



**Comune
di Massagno**

**Ufficio
comunicazione**

Comune di Massagno
Casella Postale
6908 Massagno
T 091 960 35 12
ufficio.comunicazione@massagno.ch
www.massagno.ch

Massagno, 11 aprile 2024

Comunicato stampa

Conferenza movimento e benessere

con Damiano Zemp, specialista in scienze motorie ed esperto di attività fisica adattata.

Il prossimo 17 aprile, alle ore 14:00 presso il Salone Cosmo, Pro senectute Ticino e Moesano organizza, in collaborazione con il Comune di Massagno, una conferenza dedicata al tema "*Movimento e benessere. L'esperto risponde*" con Damiano Zemp, specialista in scienze motorie ed esperto di attività fisica adattata. L'evento fa parte di una serie di conferenze pubbliche promosse dal Dipartimento della sanità e della socialità del Cantone Ticino, con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

L'incontro con lo specialista ha come obiettivo di spiegare quali sono i benefici della pratica di un'attività fisica regolare per il corpo, per la mente e per 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 merenda offerta ai partecipanti.

Per motivi organizzativi è gradita l'iscrizione ai seguenti contatti: info@girasolemassagno.ch o T. 091 960 40 40. Il termine d'iscrizione è stato posticipato a lunedì 15 aprile.