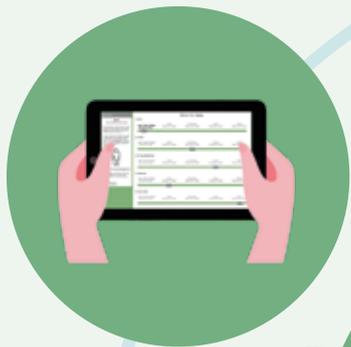


Progetto  
**PRECaISE**

Programma di esercizi personalizzato per ridurre il rischio di caduta



*Hai  
almeno  
**65** anni?*

*Hai **difficoltà**  
nell'equilibrio  
o nel camminare?*

*Aiutaci partecipando al progetto*

Il progetto prevede che gli utenti, attraverso un'app utilizzabile tramite tablet (fornito gratuitamente da noi) o smartphone, svolgano un programma di esercizi personalizzato della durata di 3 mesi, finalizzato a migliorare la forza, l'equilibrio, la sicurezza nel cammino e a ridurre il rischio di caduta. Durante tale periodo l'utilizzo dell'app è gratuito.