



**LO SAPEVI
CHE ...**
Il miglior allenamento
per il cervello è il movimento?
Chi si muove di più cade di
meno?
Il Ticino ha un'ampia offerta
di attività fisica
adattata?

Movimento e benessere L'esperto risponde

**Mantenere l'autonomia con un comportamento
attivo**



Martedì 2 giugno 2026, ore 14.30
Caslano – Centro diurno, via Credera 9



Ascolta l'esperto



Condividi la tua esperienza



Chiedi un consiglio

Evento gratuito.

Iscrizioni: Fulvia Cleopazzo Parisi, Tel. 091 606 15 16
parisi@caslano.ch

Ufficio del medico cantonale

Relatore: Dr. sc. Damiano Zemp, specialista in scienze motorie
ed esperto di attività fisica adattata