

# 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 Maroggia.

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.

<b>Luogo</b>	<b>Giorni e orari</b>	<b>Relatori</b>
<b>Maroggia</b> Sala Comunale	<b>Venerdì 12 novembre 2021</b> 14.00 - 16.00	K. Van Hurne, Fisiosport Minusio Antonella Lepori, Responsa- bile telesoccorso ATTE

In collaborazione con:



Comune  
di Maroggia

Con il sostegno dell'Ufficio del Medico Cantonale e di



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**Iscrizioni obbligatorie rivolgendosi a:**

Comune di Maroggia – Tel. 091 649 78 66 oppure e-mail: [comune@maroggia.ch](mailto:comune@maroggia.ch)

Minimo 8/Massimo: 18 partecipanti