



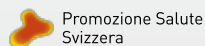
Agile e forte nella vita

Con un allenamento regolare per un
maggiore equilibrio nella terza età



Mantieni l'equilibrio

Ogni anno circa 280 000 persone subiscono una caduta così grave da richiedere un trattamento medico o cure ospedaliere. La buona notizia è che un allenamento corretto consente di prevenire numerose cadute e allo stesso tempo mantenere la mobilità, l'equilibrio e la forma mentale. Informati subito: su [camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch) puoi trovare offerte nelle tue vicinanze, un test di movimento ed esercizi per allenarti a casa.



Gambe forti

[camminaresicuri.ch](https://www.camminaresicuri.ch)

Nella terza età massa muscolare e capacità di equilibrio diminuiscono, e il rischio di cadere aumenta. Un allenamento fisico e mentale costituisce una buona prevenzione. **Ma quanto sei forte veramente? E come sono il tuo equilibrio e la tua dinamicità?**

Partecipa al nostro evento e impara esercizi per l'allenamento dell'equilibrio e il rafforzamento della muscolatura. Inoltre riceverai consigli utili per la quotidianità, che ti aiuteranno ad affrontare la vita in modo più sicuro e a rimanere autonoma/o più a lungo.

Giornata di promozione «Anziani sicuri e agili sulle proprie gambe»

**Sabato 1° ottobre 2022 dalle 9.30 alle 16.30
presso il centro ATTE Lugano, in Via Beltramina 20a**

Sono invitati tutti gli interessati per un momento conviviale e di festa, dove ci sarà la possibilità di cimentarsi in lezioni di ginnastica di prova, ascoltare delle conferenze e testare la propria sicurezza sulle proprie gambe.

**La partecipazione è gratuita, ognuno segue ciò che gli interessa e non è necessaria un'iscrizione.
Vigono le norme anti Covid19 dell'Ufficio federale della sanità pubblica.**

Camminaresicuri.ch

Dalle 9.30 alle 16.30 è a vostra disposizione un team di esperti per valutare il rischio di caduta e darvi preziosi consigli. Ogni singola mossa conta!

Partner

Associazioni attive nell'ambito della promozione della salute dell'anziano sul territorio cantonale si presentano alla popolazione con le loro offerte e competenze. Una buona occasione per trovare la giusta attività vicino a casa!

Programma

- | | |
|-------------|--|
| 10.00-10.30 | Ginnastica con Pro Senectute |
| 10.45-11.30 | Conferenza «Mangiare sano spendendo poco» con l'ACSI (promossa dal Programma d'azione Cantonale PAC, con il sostegno di Promozione salute Svizzera e l'Ufficio del Medico Cantonale) |
| 12.00-14.00 | Pranzo offerto (Fourchette Verte), momento allietato da musica (Tri Per Dü) |
| 14.00 | Saluto del Consigliere di Stato e Direttore DSS, Raffaele De Rosa |
| 14.15-14.45 | Conferenza «Osteoporosi, la malattia delle ossa fragili» con Dr. Nicola Keller della Lega ticinese contro il reumatismo |
| 15.00-15.30 | Ginnastica con Lega ticinese contro il reumatismo |
| 16.00 | Merenda per tutti |

Per maggiori informazioni sulla giornata:

Centro diurno ATTE Lugano

Telefono +41 91 972 14 72

cdlugano@atte.ch

www.lugano.atte.ch

ti Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità



Altri partner: Pro Senectute Ticino e Moesano, GenerazionePiù, PIPA, Fourchette verte Ticino, ACSI, Ginco Ticino, Lega ticinese contro il reumatismo, Physiotticino