

Benessere gratuito per tutti E la "Pillola di salute" va giù

Amiamo fare sport, provare nuove discipline, e accompagnare i figli ad esperienze sportive nuove. Meglio ancora, ovviamente, se il tutto è gratis, o quasi.

È il dato che emerge dal successo dell'iniziativa "Pillole di salute", ideata dall'Asl insieme all'associazione bulciaghese Il Giretto, in collaborazione con Coni ed Asl. Sono 1055 i coupon delle "Pillole di Salute" utilizzati dai lecchesi per svolgere gratuitamente attività fisica: in totale, 1665 ore di benessere di cui hanno potuto godere bambini, adulti e famiglie.

«C'è chi ha provato il tiro con l'arco, chi il ciclismo, chi il nuoto, la palestra o il nordic walking oppure chi ha scelto di sperimentare con tutta la famiglia i percorsi avventura all'aria aperta - racconta **Franco Tortorella**, responsabile del Servizio di prevenzione dell'Asl. - Si

è trattato di una sfida lanciata, per così dire, alla "popolazione sedentaria" della nostra provincia risultato di una sinergia tra istituzioni, volontariato e società sportive, che sta raccogliendo i suoi frutti».

Un'esperienza nata per spronare i lecchesi, ed in particolare le famiglie, a muoversi di più, a fare sport, per stare meglio e, perché no, per ridurre i costi sanitari e sociali derivanti dalla sedentarietà.

«Dopo il lancio siamo stati contattati da altre Asl, associazioni ed enti per capire come realizzare un progetto simile nelle loro province.

L'hanno trovato un modo divertente, originale e d'impatto per spronare la popolazione a muoversi, fare sport. In effetti i dati di ore consumate, i contatti avuti dalle società dicono che l'iniziativa funziona. Addirittura

ha coinvolto residenti di altre province», annota Tortorella.

La scelta di una regolare attività fisica si dimostra essere «la migliore assicurazione sulla vita che possiamo stipulare. Liberiamo il nostro corpo dalle scelte obbligate dell'automobile e del computer. Ritroviamo il piacere di camminare, nuotare, giocare, sperimentare, gareggiare, divertirci».

A beneficiarne è tutto il corpo: cuore, arterie, polmoni, articolazioni, muscoli, ma anche mente e stato d'animo. L'iniziativa dura ancora fino a settembre e, visitate il sito www.pillolosalute.giretto.it, si possono scaricare i coupon e avere gli indirizzi dei centri che offrono lezioni-prova gratuite.

La prossima iniziativa lanciata dalle "Pillole in tour" sarà domenica 2 giugno, in occasione della festa nazionale dello sport organizzata dal Coni.

Pillole di salute sarà presente con prove gratuite di nordic

walking in piazza Garibaldi a Lecco.

«Siamo molto soddisfatti per l'andamento del progetto. Sul nostro sito sono in continuo aggiornamento le proposte per le famiglie della nostra provincia.

L'auspicio è che, con l'arrivo della bella stagione, le gente visiti spesso il nostro sito per scoprire tutte le nuove proposte» spiega **Gianluigi Maggioni**, del Giretto. Tra le nuove proposte: basket (Aurora di Olgiate Molgora), pallavolo, atletica, ginnastica di mantenimento, calcio, (Virtus Calco, As di Montevecchia e F.C. di Cernusco) ginnastica ritmica e artistica (Liberstas Merate Due), judo, ginnastica dolce e di mantenimento (polisportiva di Besana). ■

*L'iniziativa
ha successo
Finora 1055
i coupon
utilizzati
dai lecchesi*

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

