

# 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.

### Vacallo

**Venerdì 9 ottobre 2026 dalle 09.30 alle 16.00**

Centro diurno di Vacallo

### Programma

- 09.30 Passeggiata insieme e al termine aperitivo offerto
- 12.00 Pranzo  
Costo: CHF 13.-
- 13.00-14.00 Test per la valutazione dell'equilibrio
- 15.00-16.00 Conferenza: Camminare sicuri  
Relatrice: Manuela Leonardi

### Iscrizioni entro il 7 ottobre:

[centrodiurno@vacallo.ch](mailto:centrodiurno@vacallo.ch)

Tel. 091 695 27 06



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



Con il sostegno di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

[camminaresicuri.ch](http://camminaresicuri.ch)