

# Muoversi, mantenersi in forma e prevenire le cadute

Pomeriggio di sensibilizzazione gratuito  
per le persone dai 60 anni



Pomeriggio di sensibilizzazione gratuito proposto da Pro Senectute e Associazione Pipa nell'ambito del progetto «comuni promotori dell'invecchiamento in salute», in collaborazione con il Comune di Val Mara.

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 un momento informativo sul servizio telesoccorso di ATTE e uno spazio dedicato alle domande.

Luogo	Giorni e orari	Relatori
<b>Comune di Val Mara</b> Via Cantonale 89 Melano	<b>Martedì 30 aprile 2024</b> 15.00 - 16.30	Giuseppe Capriati fisioterapista PIPA Antonella Lepori, Atte Telesoccorso

Merenda offerta al termine della presentazione.

In collaborazione con:



Con il sostegno dell'Ufficio del Medico Cantonale e di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Iscrizioni entro il 20.4.2024:** [sociale@valmara.ch](mailto:sociale@valmara.ch) – Tel. 091 648 28 56