

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.

Solduno

Venerdì 19 giugno 2026 dalle 9.30-17.00

Centro diurno «Insema»

Programma

Dalle 9.30 Passeggiata

12.00-13.00 Aperitivo e pranzo in compagnia
Costo: CHF 14.-

Test per la valutazione dell'equilibrio

16.00 Conferenza: Camminare sicuri
Relatrice: Manuela Leonardi

Iscrizioni entro il 9 giugno:

cdsa.solduno@prosenectute.org

Tel. 091 751 26 29



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



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

camminaresicuri.ch