



L'ATTIVITÀ FISICA NELLA TERZA ETÀ

COSA? CHI? COME? QUANDO? QUANTO? PERCHÉ?

**«Da 0 a 1 ci sono infinite possibilità.
Consigli pratici»**

Dove?	Centro diurno socio-assistenziale «Ancora» di Pro Senectute a Faido
Quando?	Sabato 12 Marzo 2022
Programma	
10.30 - 11.00	Ho due dottori, la mia gamba destra e la mia gamba sinistra
11.00 - 11.30	I benefici dell'attività fisica ... e se non mi piace passeggiare?
11.30 - 12.00	Valide alternative al cammino L'esperto risponde
12.00 - 13.00	Pizza in compagnia (offerta dal Centro)
Relatore:	Damiano Zemp Specialista in scienze motorie

Su mandato dell'ufficio del medico cantonale

Iscrizioni: cdsa.faido@prosenectute.org o per telefono allo 091 866 05 72

Partner:

