



Da leggere attentamente prima di assumere le Pillole

Da conservare come utile promemoria. Se avete qualche dubbio, vi potete rivolgere al vostro medico o al farmacista. Queste Pillole sono destinate a tutta la famiglia: sono previsti solo effetti desiderati.

CHE COS'È "PILLOLE DI SALUTE" E A COSA SERVE

Pillole di Salute è un'opportunità offerta alle famiglie della provincia di Lecco per provare gratuitamente una pratica sportiva o un'attività fisica, per poi poter scegliere di continuarla. La regolare pratica sportiva può aiutare a diventare più tonici ed in forma e a combattere la sedentarietà.

BENEFICI: praticando regolarmente attività fisica o uno sport si migliorano agilità, forza muscolare, resistenza, dinamismo. La ginnastica cardiovascolare dolce fa funzionare bene il cuore, le arterie, i polmoni, la circolazione, il metabolismo; si liberano endorfine naturali che danno sensazione di benessere e riducono il dolore; aumentano le difese immunitarie che proteggono da malattie infettive e tumori; si scaricano le tensioni e si dorme meglio. Per potenziarne i benefici, occorre scegliere il movimento ogni giorno.

INDICAZIONI TERAPEUTICHE: la pratica regolare di un'attività fisica migliora lo stato di salute e protegge da malattie cardio-circolatorie, ipertensione, diabete, osteoporosi, sovrappeso e obesità, depressione. Anche chi soffre di una di queste patologie vede migliorarne l'andamento.

CONTROINDICAZIONI: solo gravi patologie invalidanti non consentono la pratica sportiva o fisica e costringono alla sedentarietà; per qualsiasi dubbio rivolgersi sempre al proprio medico. Utili suggerimenti si possono ottenere anche dalle associazioni di patologia.

CONSIGLI PER L'USO DELLE PILLOLE

Ogni attività richiede un abbigliamento idoneo: verificate i consigli sul coupon.

Interazione con i farmaci: la regolare attività fisica moderata potenzia l'efficacia delle cure farmacologiche in corso per ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie, chemioterapie.

Particolari attenzioni: l'uso nei bambini è fortemente raccomandato per combattere la sedentarietà e l'obesità, favorendo lo sviluppo armonico e relazionale.

Interazione con altre pratiche sportive: contengono lo stesso principio attivo il Piedibus, i Gruppi di Cammino, le Scale in Salute.

Assunzione con cibi e bevande: la pratica sportiva moderata non necessita d'integratori calorici o vitaminici ma è sufficiente una dieta equilibrata; l'acqua è la bevanda più salutare e sedersi a tavola dopo una buona attività fisica migliora umore ed appetito. Frutta e verdura tutti i giorni ci restituiscono sali minerali e vitamine. Solo per sforzi agonistici elevati a temperature estreme occorre prevedere un'alimentazione dedicata.

Gravidanza e allattamento: una moderata attività fisica, in assenza di specifiche complicanze, favorisce la salute della mamma e del nascituro.

Guida di veicoli: l'abitudine al movimento riduce l'uso dell'auto; meno incidenti, meno stress da traffico e da parcheggi, minor inquinamento.

COME PRENDERE LE PILLOLE DI SALUTE

DOSE GIORNALIERA: almeno 30 minuti/die di attività fisica di intensità moderata, intesa come quella che consente di parlare durante la sua pratica con un modesto incremento della frequenza cardiaca, del respiro e una lieve sudorazione. Le ore possono essere compensate nell'arco della settimana. Se si intende fare una attività più intensa, basta un controllo preliminare dal proprio medico ed un buon allenatore.

Se ne prende di più: male non fa.

Se si dimentica di prendere: abbiamo perso un'occasione di salute, ma domani si recupera.

I bambini devono assumerle: inizialmente sotto la guida di un adulto o di un bravo allenatore.

Per un sedentario: l'approccio all'attività fisica deve essere graduale.

POSSIBILI EFFETTI DESIDERATI

Benessere in ogni forma, piacevole stanchezza accompagnata da rilassamento. ATTENZIONE l'attività fisica abituale dà DIPENDENZA per produzione di endorfine. È un'opportunità per socializzare.

COME CONSERVARE

Tenere le Pillole di Salute in cucina o davanti al televisore...per ricordarsi di usarle e non sedersi.

COSA CONTIENE PILLOLE DI SALUTE

Il principio attivo è "attività fisica gratuita".

Informazioni importanti su eccipienti: questo è l'unico farmaco nel quale gli eccipienti li dovete mettere voi...buona volontà, cura di se stessi, costanza.

Descrizione dell'aspetto delle Pillole contenute nella confezione: 35 coupon all'interno della confezione offrono ore di attività gratuite presso le strutture sportive e ricreative aderenti al progetto e sconti per la prosecuzione. Sono disponibili anche sul portale www.pilloledisalute.giretto.it.

AD OGNUNO LE SUE PILLOLE

ACQUAFAMILY è un'attività per tutta la famiglia per un'esperienza che rafforza il legame genitore-bambino. Le attività vengono svolte nella cornice di una piscina, dove ci si diverte con giochi, palloni, tubi e braccioli per i più piccoli. Tra i benefici a livello fisico e psicologico meritano di essere citati il rafforzamento del sistema cardiorespiratorio e il positivo approccio socializzante grazie alla presenza di altri bambini.

• MECO srl c/o A.S.D. Olympia Fitness - via Carlo Porta, 28 - 23861 Cesana Brianza (Lc)
T. 031 658258 - olympiafitness@libero.it - www.olympiawellness.it

ACQUAGYM è una ginnastica da fare in acqua adatta a qualsiasi età. È una disciplina completa e si propone non solo come attività sportiva o ricreativa, ma anche come mezzo estetico, terapeutico e riabilitativo. Non richiede particolari abilità natatorie né tecniche di immersione, si tratta semplicemente di eseguire una serie di esercizi di ginnastica con o senza attrezzi (pallone, tondo ludo, manubri).

• MECO srl c/o A.S.D. Olympia Fitness - via Carlo Porta, 28 - 23861 Cesana Brianza (Lc) [coupon scaricabile dal sito]
T. 031 658258 - olympiafitness@libero.it - www.olympiawellness.it
• Centro Sportivo "Al Bione" via Bruno Buozzi, 34 - 23900 Lecco
T. 0341 350047 - centroalbionelecco@sportmanagement.it - www.centrosportivoalbione.it

ACQUAPILATES - PILATES è una disciplina di allenamento svolta in acqua o a terra per sviluppare la forza e la flessibilità muscolare, aiuta a mantenere l'equilibrio tra corpo e mente per assicurare l'esecuzione precisa dei movimenti. Il metodo Pilates Classico rafforza gli addominali, conferisce pieno controllo del corpo, con grande flessibilità, coordinazione della colonna vertebrale e degli arti.

• MECO srl c/o A.S.D. Olympia Fitness - via Carlo Porta, 28 - 23861 Cesana Brianza (Lc)
T. 031 658258 - olympiafitness@libero.it - www.olympiawellness.it

ARRAMPICATA INDOOR è un tipo di arrampicata che si svolge in luoghi chiusi su strutture artificiali che tentano di riprodurre le sensazioni dell'arrampicata sulla roccia vera, ma in un ambiente più controllato. L'arrampicata indoor è utilizzata sia da coloro che si allenano durante la settimana o nelle giornate di brutto tempo per le uscite su roccia, sia da coloro che semplicemente vogliono praticare uno sport per tenersi in forma.

• CAI sezione di Barzanò via Gramsci, 43 - 23845 Barzanò (Lc)
T. 039 9211003 - info@caibarzano.it - www.caibarzano.it

ATELIER DEI PICCOLI è considerato uno sport completo e salutare che distribuisce il movimento omogeneamente su tutto il corpo, favorisce la salute, la longevità ed il benessere fisico e psicologico. Solitamente si ottiene un aumento della massa magra ed una riduzione di quella grassa, lo sviluppo "dell'impalcatura" ossea e l'espansione della gabbia toracica.

• MECO srl c/o A.S.D. Olympia Fitness - via Carlo Porta, 28 - 23861 Cesana Brianza (Lc)
T. 031 658258 - olympiafitness@libero.it - www.olympiawellness.it

ATLETICA LEGGERA è un insieme di discipline sportive che possono essere sommariamente suddivise in: corse, concorsi (lanci e salti), corsa su strada, marcia, corsa campestre e corsa in montagna. Gli eventi di atletica leggera vengono di solito organizzati attorno ad una pista ad anello della lunghezza di 400 m, sulla quale si svolgono le gare di corsa. Le gare di lanci e salti invece, si svolgono sul campo racchiuso dalla pista.

• Centro Sportivo "Al Bione" via Bruno Buozzi, 34 - 23900 Lecco
T. 0341 350047 - centroalbionelecco@sportmanagement.it - www.centrosportivoalbione.it

BADMINTON ossia volano, in italiano, è uno sport che vede contrapposti due giocatori o due coppie dello stesso sesso o due coppie formate da giocatori di entrambi i sessi. I giocatori usando delle racchette colpiscono un volano, facendolo passare sopra la rete, cercando di fare in modo che atterri all'interno del campo avversario.

• Badminton & Croquet Club Lecco via Mazzucconi, 12 - 23900 Lecco
T. 338 6230045 (Segreteria) - bclecco@badmintonitalia.it - www.bcclecco.com
• Padbadminton Oggiono e Alta Brianza via Del Mare, 4 - 23856 Oggiono (Lc)
T. 0341 542152 - virgigerosa@yahoo.it - www.badmintonitalia.it

CANOA CANADESE fu il primo mezzo che gli uomini costruirono per potersi spostare lungo i corsi d'acqua. La pratica sportiva della canoa canadese prevede una posizione in ginocchio ed una pagaia a pala singola con cui pagaiare su un solo lato.

• A.S.D.C. il Canneto - via Buonarroti, 17B - 22036 Erba (Co)
T. 333 7725872 - info@ilcanneto.it - www.ilcanneto.it

CARDIOFITNESS ha come obiettivo quello di stimolare l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio, ovvero innalzare la frequenza cardiaca ad un livello ritenuto ottimale per ottenere benefici per la salute e per la condizione fisica generale.

• Inpalestra SAS di Chiodi Adelio e Felice & C. - via Alla Pergola, 54 - 23900 Lecco
T. 0341 362473 - info@inpalestra.com - www.inpalestra.com

CICLISMO è uno sport che consiste nel gareggiare correndo su una bicicletta. È uno degli sport più popolari del mondo e può essere svolto su pista, su strada o fuoristrada.

• UC Costamasnaga - piazza Confalonieri c/o Costa Forum - 23845 Costamasnaga (Lc)
T. 031 856981 - info@uccostamasnaga.it - www.uccostamasnaga.it

ESCURSIONISMO è una forma di attività motoria basata sul camminare nel territorio, sia lungo percorsi (strade, sentieri, ecc.), anche variamente attrezzati, che liberamente, al di fuori di percorsi fissi. Spesso, derivando il termine dalla lingua inglese, viene indicato anche con hiking o trekking. Normalmente l'escursionismo o trekking si svolge in montagna o comunque in un ambiente naturale.

• CAI sezione di Barzanò - via Gramsci, 43 - 23845 Barzanò (Lc)
T. 039 9211003 - info@caibarzano.it - www.caibarzano.it

FIT TONIC significa "per tutto il corpo". In questo corso il corpo viene inteso come un tutt'uno, i gruppi muscolari vengono allenati in sinergia, seguendo la filosofia olistica (corpo inteso come un'unità-totalità) con lo scopo di migliorare forma, forza, flessibilità per ottenere un risultato sia a livello muscolare, che a livello posturale.

• Inpalestra SAS di Chiodi Adelio e Felice & C. - via Alla Pergola, 54 - 23900 Lecco
T. 0341 362473 - info@inpalestra.com - www.inpalestra.com

FITNESS è un'attività che si svolge con l'uso di attrezzature computerizzate quali tapis-roulant, cross-trainer, bike verticali, bike orizzontali, stepper, previa impostazione di alcuni parametri (età, peso, tempo, velocità, pendenza) esse consentono di programmare, monitorare ed ottimizzare l'allenamento.

• Physique Club Palestre Besana Giuseppe SAS - via Provinciale, 6A - 23843 Dolzago (Lc)
T. 0341 451229 - info@physiqueclub.com - www.physiqueclub.com
• Centro Sportivo "Al Bione" via Bruno Buozzi, 34 - 23900 Lecco
T. 0341 350047 - centroalbionelecco@sportmanagement.it - www.centrosportivoalbione.it

GINNASTICA PER ADULTI con questa espressione si indica un tipo di attività fisica che si può svolgere in palestra o all'aperto, sotto la guida di un istruttore, caratterizzata dalla bassa intensità. Si tratta di una ginnastica eseguita con movimenti lenti, gradualmente, a basso impatto. E' un esercizio ginnico soft studiato per avvicinare al movimento persone sedentarie, anziani o coloro che hanno problemi di tipo ortopedico e non possono eseguire gli sport tradizionali.

• A.S.D. Polisportiva Olginate - via Campagnola, sn - 23854 Olginate (Lc)
T. 338 7710407 - sam.biffi@virgilio.it

GINNASTICA MOTORIA è un'attività che persegue obiettivi di rilassamento psicosomatico, di mantenimento delle capacità fisiche e dell'acquisizione di nuove abilità motorie, attraverso il gioco ed il movimento guidato. L'obiettivo è la conoscenza e percezione del proprio corpo, l'educazione e sviluppo delle capacità e delle abilità motorie, lo sviluppo della capacità di relazione e l'educazione al gioco.

• A.C.S.D. Monte Marengo - via Municipale, 5 - 23804 Monte Marengo (Lc)
T. 0341 603215 - angelofontana50@gmail.com - www.polisportivomontemarengo.it

KARATE è un'attività fisica di autodifesa a mani nude nata in Cina nel 6° secolo. L'atleta è padrone di tutti i movimenti del corpo e sviluppa ottime qualità di equilibrio, precisione e potenza. Nel karate sportivo una sola regola regna sovrana: non colpire realmente per fare male, ma mostrare la propria supremazia rendendo la vittoria indiscutibile.

• A.S.D. Dinamic Karate - via L. Manara, 3 - 23900 Lecco
T. 329 2047005 - dinamickarate@libero.it - www.dinamickarate.it
• A.S.D. Polisportiva Olginate - via Campagnola, sn - 23854 Olginate (Lc)
T. 338 7710407 - sam.biffi@virgilio.it - www.sankukaibelotti.it
• A.S.D. Shingitai Scuola di Karate Tradizionale - piazza Martiri della Libertà, 3 - 23849 Rogeno (Lc)
T. 328 8541140 - info@shingitai.it - www.shingitai.it

MOUNTAIN BIKE è l'ultima evoluzione della bici da fuoristrada, studiata apposta per muoversi su ogni tipo di terreno e in diverse condizioni ambientali. Le due lezioni serviranno per acquisire le tecniche base per una guida sicura in fuoristrada. Un percorso naturale ad ostacoli sarà il campo scuola per i giovani bikers che vorranno cimentarsi in questa disciplina sportiva e di divertimento.

• A.S.D. Val Sanmartino - via Pertus, 48 - 23802 Carenno (Lc)
T. 339 2828144 - alberto.rossetti@alice.it

NUOTO LIBERO è rivolto a tutte le persone che desiderano trascorrere alcuni momenti di relax o benessere in acqua da soli o in compagnia di amici. Raccomandiamo un comportamento decoroso e rispettoso delle regole della piscina, oltre che l'uso obbligatorio della cuffia.

• Centro Sportivo "Al Bione" via Bruno Buozzi, 34 - 23900 Lecco
T. 0341 350047 - centroalbionelecco@sportmanagement.it - www.centrosportivoalbione.it

NUOTO NEONATALE definisce l'attività che si svolge in acqua riservata ai neonati e che verte sostanzialmente nel mantenere la cosiddetta acquaticità che è tipica del neonato.

Nella maggior parte dei casi i bambini vengono messi in acqua dopo pochi mesi dal parto.

• MECO srl c/o A.S.D. Olympia Fitness - via Carlo Porta, 28 - 23861 Cesana Brianza (Lc)
T. 031 658258 - olympiafitness@libero.it - www.olympiawellness.it

PALLAVOLO MINIVOLLEY è una forma di attività motoria polivalente e multilaterale che, ispirandosi ai principi alle tecniche della pallavolo, si propone come gioco congeniale alle caratteristiche fisiche e psichiche dei bambini di età compresa tra gli 5 e i 12 anni. E' un gioco che contribuisce all'educazione della volontà per realizzare un obiettivo prefissato, al potenziamento dell'autodisciplina, al rispetto delle regole e dell'avversario.

• A.S.D. Polisportiva Olginate - via Campagnola, sn - 23854 Olginate (Lc)
T. 338 7710407 - sam.biffi@virgilio.it
• G.S. Brongio - viale Brianza, 6 - 23846 Garbagnate Monastero (Lc)
T. 347 7198881 - ravafamily@ngi.it - www.brongiovolley.it

PATTINAGGIO A ROTELLE o schettinaggio è l'uso del pattino a ruote per viaggiare sul terreno. Viene praticato per hobby o per sport con l'utilizzo di varie tipologie di pattini: i tradizionali pattini quad, i pattini in linea, detti anche rollerblades e i non convenzionali (es. Trisskate). L'attività offerta consiste in corso di pattinaggio a rotelle per principianti.

• A.S.D. Padernese - via Airoldi, 24 - 23877 Paderno d'Adda (Lc)
T. 039 511508 - as_padernese00@hotmail.com - www.aspadernese.it

PERCORSI AVVENTURA è un modo nuovo, divertente e sicuro per avvicinarsi alla natura imparando a scoprirla, conoscerla e rispettarla. All'interno delle nostre strutture potrete misurarvi con eccitanti percorsi acrobatici in altezza.

• Igea Tour Adventure - via Previati, 2/4 - 23900 Lecco
T. 329 1646389 - info@parcoavventuraresinelli.it - www.parcavventuraresinelli.it

SPINNING è un sistema di allenamento indoor mirato al miglioramento e al mantenimento del benessere psicofisico attraverso un piacevole e coinvolgente lavoro cardiovascolare. Viene utilizzata una bicicletta stazionaria e il facile gesto della pedalata viene accompagnato da ausili semplici ma essenziali quali il gruppo, la musica, un giusto ambiente e soprattutto la guida attenta dell'istruttore.

• Step by Step di Mario Sandri - via Cuzzi, 2 - 23873 Missaglia (Lc)
T. 331 3515324 - T. 347 8456162 - rita.notaro.2011@gmail.com - www.corsispinning.it

TAI CHI VIETNAMITA è un antico sistema di esercizi per il benessere del corpo e della mente, derivante dalla sintesi di discipline vietnamite e cinesi per la salute. L'allenamento del Tai Chi Vietnamita rafforza e rende più elastiche le articolazioni e i tendini di tutto il corpo, stimola la circolazione ed elimina eventuali blocchi energetici che causano malattie e dolori.

• A.S.D. Dao Life - via Papa Giovanni XXIII, 1/B - 23873 Missaglia (Lc)
T. 392 5858280 - info@daolife.it - www.daolife.it

TIRO CON L'ARCO non si può ridurre ad una semplice ginnastica motoria; è sì attività fisica, gioco, passatempo, ma è anche e soprattutto ricerca interiore. L'azione di scoccare una freccia non si riduce al ben colpire il centro del bersaglio, ma significa educare il corpo e la mente a lavorare in simbiosi.

• A.S.D. Compagnia Arcieri Lariani - via Cavour, 59 - 23900 Lecco
T. 348 3515359 - segreteria@arcierilariani.com - www.arcierilariani.com
• A.S.D. Polisportiva Aurora - Arcieri Drago Azzurro - via Aldo Moro, 1 - 23887 Olgiate Molgora (Lc)
T. 039 508600 - drago.azzurro@tiscali.it - www.polisportiva-aurora.it

UNIHOCKEY è uno sport praticato ufficialmente in 31 nazioni. Nasce come Floorhockey negli Stati Uniti negli anni '50 dove è utilizzato come mezzo d'allenamento per i giocatori di hockey su ghiaccio ma diventa presto popolarissimo in Svezia, Svizzera e Finlandia.

• A.C.S.D. Monte Marengo - via Municipale, 5 - 23804 Monte Marengo (Lc)
T. 0341 603215 - angelofontana50@gmail.com - www.polisportivomontemarengo.it

VOVINAM VIET VO DAO è un'arte Marziale di origine Vietnamita, sicuramente la più conosciuta ed apprezzata tra i cultori di queste arti, ha il suo punto di forza in un facile programma di studio adatto a qualsiasi individuo e dalla concretezza immediata. Essa è stata codificata dal Maestro Nguyen Loc ad Hanoi in Vietnam nel 1938 sulla base di antiche Arti Marziali Vietnamite.

• A.S.D. Dao Life - via Papa Giovanni XXIII, 1/B - 23873 Missaglia (Lc)
T. 392 5858280 - info@daolife.it - www.daolife.it

WELLNESS GYM è un'estensione ed evoluzione del concetto di fitness: si riferisce ad una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione. Vengono proposte attività sportive, pratiche di rigenerazione oltre che di mental training combinate con un'alimentazione corretta allo scopo di favorire uno stato di benessere ed equilibrio psicofisico.

• Inpalestra SAS di Chiodi Adelio e Felice & C. - via Alla Pergola, 54 - 23900 Lecco
T. 0341 362473 - info@inpalestra.com - www.inpalestra.com

WINDSURF (detto anche tavola a vela) è uno sport marino o lacustre che consente di muoversi sull'acqua stando in piedi su una tavola grazie all'azione propulsiva del vento su una vela fissata alla tavola mediante un giunto mobile. Manovre spettacolari, salti ed evoluzioni sono all'ordine del giorno.

• Funsurf Center - via Lungo Lago degli Ulivi - 23824 Dervio (Lc)
T. 338 8148719 - info@funsurfcenter.com - www.funsurfcenter.com

Se siete affetti da una particolare patologia e avete dubbi sulla pratica sportiva, oltre che al vostro medico, potete rivolgervi alle "associazioni di patologia" che partecipano al progetto Pillole di Salute:

• ALI - Associazione Lecchese Ipertesi - via Roma 51 - 23900 Lecco
Tel. e Fax 0341 369010 - www.alilecco.org - mail alilecco@alilecco.org

• AGD Lecco - Associazione Lecchese per l' Aiuto ai Giovani con Diabete - c/o Sc. di Pediatria Ospedale A. Manzoni
Via dell'Eremito 9/11 - 23900 - Lecco - Tel. 389 3490880 - www.agdlecco.com - mail grupposportivo@agdlecco.com

• Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti - Onlus Sezione di Lecco - Corso Matteotti, 3/A - 23900 Lecco
Tel. 0341 284328 - Fax 0341.1881043 - mail uiclc@uiciechi.it

Progetto ideato da: Azienda Sanitaria Locale della provincia di Lecco e Giretto Associazione di Promozione Sociale di Bulciago

Main Partner: Provincia di Lecco - Servizio Attività sportive

Main Sponsor: ACEL Service - Società del gruppo Lario reti holding

In collaborazione con: CONI Comitato Provinciale di Lecco

Distribuzione in farmacia a cura di: Federfarma Lecco

Sito web: www.pilloledisalute.giretto.it