

Muoversi, mantenersi in forma e prevenire le cadute

Pomeriggio di sensibilizzazione gratuito
per le persone dai 60 anni



Pomeriggio di sensibilizzazione proposto da Pro Senectute e Associazione Pipa nell'ambito del progetto «comuni promotori dell'invecchiamento in salute», in collaborazione con il Comune di Cevio. Prima parte di presentazione sull'importanza di muoversi nelle attività quotidiane, rischio delle cadute e come prevenirle. Nella seconda parte sono previsti alcuni semplici esercizi in piedi e da seduti da integrare nella vita di tutti i giorni. Seguirà uno spazio dedicato alle domande.

| Luogo | Giorni e orari | Relatori |
|---|---|--|
| Cevio Sala Multiuso Caveragno | Venerdì 3 dicembre 2021 14.00 - 16.00 | K. Van Hurne, Fisiosport Minusio Antonella Lepori, Responsa- bile telesoccorso ATTE |

In collaborazione con:



Cevio

Con il sostegno dell'Ufficio del Medico Cantonale e di



Iscrizioni obbligatorie rivolgendosi a:

Silvana Massera, Tel. 079 573 48 94 – silvanamassera@bluewin.ch – Minimo 8/Massimo: 18 partecipanti

Si raccomanda di rispettare le normative Covid-19 in vigore e di indossare la mascherina protettiva durante l'evento.