

Domenica a tutto sport

'Sportissima' da Biasca a Chiasso

Tutto è pronto per il nuovo appuntamento con Sportissima, la manifestazione gratuita e non competitiva in agenda domani, domenica 11 settembre, in tutti i principali centri del cantone. L'obiettivo è quello di promuovere l'attività fisica tra la popolazione e si estende sull'intero territorio cantonale proprio per facilitare la partecipazione di tutti.

Anche quest'anno il Dipartimento della sanità e della socialità sarà presente al Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero con un proprio gazebo informativo in collaborazione con Fourchette verte Ticino.

I comportamenti individuali in termini di movimento e di alimentazione sono infatti fondamentali per la salute poiché prevencono diverse malattie e aumentano il benessere psicofisico. Il gazebo sarà aperto a tutti, ma soprattutto si rivolgerà a bambini e ragazzi, i quali grazie ad un breve percorso didattico-motorio potranno sperimentare giochi di movimento e

apprendere i principi del movimento benefico per la salute.

L'associazione Fourchette verte Ticino sarà presente con un concorso sull'alimentazione sana e distribuirà vario materiale informativo. L'associazione dal 1996 promuove l'alimentazione equilibrata, in particolare attribuendo il suo marchio di qualità a ristoranti e mense. Attualmente in Ticino ben 210 ristorazioni pubbliche e private hanno ottenuto questo marchio.

Domani quindi sarà l'occasione per informarsi divertendosi. Dalle 9.30 alle 17 si svolgeranno attività a Bellinzona (piscina comunale), Biasca (pista di ghiaccio), Capriasca (Arena Sportiva Capriasca), Chiasso (Piazza indipendenza), Ligornetto (oratorio), Lugano (Area Cornaredo e Lido) e Tenero (Centro sportivo nazionale della gioventù, come detto). Sul sito www.ti.ch/sportissima si possono trovare tutte le informazioni per partecipare all'evento.