



**È ORA DI
MUOVERSI !!**

MUOVERSI

Campagna di contrasto alla Sedentarietà e di Promozione di sani e corretti Stili di Vita.

Promossa e Organizzata da *Sano Buon Vivere*
Progetto nato allo scopo di promuovere maggiormente la Cultura del Benessere e della Qualità della Vita delle persone e dei territori.



Gli ambiti di intervento della Campagna MuoverSì, riguardano:

La Promozione della Pratica sportiva e della Attività motoria di base, rivolta a tutte le fasce di età.

Iniziative di Prevenzione e di Divulgazione della Cultura del Benessere e della Qualità della Vita.

Sviluppo di Spazi attrezzati, possibilmente all'aperto, da adibire alla Attività motoria e al Tempo libero.

Affinché l'Educazione al Benessere fisico - mentale - emotivo e sociale diventi la chiave per una Società più sana e migliore.

MUOVERSÌ



ENTITA' DEL PROBLEMA :



In Italia il 32,5% della popolazione, circa 20 milioni di persone, è sedentario. Un cittadino su tre (la percentuale è ancora più alta nelle donne) non pratica alcuna attività fisica e risulta sedentario ben il 27% degli adolescenti tra i 3 e i 17 anni.

Numeri drammatici che impongono la necessità di promuovere maggiormente lo sport, l'attività motoria, sani e corretti stili di Vita e di conseguenza la Salute e il Benessere dell'intera Società.

MUOVERSI

Cancro, malattie metaboliche, malattie ematologiche e cardiovascolari interessano in totale oltre un sesto della popolazione e sono patologie potenzialmente prevenibili attraverso Stili di Vita sani e tra questi, lo sport e l'attività motoria di base, svolgono un ruolo fondamentale.

Centinaia di studi scientifici, nazionali ed internazionali, ne hanno evidenziato gli indubbi vantaggi.

MUOVERSI





Per facilitare la realizzazione di tale Progetto, verrà organizzata una vera e propria Rete territoriale operativa composta da Rappresentanti di Istituzioni Pubbliche - Scuola Associazioni Sportive, Culturali e di Volontariato.

PROGRAMMA:

Verranno organizzate iniziative Informative, Formative ed Esperienziali, curate dal Gruppo Promotore e dalle singole Realtà che aderiranno.



PROFESSIONISTI DEL SETTORE. AZIENDE E MEZZI DI INFORMAZIONE

Il Coinvolgimento di gran parte delle realtà del Territorio, sarà fondamentale per Vincere la Sfida di Creare una Comunità Migliore, Più Sana e con meno costi per le famiglie e per il Sistema Sanitario.

Questo è ciò che vogliamo promuovere maggiormente ai cittadini dei Castelli Romani che sembrano sottovalutare o ignorare questi benefici e i rischi della Sedentarietà.

TU COSA ASPETTI?

È ORA DI
MUOVERSI !!



#MUOVERSI