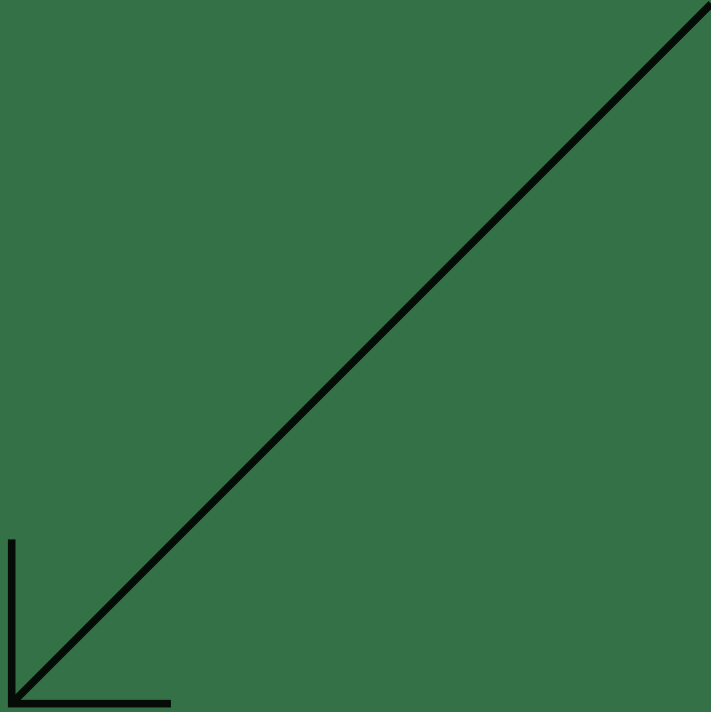


A ————— **C**



D

0 ————— **100**

ACD/0-100
Incontri di prevenzione
Mendrisio, Casa Delle Generazioni
Settembre-Dicembre 2024

L'Associazione Assistenza e Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio in collaborazione con Casa delle Generazioni e l'Associazione Ticinese della Terza Età sezione Mendrisio, propongono dei momenti di movimento e attività fisica per il mantenimento delle risorse e dell'indipendenza. Gli incontri si svolgono dalle ore 14:00 alle ore 15:00 presso Casa delle Generazioni, parco di San Giovanni a Mendrisio.

- Ma **24.09 Prevenire le cadute:**
esercizi per migliorare la forza muscolare.
- Ma **22.10 Movimento e coordinazione**
- Ma **26.11 Migliorare la circolazione e rinforzare le articolazioni**
- Ma **17.12 Se mi muovo resto in forma!**

Al termine dell'attività sarà possibile rilevare i parametri vitali e condividere la merenda. Iscrizioni al numero 091 630 08 27.

Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
Mendrisiotto e Basso Ceresio

Via Pier Francesco Mola 20
6850 Mendrisio
091.640 30 60 (attivo 24h su 24h)
info@acdmendrisiotto.ch
www.acdmendrisiotto.ch

In
collaborazione
con

