

# 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](mailto: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, ACASI, ATTE