

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.

Tenero

Martedì 17 marzo 2026 dalle 9.30 alle 16.00

Centro diurno Pro Senectute «Al Vigneto» – via San Gottardo 29

Programma

- | | |
|-------------|-------------------------------------------------------------|
| 9.00-9.30 | Accoglienza con colazione offerta |
| 9.30-10.30 | Conferenza: Camminare sicuri
Relatrice: Manuela Leonardi |
| 10.30-12.00 | Test per la valutazione dell'equilibrio |
| 12.00-13.30 | Pranzo insieme
Costo: CHF 20.- |
| 13.45-15.45 | Camminata Sentiero delle Rive Tenero |

Iscrizioni entro il 10 marzo:

cdsa.tenero@prosenectute.org – Tel. 091 745 84 82



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



Con il sostegno di



camminaresicuri.ch