

Pillole di movimento per stare in salute

L'iniziativa. La promozione dello sport fatta dal Comune con Uisp e 16 farmacie

BOLZANO. Se si potesse, con una sola pillola, avere la salute assicurata, ci sarebbe la fila nelle farmacie. Possibile? Probabile. Perché d'ora in avanti potrebbe bastare, per avere la quasi certezza di star meglio, farsi dare una confezione di "pillole di movimento". Probabilmente l'uovo di Colombo. In pratica si tratta di portarsi a casa la confezione, mirare sul Qr-code

che vi si troverà stampigliato e individuare tra le varie proposte quale attività fisica o sport che sia praticare nei giorni successivi. Una volta compiuto il grande passo, si potrà accedere gratuitamente a sette lezioni in cui affinare i principi della pratica. Si potrà, nel caso, contattare direttamente la società sportiva o l'associazione in grado di offrire una determinata attività.

«Si tratta di una iniziativa a costo zero per gli utenti - ha spiegato l'assessore al Sociale **Juri Andriollo** ieri mattina in Comune - ma che costituisce anche, come

possibile orizzonte, una spinta ad entrare in contatto con il movimento». Che l'intero settore sanitario vede come strumento essenziale per una vita in salute. A volte molto più efficace, in termini di prevenzione, di cure legate alla chimica. Purché praticata, questa possibile attività, con costanza, come medicamento quotidiano. Sono per ora 16 le farmacie coinvolte nell'iniziativa e diecimila le confezioni di "pillole di movimento". Si tratta di un programma che riveste carattere nazionale e che viene portato avanti in particolare dall'Uisp, qui con la delega-

zione bolzanina dell'Unione società sportive. Le farmacie coinvolte, con le Comunal in prima linea, sono: Galilei, Perini, Sahus, Franch, Paris, Capri, Europa, Gries, Alla Torre, San Quirino, Domenicani, via del Ronco, Firmian, via Resia, via Santa Geltrude e Orazio. «Ma si potranno trovare anche negli uffici comunali», assicura Andriollo. Tra gli altri spazi, l'ufficio Gea, We Women, sede Uisp, Piscina di viale Trieste e via Fago, palestra Nikoletti, e altri spazi cittadini. Per partecipare è comunque necessario un certificato medico. **P. CA.**



• L'attività fa bene a tutte le età