

# Metti alla prova il tuo equilibrio!

## Valuta il tuo rischio caduta per restare in forma!



Un team di esperti è a tua disposizione per valutare il rischio caduta e darti preziosi consigli su come restare attivo o riacquistare sicurezza. Evento rivolto a tutta la popolazione over 60 in grado di camminare in modo autonomo o con un mezzo ausiliario.

● **Giubiasco**  
**Martedì 25 marzo 2025**  
Centro diurno Vita Serena  
Via Rompeda 15a

**Test:** dalle 10.00 alle 12.00  
e dalle 13.00 alle 14.00  
**Evento informativo:** alle 14.30  
Pranzo in comune  
**Iscrizioni:** 091 857 59 03

● **Riva San Vitale**  
**6 maggio 2025**  
Centro diurno «Ai Gelsi»  
Via dei Gelsi 33

**Test:** dalle 14.00 alle 16.00  
Merenda con musica  
**Evento informativo:** alle 16.30  
**Iscrizioni:** Tel. 091 630 59 30 o  
cdsa.rivasanvitale@prosenectute.org

● **Solduno**  
**6 giugno 2025**  
Centro diurno «Insema»  
Via D. Galli 50

**Test:** dalle 14.00 alle 16.00  
Merenda con musica  
**Evento informativo:** alle 16.30  
**Iscrizioni:** Tel. 091 751 26 29 o  
cdsa.solduno@prosenectute.org

● **Chiasso**  
**11 aprile 2025**  
Centro diurno  
Via S. Franscini 5

**Test:** dalle 13.30 alle 15.20  
e dalle 16.30 alle 17.30  
**Evento informativo:** alle 15.30  
Al termine, aperitivo offerto.  
**Informazioni:** Tel. 058 122 44 56 o  
centro.diurno@chiasso.ch

● **Tenero**  
**29 aprile 2025**  
Centro diurno «Al Vigneto»  
Via S. Gottardo 29

**Test:** dalle 9.00 alle 11.00  
Colazione offerta durante la mattinata  
**Evento informativo:** alle 11.00  
**Iscrizioni:** Tel. 091 745 84 82  
cdsa.tenero@prosenectute.org

● **Biasca**  
**9 maggio 2025**  
«il Centro»  
Via A. Giovannini 24

**Test:** dalle 14.00 alle 16.00  
**Evento informativo:** alle 16.30  
Questa attività è inserita nella giornata «Gusto in movimento» è possibile iscriversi unicamente a questa attività o all'intera giornata.  
18.30 Grigliata (a pagamento) con musica  
**Iscrizioni:** WhatsApp: 076 296 68 33  
Tel. 091 862 43 60 / info@atte.ch

● **Ascona**  
**20 maggio 2025**  
Centro diurno «Alcentrodi»  
Via Ferrera 24

**Test:** dalle 13.45 alle 15.00  
**Evento informativo:** alle 15.15  
**Iscrizioni:** Tel. 091 792 10 08 o  
cdsa.ascona@prosenectute.org

● **Faido**  
**Venerdì 13 giugno 2025**  
Centro diurno «Ancora»  
Via Balcengo 43

**Test:** dalle 10.00 alle 13.45  
**Evento informativo:** alle 14.00  
Pranzo in compagnia (a pagamento)  
**Iscrizioni:** Tel. 091 866 05 72 o  
cdsa.faido@prosenectute.org

Con il sostegno di:

**ti** Repubblica e Cantone Ticino  
Dipartimento della sanità e della socialità

 Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO  
SENECTUTE**

PIÙ FORTI INSIEME

In collaborazione con

**camminaresicuri.ch**