



**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 15 settembre 2026, ore 14.00

Genestrerio – portineria di quartiere al Cortiletto
Piazza Baraini 9c



Ascolta l'esperto



Condividi la tua esperienza



Chiedi un consiglio

Evento gratuito.

Iscrizioni: Cecilia Finali, Tel. 058 688 36 26
alcortiletto@mendrisio.ch

Ufficio del medico cantonale

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



Il programma

- 14.30 **«Ho due dottori, la mia gamba destra e la mia gamba sinistra»**
Conferenza sui benefici dell'attività fisica
- 15.00 **E se non mi piace passeggiare?**
Cosa offre la regione: cosa fare e dove praticare dell'attività fisica adattata
- 16.00 **Discussione finale**
- 16.30 **Rinfresco**

La conferenza

Ha come obiettivo di spiegare quali sono i benefici della pratica di un'attività fisica regolare per il corpo, la mente e il mantenimento dell'autonomia nell'età avanzata. Si rivolge a tutti, con particolare attenzione alle persone con bisogni specifici (persone con disabilità o malattie croniche). Seguirà un'analisi delle offerte sul territorio organizzate dalle varie associazioni presenti sul territorio ticinese. I partecipanti avranno inoltre la possibilità di raccontare la propria esperienza e di porre domande al relatore in merito a esigenze specifiche.

Definizioni

Attività fisica: qualsiasi attività motoria che richiede un consumo energetico maggiore rispetto allo stare seduti a leggere. Esempi:

Bassa intensità	Intensità medio alta
– Uscita serale con il cane – Pulizie di casa – Giardinaggio	– Salire 2-3 rampe di scale – Passeggiata di 30-60 min – Ginnastica di gruppo

Attività fisica adattata: l'AFA si rivolge a persone con bisogni particolari (p. es. persone con disabilità o malattie croniche). L'obiettivo è di adattare i contenuti e la metodologia di insegnamento e di accompagnamento delle attività motorie alle singole situazioni. Queste permette a tutti, indipendentemente dall'età e dallo stato di salute di sfruttare al meglio le proprie risorse e partecipare così alle attività comunitarie.

I benefici dell'attività fisica regolare

L'attività fisica regolare è un elemento importante dell'invecchiamento attivo e in salute, in quanto permette di contrastare in modo efficace la perdita di massa muscolare, la diminuzione delle capacità motorie, la riduzione delle prestazioni cognitive e il calo dell'umore.

Damiano Zemp, Dr. sc.

Esperto di attività fisica adattata, collabora con il Servizio di Geriatria e di Neurologia dell'Ente Ospedaliero Cantonale, dove si occupa in particolare di prevenzione delle cadute. Ha una formazione di insegnante di attività fisica per persone con e senza disabilità ed è formatore di monitori per la Pro Senectute e l'Associazione Svizzera dei Paraplegici. Su mandato dell'ufficio del medico cantonale, ha il compito di promuovere la salute tramite l'attività fisica nella popolazione anziani.

Serie di conferenze pubbliche organizzate da Pro Senectute Ticino e Moesano e promosse dal Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Repubblica e Cantone Ticino
Dipartimento della sanità e della socialità

**PRO
SENECTUTE**
PIÙ FORTI INSIEME



«Anche il viaggio più lungo incomincia con un passo.»

Vi aspettiamo numerosi