

Agile e forte nella vita

Giornata di promozione «Anziani sicuri e agili sulle proprie gambe»

martedì 1 ottobre 2024, a Locarno dalle 10:00 alle 15:00

presso la corte della Società Elettrica Sopracenerina
in Piazza Grande 5

La partecipazione è gratuita e non necessita di alcuna iscrizione.

*Giornata allietata dalla musica
Tri Per Dü – Conrad Company*



Programma:

- 10.00 - 15.00** **Valutazione del rischio di caduta**
con esperti di camminaresicuri
- 10.00 - 10.40** **Movimento in compagnia**
ginnastica di Pro Senectute (monitrici sport esa, D. Maffeis e M. Torre)
- 10.50 - 11.15** **Saluto delle autorità politiche e**
chiacchierata con **Luigi Nonella**, centro Mövat
- 11.25 - 12.00** Conferenza "**Perdita di massa muscolare e riduzione di forza in età avanzata: movimento e nutrizione**"
con E. Tacchini di Physiocino
- 12.50 - 13.15** Momento pratico "**Come alzarmi da terra**"
con Gabriele Cosco (fisioterapista della Lega ticinese contro il reumatismo)
- 13.30 - 14.10** Conferenza "**Benefici del movimento fisico nella terza età**"
con Dr. med. N. Masina (Lega ticinese contro il reumatismo)
- 14.20 - 14.50** **Alla scoperta dello Yoga**, con Elena Neacsu, terapeuta Yoga

con caffè offerto!



Gambe forti
camminaresicuri.ch

ti Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

Contatto

Mail: manudoerflinger@bluewin.ch

Tel: 079 761 52 82

 Città
di Locarno

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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