

# Cadute: upi e Pro Senectue insieme contro gli incidenti da caduta

L'upi – Ufficio prevenzione infortuni e Pro Senectute Svizzera hanno lanciato, insieme ad altri tre partner, la campagna «Gambe forti per camminare sicuri». Un'offerta ricca di contenuti è a disposizione degli interessati su un nuovo sito internet.

## Gambe forti per camminare sicuri.

Partecipa anche tu! Allena forza ed equilibrio per più sicurezza nella vita quotidiana.



Esercizi

Corsi

Campagna

Partner/Contatto

Media



Cadute: upi e Pro Senectue insieme contro gli incidenti da caduta

Chi si allena regolarmente per mantenere la forza e l'equilibrio resta mobile e conserva la propria indipendenza fino a un'età avanzata. Insieme ad altri tre partner, l'[upi](#) e [Pro Senectute Svizzera](#) si sono posti l'obiettivo di motivare in particolar modo gli anziani a svolgere un allenamento regolare. Werner Schärer, direttore di Pro Senectute Svizzera, ci tiene a sottolineare questo aspetto: «Mi rifiuto di accettare che le cadute degli anziani siano ormai considerate quasi scontate. L'allenamento dell'equilibrio in piedi e mentre si cammina nonché l'esercizio della forza muscolare consente di evitarle.»

Sul sito [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch) un team dimostrativo presenta 3x3 esercizi da svolgere a casa. Poiché praticare un'attività fisica in gruppo è molto più divertente che da soli, la campagna raccoglie i link di oltre 500 corsi sparsi su tutto il territorio nazionale. Dal Tai Chi alla danza, o alla ritmica Dalcroze: ce n'è per tutti i gusti. Inoltre, i corsi si basano sulle esigenze specifiche delle persone over 60.

La campagna gode del sostegno della [Lega svizzera contro il reumatismo](#), [physioswiss](#) e [Promozione Salute Svizzera](#). Trovate il trailer e la canzone della campagna, così come i filmati degli esercizi e altro materiale al sito [www.camminaresicuri.ch](http://www.camminaresicuri.ch).

---

Fonte: Il sito della campagna «Gambe forti per camminare sicuri »



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**