

Metti alla prova il tuo equilibrio!

Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!

Un team di esperti è a tua disposizione per valutare il rischio caduta e darti preziosi consigli su come restare attivo o riacquistare sicurezza.

Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

Bellinzona

Giovedì 25 giugno 2026 dalle 15.30 alle 16.30

Centro diurno Pro Senectute «Turrita», via San Gottardo 99

Programma

12.00-13.00 **Pranzo speciale (su iscrizione)**
(roastbeef con insalata di patate e miste,
dessert e caffè)
Costo: CHF 20.-

14.30-15.30 **Conferenza: Camminare sicuri**
Relatrice: Manuela Leonardi

15.30-16.30 **Test per la valutazione dell'equilibrio**

Iscrizioni entro il 10 giugno:

cdsa.bellinzona@prosenectute.org

Tel. 091 829 08 21 / whatsapp 078 217 67 36



In collaborazione con l'Ufficio del medico cantonale nell'ambito del Programma d'azione cantonale «Promozione della salute» 2025-2028, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera



Dipartimento della sanità
e della socialità

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

camminaresicuri.ch