



Giovedì 26 Maggio 2016

Piazza Cermenati - Lecco

MOVE Week, il più grande evento sportivo comunitario in Europa, dedicato alla promozione dello sport e dell'attività fisica.

Obiettivo della MOVE Week è quello di promuovere in tutta Europa i benefici dell'essere attivi e del praticare regolarmente sport e attività fisica.

PREMESSA:

Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti e 60 minuti al giorno per bambini e giovani. Sono due delle raccomandazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con le nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), è stata presentata pochi giorni fa a Roma. Un documento che in una elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei a muoversi di più. La mancanza di movimento è uno dei principali fattori di rischio per la salute. Ogni anno, infatti, in tutta Europa si verificano un milione di decessi (il 10% circa del totale) causati proprio dalla mancanza di attività fisica. Si stima che all'inattività fisica siano imputabili il 5% delle affezioni coronariche, il 7% del diabete di tipo 2, il 9% dei tumori al seno e il 10% dei tumori del colon. Inoltre, molti paesi della regione hanno visto le percentuali relative al numero di persone sovrappeso e obese aumentare negli ultimi decenni. I dati sono allarmanti: in 46 paesi (l'87% dell'Europa), oltre la metà degli adulti sono in sovrappeso o sono obesi, e in diversi casi si arriva a sfiorare il 70% della popolazione adulta.

In Europa tra le persone di età superiore ai 15 anni, sei su dieci non fanno mai esercizio fisico o sport. Gli italiani sono tra i più sedentari, con il 60% che dichiara di non fare mai sport o attività fisica, contro una media europea del 42% e un primato, quello della Svezia, che si ferma al 9%.

○ PROMOTORI DEL PROGETTO:

Staff Pillole di Salute Plus (www.pilloledisalute.com)

Agenzia di Tutela della Salute (ATS) della Brianza (www.asl.lecco.it)

Giretto - Associazione di Promozione Sociale (www.giretto.it)

CONI Point Lecco

○ TIPOLOGIA DI EVENTO:

Camminata a passo libero con la tecnica del Nordic Walking. Evento aperto a tutti in forma libera e gratuita. Percorso cittadino di 5Km e 10Km

○ LUOGO DI SVOLGIMENTO DELL'EVENTO:

Lecco

○ PARTENZA E ARRIVO:

Ritrovo alle 19 in piazza Cermenati. Partenza alle 19.30 e arrivo alle 22 circa

○ OBIETTIVI:

Obiettivo della MOVE Week è quello di promuovere in tutta Europa i benefici dell'essere attivi e del praticare regolarmente sport e attività fisica

○ MODALITA':

Camminata NON competitiva a passo libero sulla Ciclopedonale di Lecco e Malgrate

Si pone l'obbligatorietà ai partecipanti di rispettare il codice stradale. ART 190

○ RISORSE IMPIEGATE:

L'iniziativa proposta verrà organizzata e gestita da Giretto che coordinerà le attività con professionisti ed educatori qualificati interni ed esterni all'Associazione, oltre che da tutti i volontari di Giretto

○ **PROMOZIONE:**

Verranno predisposti materiali promozionali (volantini, locandine, manifesti, banner) da distribuire e veicolare sul territorio lecchese. L'iniziativa verrà diffusa tramite comunicati stampa, media locali e promossa dai siti: www.pilloledisalute.com, www.nordic.giretto.it, oltre che da tutti i canali di altri enti partner e collaboratori

www.pilloledisalute.com — www.nordic.giretto.it

Tutti gli eventi italiani move week: <http://italy.moveweek.eu/events/>

Giretto - Associazione di Promozione Sociale
Presidente - Gianluigi Maggioni
T. 348 2406134
info@giretto.it

FOTO MOVE WEEK 2015

