



# Agile e forte nella vita

Con un allenamento regolare per un  
maggiore equilibrio nella terza età



## 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](https://www.camminaresicuri.ch) puoi trovare offerte nelle tue vicinanze, un test di movimento ed esercizi per allenarti a casa.

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»**

**Sabato 1° ottobre 2022 dalle 9.30 alle 16.30  
presso il centro ATTE Lugano, in Via Beltramina 20a**

Sono invitati tutti gli interessati per un momento conviviale e di festa, 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.  
Vigono le norme anti Covid19 dell'Ufficio federale della sanità pubblica.**

### **Camminaresicuri.ch**

Dalle 9.30 alle 16.30 è a vostra disposizione un team di esperti per valutare 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**

- 10.00-10.30 Ginnastica con Pro Senectute
- 10.45-11.30 Conferenza «Mangiare sano spendendo poco» con l'ACSI (promossa dal Programma d'azione Cantonale PAC, con il sostegno di Promozione salute Svizzera e l'Ufficio del Medico Cantonale)
- 12.00-14.00 Pranzo offerto (Fourchette Verte), momento allietato da musica (Tri Per Dü)
- 14.00 Saluto del Consigliere di Stato e Direttore DSS, Raffaele De Rosa
- 14.15-14.45 Conferenza «Osteoporosi, la malattia delle ossa fragili» con Dr. Nicola Keller della Lega ticinese contro il reumatismo
- 15.00-15.30 Ginnastica con Lega ticinese contro il reumatismo
- 16.00 Merenda per tutti

Per maggiori informazioni sulla giornata:

Centro diurno ATTE Lugano

Telefono +41 91 972 14 72

cdlugano@atte.ch

www.lugano.atte.ch



Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità



**Altri partner:** Pro Senectute Ticino e Moesano, GenerazionePiù, PIPA, Fourchette verte Ticino, ACSI, Ginco Ticino, Lega ticinese contro il reumatismo, Physiotticino