

## PROSEGUE IL PROGETTO "PILLOLE DI SALUTE"

| Stampa | Email

Categoria: Sanità | Pubblicato Venerdì, 16 Novembre 2012 11:35 | Scritto da Asl Lecco | Visite: 117



Nel mese di Settembre è stato lanciato a Lecco il progetto "PILLOLE DI SALUTE". E' stata una sfida, una scommessa lanciata alla popolazione della provincia di Lecco, il risultato di una sinergia tra istituzioni, volontariato e società sportive. Un'idea davvero nuova, un'esperienza unica 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.

Ad oggi sono state ritirate gratuitamente oltre 8.000 scatolette nelle farmacie della provincia e sono n° 423 le ore di attività fisica già consumate tra quelle messe a disposizione dalle diverse società sportive e ricreative del territorio.

C'è chi ha provato il tiro con l'arco, chi il badminton, 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. Molti altri lecchesi hanno già prenotato la loro ora di lezione gratuita e nel prossimo mese ne usufruiranno.

"Siamo molto soddisfatti per come sta andando il progetto. Sul nostro sito [www.pilloledisalute.giretto.it](http://www.pilloledisalute.giretto.it) sono in continuo aggiornamento le proposte per le famiglie della nostra provincia. Le novità? La vela, l'acquagym e la subacquea ricreativa. Siamo in trattativa anche con uno sci club per consentire la prima prova sulla neve dei nostri bambini. Invito le società sportive che sono interessate ad offrire ore gratuite di prova a contattarci, saremo felici di avere nuove società e nuovi sport nel nostro circuito che saranno adeguatamente pubblicizzati sul sito e con manifestazioni di piazza" spiega Gianluigi Maggioni, del Giretto.

Il progetto della provincia di Lecco ha destato grande curiosità su tutto il territorio italiano.

"Dopo il lancio siamo stati contattati da altre ASL, Associazioni, 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." spiega Franco Tortorella dell'ASL.

La scelta di una regolare attività fisica è 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.. Ve ne saranno grati il cuore, le arterie, i polmoni, le articolazioni, i muscoli. Quelle scale così in salita diventeranno il modo più rapido per raggiungere casa e ufficio. Anche l'alimentazione diventa naturale complemento per le calorie consumate e non l'abitudine del desco, integrando con frutta e verdura, sali e vitamine consumate. E poi, come si fa a fumare dopo aver ossigenato i tessuti, evadendo dall'ufficio? Pausa sigaretta? NO Grazie, pausa salute!!!

Butta via il pacchetto e cerca la scatoletta delle Pillole di Salute in farmacia, ci sono ancora le ultime, affrettati, non occorre ricetta, né si paga il ticket.

Ci vuole solo buona volontà...e tanti amici delle società sportive disposti ad aiutarti.

Progetto ideato da



Main Partner



Main Sponsor



In collaborazione con



Distribuito da

