

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.

Massagno

Venerdì 6 febbraio 2026 dalle 9.30 alle 16.30

Centro diurno «La Sosta», Via G. Guisan 21

Programma

10.00-11.00	Ginnastica dolce
13.00-14.30	Test per valutare il rischio caduta
14.30-15.30	Conferenza: Camminare sicuri Relatrice: Manuela Leonardi

Possibilità di pranzare in compagnia CHF 12.50
(Iscrizione obbligatoria)

Iscrizioni entro il 5 febbraio:

cda.massagno@prosenectute.org, Tel. 091 797 43 89



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