

Un allenamento divertente per evitare le cadute

Campagna nazionale

Gambe forti per camminare sicuri.



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

«Affronto ogni
giorno con forza
ed equilibrio.»

Riccardo, 48

«Vivo in
equilibrio.»

Frances, 69

«Mi alleno per
restare mobile.»

Marco, 75

DA NON
PERDERE!

Per saperne di più:
www.camminaresicuri.ch



5.107.05 - 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 rinforzo 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

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:

