



Gambe forti per camminare sicuri: Prevenzione delle Cadute

Un'implementazione pratica delle raccomandazioni teoretiche

Corso di formazione per collaboratori della Lega ticinese contro il reumatismo

Sabato, 10 novembre 2018

Planet Wellness Village, Pazzallo

Obiettivi:

- I partecipanti conoscono le raccomandazioni pratiche attuali per la prevenzione delle cadute
- I partecipanti mettono in pratica esercizi e loro variazioni per l'allenamento per la prevenzione delle cadute
- I partecipanti conoscono le possibilità di integrare gli esercizi nella vita quotidiana delle persone a rischio di caduta

Programma (Con riserva di modifiche)

10.00	Saluto iniziale, Obiettivi della giornata <i>Stefania Lorenzi</i> , Segretariato Lega ticinese contro il reumatismo
10.15	Raccomandazioni attuali per la prevenzione di cadute <i>Alice Minghetti</i>
11.15	Sequenza pratica: Forza <i>Alice Minghetti</i>
12.00	Pausa
12.30	Sequenza pratica: Equilibrio <i>Alice Minghetti</i>
13.00	Lezione esemplare <i>Alice Minghetti</i>
14.15	Fine del corso

Informazioni aggiuntive

Sede del corso: Planet Wellness Village
Via Senago 17A
6912 Pazzallo

Parcheggi: presso Planet Wellness Village

Organizzatore: Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstr. 92, 8005 Zürich,
kurse@rheumaliga.ch

Relatrice: Alice Minghetti, PhD Student Sports and Sportssciene, DSBG Università di Basilea, collaboratrice fondazione Hopp-la

Partecipanti: Monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo, fisioterapisti esterni, professionisti nel campo del movimento e della salute.

Pranzo: Si consiglia di portare un pranzo al sacco.

Costo del corso: CHF 95. - (per monitori corsi Lega ticinese contro il reumatismo)
CHF 120. - (per fisioterapisti esterni/professionisti nel campo del movimento e della salute)

Disiscrizioni da 30 fino a 5 giorni lavorativi prima dell'inizio del corsoViene applicata una tassa di CHF 50. - nel caso non avvenga una sostituzione o subentri qualcuno da una lista di attesa

Disiscrizioni fino a 4 giorni lavorativi prima del corso

Viene addebitato il costo intero del corso.

Su presentazione di un certificato medico, vengono addebitati CHF 50. -

Ingiustificata assenza dal corso

Verrà addebitato l'intero costo del corso.

Portare: Indumenti comodi, scarpe da ginnastica.

Assicurazione: I partecipanti sono tenuti ad essere assicurati individualmente. La Lega svizzera e la Lega ticinese contro il reumatismo non si assumono responsabilità in caso di infortunio, danni alle cose o a terzi.