

AL CENTRO DIURNO SOCIO ASSISTENZIALE VILLA OLIMPIA VIA FRANSCINI 5, CHIASSO

Continua il ciclo di incontri sul tema prevenzione e benessere, promosso dall'Associazione per la Cura e l'assistenza a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio (ACD) in collaborazione con Istituti Sociali di Chiasso.

Martedì 13 Giugno dalle ore 14.00 alle 16.00

Movimento è salute

È risaputo che effettuare esercizio fisico apporta benefici alla salute a qualsiasi età. allenarsi aiuta a garantire un miglioramento della salute generale, favorisce l'attività cardiovascolare, metabolica e respiratoria; riduce il decadimento muscolare fisiologico, favorisce la socializzazione, aiuta a prevenire il declino cognitivo e aiuta ad sviluppare la forza fisica, la coordinazione e aiuta a ridurre il rischio di cadute accidentali.

Ma quali esercizi sono maggiormente indicati nella terza età? “

VIENI A SCOPRIRLO INSIEME A NOI

EVENTO GRATUITO ED APERTO A TUTTI



Per informazioni 058/1224456, centro.diurno@chiasso.ch, passare direttamente dal centro diurno

O telefonando allo 091/640.30.60 o inviando una e-mail a segreteria.mendrisio@acdmendrisiotto.ch

Da 0 a 100 anni prendiamoci cura della nostra salute!

