

# Un allenamento divertente per evitare le cadute

## Campagna nazionale

### Gambe forti per camminare sicuri.



Partecipa anche tu! Allenati forza ed equilibrio per più sicurezza nella vita quotidiana.



Per saperne di più:  
[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)



5.337.03.03.2016

Pro Senectute e UPI hanno lanciato una nuova campagna per incoraggiare le persone di ogni età a fare di più per la salute tramite esercizi di rafforzamento muscolare e di equilibrio.

Questa campagna ha come obiettivo di motivare le persone a fare del movimento nel quotidiano, renderlo più efficace tramite esercizi mirati e favorire la partecipazione a proposte di movimento di gruppo, con lo scopo di socializzare. Con l'avanzare dell'età, vi è una diminuzione della flessibilità e dell'equilibrio, per questo motivo un allenamento regolare ha effetti positivi che possono durare nel tem-

po fino a tarda età. Non è mai troppo tardi per iniziare a fare del movimento, anche se per anni si è condotta una vita sedentaria, l'invito è quindi quello di non esitare ad iniziare a fare qualcosa per la propria salute, indipendentemente dall'età!

All'interno di questo Programma Attività si trovano numerose proposte di corsi di movimento di vario genere adatte a tutte le persone "over 60", non mancate l'occasione di frequentare un corso in compagnia!

**Maggiori informazioni su:**  
[www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch)

### Evento: "gambe forti per camminare sicuri" a Lugano

Breve introduzione sull'importanza della prevenzione cadute da parte della presidente dell'Associazione PIPA seguita da una dimostrazione pratica degli esercizi da parte del team dell'UPI.

**Giovedì 17.11.2016, 14.00-16.30**  
**Capannone feste di Pregassona,**  
**Via Ceresio 25** (Raggiungibile in bus, linea 3). Merenda offerta al termine del pomeriggio.

Evento promosso in collaborazione con:

