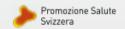


### Mantieni l'equilibrio

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** puoi trovare offerte nelle tue vicinanze, un test di movimento ed esercizi per allenarti a casa.







# Agile e forte nella vita

Con un allenamento regolare per un maggiore equilibrio nella terza età



Gambe forti

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»

Martedì 3 ottobre 2023 dalle 9.30 alle 16.30 presso LaFilanda a Mendrisio, Via Industria 5 Sono invitati tutti gli interessati per un momento conviviale, 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.

L'evento è organizzato in collaborazione con il Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino e con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

#### Camminaresicuri.ch

Dalle **9.30 alle 16.30** è a vostra disposizione un team di esperti per **valuta- re 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**

- ◆ 09.45-10.45 Ginnastica con R. Brunner e F. Agustoni di Pro Senectute
- ◆ 11.00 Saluto delle autorità cantonali e comun**a**li
- ◆ 11.15-12.15 Conferenza «Perdita di massa muscolare e riduzione di forza in età avanzata: movimento e nutrizione» con E. Tarchini di Physioticino
- ◆ 14.30-15.30 Conferenza «Artrosi, movimento fisico e sonno ristoratore per affrontare i reumatismi» con Dr. N. Keller della Lega ticinese contro il reumatismo
- ◆ 15.00-16.00 Ginnastica con A. Guarino della Lega ticinese contro il reumatismo

#### Per maggiori informazioni:

- sull'ubicazione: www.lafilanda.ch
- sull'evento e sulla campagna: manudoerflinger@bluewin.ch o allo 079/7615282





Altri partner: Pro Senectute Ticino e Moesano, Lega ticinese contro il reumatismo, Physioticino, GenerazionePiù, PIPA, ACSI, ATTE, ACD Mendrisiotto