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

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.

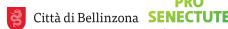
Organizzazione:



Informazioni: Manuela Leonardi

manudoerflinger@bluewin.ch, Tel. 079 761 52 82







Con il sostegno di:

