

# CAMPIONI!

**La società della settimana**  
Virtus 2021 Martino Marmi  
Il calcio tra amicizia e trofei

► Valli a pag. 20



**La finale**

I calci di rigore decisivi per la finale di Winter Cup contro la Delta Gazzini

► Simonelli a pag. 21

**Studente-atleta**

Walid Waddi, 18enne con un grande obiettivo «Salvare lo Scandiano»

► Mandurino a pag. 22

## Pillole di movimento fa il bis

L'iniziativa è giunta alla sua seconda edizione  
Vuole promuovere la cultura dell'attività fisica

Ayoub Sadid:  
«Vogliamo contrastare la vita sedentaria»

«Offriamo diverse attività sportive anche inclusive»

«**B**asta un poco di zucchero e la pillola va giù, e tutto brillerà di più...» Non c'è bisogno di scomodare la immortale canzoncina di Mary Poppins per presentare l'iniziativa Uisp che si propone di fare scoprire il benessere che viene dall'attività fisica a chi non è frequentatore di impianti sportivi, ovvero Pillole di movimento. L'iniziativa, nata una quindicina di anni fa partendo da Bologna, è giunta alla sua seconda edizione anche nella provincia di Reggio Emilia.

Come spiega Ayoub Sadid, referente del progetto per quanto riguarda la Uisp reggiana: «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 infatti a tutti i cittadini adulti che non hanno ancora scoperto il piacere e i benefici dell'attività fisica e della partecipazione sportiva».

Il progetto sta comunque assumendo una connotazione sempre più internazionale. Infatti, lo scorso ottobre, i partner del progetto europeo Movement pills 2.0, di cui l'Uisp è capofila, si sono incontrati ad Atene. I paesi che partecipano al progetto, ispirato a Pillole di movimento, sono Danimarca, Belgio, Romania, Bulgaria, Grecia, Polonia, Estonia e, ovviamente, Italia. L'obiettivo di Movement Pills, finanziato dall'European Education and Culture Executive Agency (Eacea), è lo sviluppo di attività che ripropongano l'esperienza italiana.

La scommessa dell'Unione europea è infatti quella di partire da una buona pratica, quale è il progetto Pillole di movimento, studiarla e poi adattarla ai diversi contesti. L'Uisp ha preso parte all'incontro con molti giovani in rappresentanza dei Comitati coinvolti, raccontando il progetto e la sua esperienza, per far diventare un'azione di promozione dell'attività fisica parte di una strategia di promozione della salute, non solo uno strumento per aumentare gli iscritti.

I Comitati Uisp che hanno



La scatola di Movement pills, in alto i partecipanti del meeting ad Atene

svolto la sperimentazione negli anni scorsi hanno presentato punti di forza e criticità della loro esperienza sul territorio. Si è poi svolto un lavoro diviso per team nazionali e ogni gruppo ha lavorato sul percorso di implementazione delle attività, che prevede la distribuzione dei materiali, la conferenza stampa di presentazione e il periodo gratuito di attività.

Precisa Ayoub Sadid: «In Italia le pillole di movimento verranno distribuite in 12 Comitati territoriali, coinvolgendo oltre 235 Comuni e Aree metropolitane e 370 tra associazioni e società sportive. Le 120mila scatole di Movement

Pills che saranno distribuite in tutta Italia contengono coupon gratuiti che permettono di scegliere tra un'ampia gamma di sport e attività fisiche, oltre 1.200, in base alle preferenze e alle esigenze di ciascuno».

Il progetto mira appunto a stimolare la motivazione delle persone sedentarie, spingendole a praticare un'attività fisica regolare e costante. Sadid aggiunge: «Questa iniziativa consente alle farmacie e alle strutture sanitarie di potenziare i propri sforzi di prevenzione, passando dalla semplice dispensazione di farmaci o servizi sanitari alla promozione attiva del benes-

sere attraverso il "rimedio naturale" del movimento. Non si deve dimenticare che 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».

Come spiega il referente del progetto: «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, 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».

Si tratta pertanto di un approccio collaborativo tra vari livelli, che si propone davvero di combattere lo stile di vita sedentario dei cittadini europei, convincendoli che fare sport fa veramente bene alla salute ed a proseguire, indipendentemente dalla durata della scatola.

### Movement Pills Le 10mila scatole si possono trovare nelle farmacie

► Per trovare le 10mila scatole di "Movement Pills" basterà recarsi, a partire dal mese di febbraio, nelle farmacie della città di Reggio Emilia e nelle farmacie aderenti al progetto dei circuiti Farmacie Comunali Riunite e Federfarma in 13 Comuni della provincia: Baiso, Boretto, Campegine, Castelnovo ne' Monti, Cavriago, Guastalla, Luzzara, Montecchio Emilia, Novellara, Rubiera, Scandiano, S. Ilario d'Enza, Viano. I blister sono rivolti a persone maggiorenni non associate all'Uisp per l'anno 2024/25 che potranno accedere così a un periodo di attività sportiva gratuita, da svolgere all'interno delle 12 associazioni sportive sul territorio con una rosa di oltre 45 diverse attività e discipline tra cui scegliere. Per attivare il coupon basterà mettersi in contatto con l'associazione scelta ed essere in possesso del certificato medico in corso di validità. Tutte le informazioni si trovano all'interno della scatola disponibile in farmacia e sul sito della Uisp.