

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.

Ascona

Martedì 22 settembre 2026 dalle 14.00 alle 16.30

Centro diurno Pro Senectute «Alcentrodi»

Programma

- | | |
|-------------|---|
| 10.15-11.15 | Ginnastica armonica
lezione gratuita |
| 12.00 | Pranzo
Costo: CHF 14.- |
| 13.15-14.15 | Test per la valutazione dell'equilibrio |
| 15.15-16.15 | Conferenza: Camminare sicuri
Relatrice: Manuela Leonardi |

Iscrizioni entro il 15 settembre:

cdsa.ascona@prosenectute.org

Tel. 091 792 10 08



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