

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.

Chiasso

Martedì 14 aprile 2026 dalle 9.30 alle 15.00

Centro diurno Olimpia, via Franscini 5

Programma

- | | |
|-------------|---|
| 9.30-12.00 | Yoga e ginnastica dolce |
| 12.00-13.00 | Pranzo insieme
Costo: CHF 10.- (per AVS) |
| 13.30-17.00 | Test per la valutazione dell'equilibrio |
| 15.00-16.00 | Conferenza: Camminare sicuri
Relatrice: Manuela Leonardi |

A seguire, aperitivo offerto

Iscrizioni entro l'8 aprile:

centro.diurno@chiasso.ch – Tel. 058 122 44 56



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