

Muoversi, mantenersi in forma e prevenire le cadute

Pomeriggio di sensibilizzazione gratuito
per le persone dai 60 anni



Pomeriggio di sensibilizzazione proposto da Pro Senectute e Associazione Pipa nell'ambito del progetto «comuni promotori dell'invecchiamento in salute», in collaborazione con il Comune di Brusino. 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 uno spazio dedicato alle domande.

Merenda offerta dal Comune al termine.

Luogo

Brusino
Sala multiuso

Giorni e orari

Venerdì 6 Maggio 2022
14.00 - 16.00

Relatori

K. Van Hurne, Fisiosport
Minusio
Antonella Lepori, Responsa-
bile telesoccorso ATTE

In collaborazione con:



**COMUNE
DI BRUSINO ARSIZIO**

Con il sostegno dell'Ufficio del Medico Cantonale e di



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Iscrizioni obbligatorie rivolgendosi a: Hilda Cortese, Tel. 076 338 02 85
Minimo 10 partecipanti