

Festival dell'equilibrio

Giornata di promozione agile e forte nella vita

Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

Bellinzona

Martedì 14 ottobre 2025, dalle 13.00 alle 18.00

Presso la Corte del Municipio di Bellinzona

POMERIGGIO
ALLIETATO
DA MUSICA.
BIBITA OFFERTA.

Programma

Durante tutto il pomeriggio è a vostra disposizione **un team di esperti per valutare il rischio di caduta e darvi preziosi consigli**. Inoltre saranno presenti associazioni attive nella promozione della salute degli anziani sul territorio cantonale, che presenteranno le proprie offerte e competenze.

- 13.30 - 14.15 **Conferenza «Equilibrio: l'importanza della forza muscolare e della nutrizione»**
Con E. Tacchini (Physioticino)
- 14.30 - 15.00 **Ginnastica in gruppo di Pro Senectute**,
Con Y. Fiscalini (Monitrice ESA)
- 15.10 - 15.40 Saluto delle Autorità politiche
- 15.45 - 16.15 **Workshop «Come rialzarmi se cado»**
Con G. Cosco (Lega Ticinese contro il Reumatismo)
- 16.30 - 17.00 **Pilates**
Con E. Lepori (Fisioterapista e Monitrice Lega Ticinese contro il Reumatismo)
- 17.15 - 18.00 **Conferenza «Escursioni in montagna in sicurezza a qualsiasi età»**
Con M. Leuzinger (Guida alpina e medico)

La partecipazione è gratuita, iscrizione non necessaria.

Informazioni: Manuela Leonardi
manudoerflinger@bluewin.ch, Tel. 079 761 52 82



Organizzazione:

ti Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

camminaresicuri.ch



Città di Bellinzona

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME

Con il sostegno di:



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Partner:

Lega ticinese contro il reumatismo, Physioticino, GenerazionePiù, PIPA, ACSI, ATTE, ATiDU