centro Diurno Olimpia (p.t.)

Via Franscini 5, Chiasso

058 122 44 56, centro.diurno@chiasso.ch

PRENOTARE IL PASTO ENTRO LE ORE 12.00 DEL GIORNO PRECEDENTE

Lunedì

Tutti i lunedì, dalle 09.30	Caffetteria aperta
Tutti i lunedì, ore 10.00	Un caffè in compagnia parlando del weekend
Tutti i lunedì, dalle 12.00	Pranziamo assieme
Tutti i lunedì, dalle 13.30	Giochiamo a Burraco e scopa - briscola
Tutti i lunedì, dalle 14.30	Tombola
Lunedì alle 10.30 (data di inizio da decidere)	Ciclo di 5 lezioni di zumba gold

Martedì

Tutti i martedì, dalle 09.30	Caffetteria aperta
Tutti i martedì, dalle 12.00	Pranziamo assieme
Tutti i martedì, dalle 13.30	Gioco carte libero
Tutti i martedì, alle 10.00	Yoga sul tappetino
Tutti i martedì, alle 15.00	Conversiamo in tedesco
Martedì 13 ore 14.30	Visita mostra "Sophia Loren: il mito della bellezza disegnato con la luce"
Martedì 20 dalle 10.30 alle 13.30	Creiamo il pranzo con le nostre mani
Martedì 20 alle 15.00	Ginnastica dolce

Mercoledì

Tutti i mercoledì, dalle 09.30	Caffetteria aperta
Tutti i mercoledì, alle 10.00	Allenamento
Tutti i mercoledì, dalle 12.00	Pranziamo assieme

Tutti i mercoledì, dalle 13.30	Giochiamo a Burraco e scopa - briscola
Tutti i mercoledì alle 14.00 ed alle 15.00	Inglese “base ed intermedio-conversazione”
Tutti i mercoledì, dalle 15.00	Cruciverbone
Mercoledì 14 ore 14.30	Creiamo Bijoux con cotone e perline

Giovedì

Tutti i giovedì dalle 09.30	Caffetteria aperta
Tutti i giovedì, alle 10.00	Ginnastica con attrezzi
Tutti i giovedì, dalle 12.00	Pranziamo assieme
Tutti i giovedì, dalle 13.30	gioco carte libero
Tutti i giovedì alle ore 15.00	Yoga sulla sedia
Giovedì 15 ore 14.00	Laboratorio di Benessere e Creatività
Giovedì 22 ore 14.00	Benessere con le Campane Tibetane
Giovedì 29 dalle 08.30 alle 10.00	Rilevazione pressione e glicemia

Venerdì

Tutti i venerdì dalle 09.30	Caffetteria aperta
Tutti i venerdì, dalle 10.00	Alleniamo la mente
Tutti i venerdì, dalle 12.00	Pranziamo assieme
Tutti i venerdì, alle 15.00	Visione film/documentario
Venerdì 2 ore 15.00	Ginnastica dolce
Venerdì 9, alle 15.00	Ginnastica dolce
Venerdì 16, alle 15.00	Ginnastica dolce
Venerdì 23 ore 15.00	Caffè Narrativo
Venerdì 30 alle 14.00	Carro Nebiopoli con i bimbi

Sabato

Aperto dalle 10.00 alle 14.00 “Pranziamo insieme”, gioco carte libero, lettura quotidiani.
Caffetteria aperta