



ECOSISTEMAanziani

CORSO DI PREVENZIONE DELLE CADUTE

a cura di VIRTUS ABANO A.S.D. – A.P.S.

Con l'avanzare dell'età risulta evidente il declino dei maggiori sistemi di regolazione e controllo della capacità di equilibrio e quindi l'aumento del rischio di caduta. Il corso ha come obiettivo la diminuzione dei fattori di rischio, attraverso interventi specifici basati sul miglioramento della capacità di equilibrio sia di tipo statico che dinamico in palestra, tramite l'utilizzo di piccoli attrezzi. Questo progetto nasce quindi per sensibilizzare le persone riguardo alla tematica e fornire consigli su come prevenire le cadute nella vita quotidiana.

SEDI E ORARI

Palestra di Monterosso

via San Bartolomeo – Abano Terme
dall'8 ottobre al 10 dicembre
ogni **mercoledì** dalle ore 15.00 alle ore 16.00

Palestra della Scuola Primaria – "Edmondo De Amicis"

via dei Tigli, 2 – Abano Terme
dall'11 ottobre al 13 dicembre
ogni **sabato** dalle ore 9.30 alle ore 10.30

PER ISCRIVERSI

è necessario inviare una mail a
sociali@abanoterme.net o telefonare
al numero **0498 245236**.

*Il gruppo sarà formato da un massimo di 20 partecipanti -
il tesseramento e la visita medica è a carico dei partecipanti*

Guarda il programma completo su
www.ecosistemaanziani.it

Ecosistema Anziani è finanziato dalla Regione del Veneto nell'ambito delle progettualità per l'invecchiamento attivo di cui alla DGR n.1370/2024.

