

COSA SONO LE **PILLOLE DI MOVIMENTO?**

La campagna **Pillole di Movimento** si propone di contrastare gli stili di vita sedentari promuovendo la cultura dell'attività fisica, il benessere psicofisico e sociale e la salute generale.

SI RIVOLGE A TUTTI I CITTADINI ADULTI CHE NON HANNO ANCORA SCOPERTO IL PIACERE E I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA PARTECIPAZIONE SPORTIVA.

Le scatole di **Movement Pills** contengono coupon gratuiti che permettono di scegliere tra un'ampia gamma di sport e attività fisiche offerte in Italia, Grecia, Bulgaria, Estonia e Polonia, in base alle preferenze e alle esigenze di ciascuno.



PERCHÉ SCEGLIERE LE PILLOLE DI MOVIMENTO?

Il progetto **Pillole di Movimento** mira a stimolare la motivazione delle persone sedentarie, spingendole a praticare un'attività fisica regolare e costante.

QUESTA INIZIATIVA CONSENTE ALLE FARMACIE E ALLE STRUTTURE SANITARIE DI POTENZIARE I LORO SFORZI DI PREVENZIONE, PASSANDO DALLA SEMPLICE DISPENSAZIONE DI FARMACI O SERVIZI SANITARI ALLA PROMOZIONE ATTIVÀ DEL BENESSERE ATTRAVERSO IL "RIMEDIO NATURALE" DEL MOVIMENTO.

L'accesso allo sport e alle attività fisiche è spesso ostacolato da barriere socioeconomiche e culturali, tra cui il genere, l'età, l'istruzione, lo stato finanziario, la disponibilità e la vicinanza alle strutture.

Movement Pills dà la priorità all'INCLUSIONE, offrendo una gamma diversificata di attività sportive su misura per includere gli individui a rischio di esclusione.



Sebbene le prescrizioni abbiano un ruolo significativo nel motivare l'attività fisica, da sole non sono sufficienti.

PERTANTO, IL PROGETTO PILLOLE DI MOVIMENTO VA OLTRE LA SEMPLICE DISTRIBUZIONE DI SCATOLE DI PILLOLE.

È strutturato all'interno di un processo e di una metodologia completi che coinvolgono diversi soggetti interessati, come club, associazioni sportive, istituzioni pubbliche e private.

Questo approccio collaborativo mira a perseguire coerentemente le strategie HEPA dell'Unione Europea, allineandosi con gli obiettivi del Piano d'azione globale per l'attività fisica dell'OMS, nonché con i piani d'azione nazionali e locali dei Paesi partecipanti al progetto.

GRAZIE A PILLOLE DI MOVIMENTO, I PARTNER DEL PROGETTO STRINGERANNO RELAZIONI E COLLABORAZIONI PREZIOSE CON LE ISTITUZIONI INCARICATE DI PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA NEI RISPETTIVI TERRITORI.

Saranno riconosciuti come alleati essenziali nella promozione della prevenzione sanitaria e nella promozione di stili di vita sani.

I cittadini che diventano più attivi grazie all'attività fisica beneficeranno di queste partnership.

Anche le istituzioni responsabili della promozione della salute ne trarranno beneficio, in quanto le loro strategie possono sfruttare l'efficacia del coinvolgimento di soggetti attivi nella comunità, come le associazioni.

Allo stesso modo, i club e le associazioni sportive attireranno più partecipanti alle loro attività. Questi sforzi sono in linea con gli obiettivi della linea di finanziamento che sostiene il progetto: combattere lo stile di vita sedentario dei cittadini europei promuovendo l'attività fisica.



COME FUNZIONANO LE **PILLOLE DI MOVIMENTO?**

1

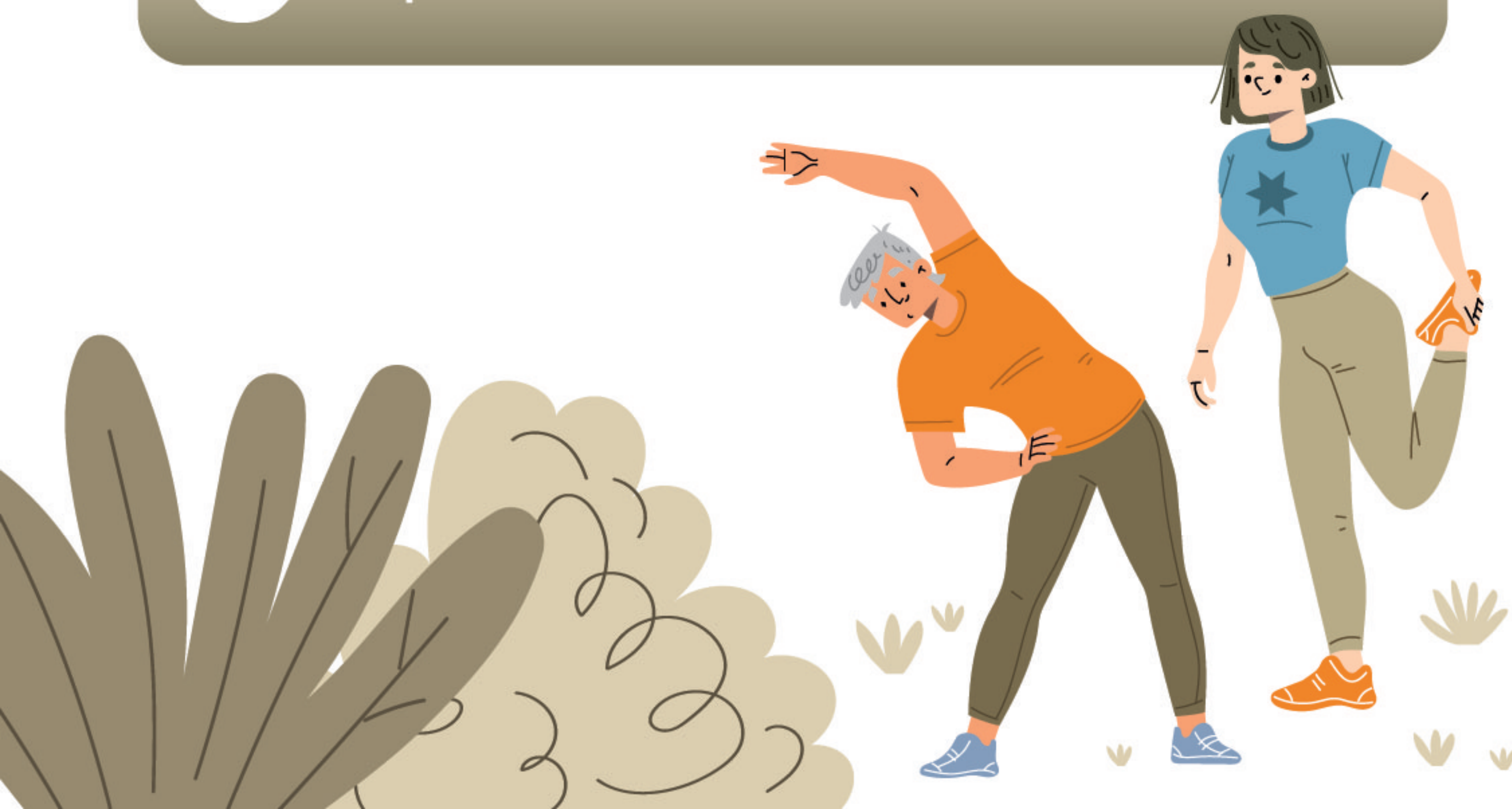
Ritirate la vostra scatola di pillole del movimento presso le farmacie o i centri sanitari aderenti

2

Selezionate l'attività preferita o scansionate il codice QR per accedere alle esercitazioni video per allenamenti da solo

3

Rivolgetevi alla segreteria della società sportiva o del club che avete scelto per unirvi alle loro attività



ENJOY THE MOVE!

SIETE UNA SOCIETÀ SPORTIVA O UN CLUB?

Esplorate un nuovo approccio per coinvolgere la vostra comunità attraverso lo sport per il benessere, promuovendo le vostre attività dove sono più importanti!

SIETE UNA FARMACIA O UNA STRUTTURA SANITARIA?

Unitevi al movimento e promuovete la prevenzione attraverso l'attività fisica.

Se siete un'amministrazione locale o regionale, collaborate con noi per sperimentare modi innovativi di promuovere l'attività fisica nella vostra città!



**PERSEGUIAMO
CON FERVORE
QUESTA VISIONE:**

**UN BENESSERE CONDIVISO
CHE CI PERMETTA DI AFFRONTARE
IL FUTURO CON FIDUCIA**