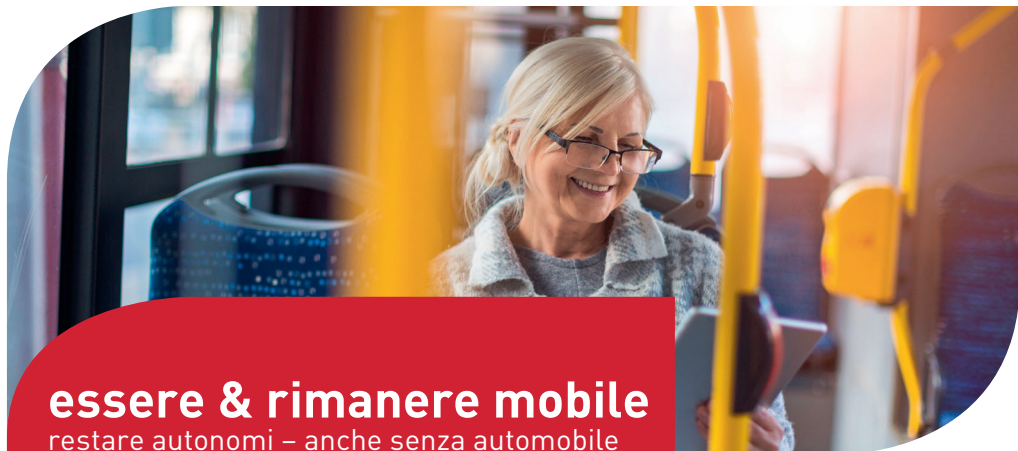




essere & rimanere mobile

restare autonomi – anche senza automobile

Iscrizione: Pro Senectute Ticino e Moesano

Tel. 091 912 17 17 / corsi@prosenectute.org

Questo corso **gratuito** è rivolto alle persone anziane che desiderano muoversi in modo sicuro e autonomo nella vita quotidiana. Il corso si svolge con qualsiasi condizione meteorologica. Si consiglia un abbigliamento adeguato. Il corso termina presso la stazione.

- Muoversi con tranquillità sui mezzi pubblici
- Utilizzare facilmente i distributori automatici di biglietti
- Scoprire le possibilità digitali utili
- Prevenire incidenti e cadute
- Raggiungere la destinazione in sicurezza in autobus, in treno e a piedi

Muralto – Giovedì 24 settembre 2026

Ore 13:30–17:00

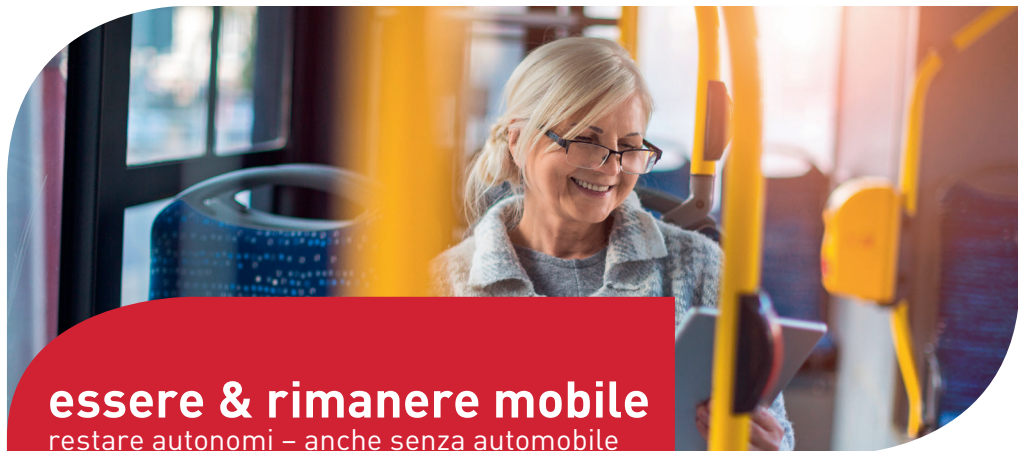
Pro Senectute, viale Verbano 9

Bellinzona – Mercoledì 30 settembre 2026

Ore 13:30–17:00

Ristorante Casa del Popolo, viale Stazione 31

Il suo corso «essere & rimanere mobile» è supportato e raccomandato da



essere & rimanere mobile

restare autonomi – anche senza automobile

Iscrizione: Pro Senectute Ticino e Moesano

Tel. 091 912 17 17 / corsi@prosenectute.org

Questo corso **gratuito** è rivolto alle persone anziane che desiderano muoversi in modo sicuro e autonomo nella vita quotidiana. Il corso si svolge con qualsiasi condizione meteorologica. Si consiglia un abbigliamento adeguato. Il corso termina presso la stazione.

- Muoversi con tranquillità sui mezzi pubblici
- Utilizzare facilmente i distributori automatici di biglietti
- Scoprire le possibilità digitali utili
- Prevenire incidenti e cadute
- Raggiungere la destinazione in sicurezza in autobus, in treno e a piedi

Lugano – Mercoledì 7 ottobre 2026

Ore 13:30–17:00

Stazione FFS, sala riunione 3° piano

Mendrisio – Mercoledì 14 ottobre 2026

Ore 13:30–17:00

Hotel Milano, via Franco Zorzi 1

Il suo corso «essere & rimanere mobile» è supportato e raccomandato da