

# Salute **Un calcio alla sedentarietà**

Domenica 9 settembre torna Sportissima con oltre 110 discipline da provare



**IN ACQUA E NON**  
Dall'hockey subacqueo al monociclo, ce n'è per tutti i gusti.  
(Foto Archivio CdT)

■ Una giornata, 231 postazioni sparse per tutto il cantone e oltre 110 discipline sportive che spaziano dalle bocce allo zumba. Stiamo parlando di Sportissima – l'evento organizzato dal DECS per promuovere l'attività fisica – che torna anche quest'anno a mettere in moto i ticinesi. Giunta alla sua 14.esima edizione, la manifestazione è in agenda per domenica, 9 settembre, ed è ormai «diventata a tutti gli effetti la vetrina dello sport ticinese», evidenzia il DECS. A partire dalle 9.30 e fino alle 17 nei sette centri del cantone – Bellinzona, Biasca, Capriasca, Chiasso, Lugano, Mendrisio e Tenero-Contra – bamini, genitori, nonni e curiosi potranno «scoprire le diverse attività sportive che società e federazioni propongono

no in Ticino». Dal baseball al beach tennis, dalla corsa d'orientamento al monociclo passando poi dalla pesca sportiva allo stand up paddle, ce n'è per tutti i gusti. E se l'anno scorso l'evento – complice anche il bel tempo e le temperature torride – ha attirato oltre 20.000 persone, quest'anno l'obiettivo è quello di segnare un nuovo record. Ma, soprattutto, «ri-avvicinare tutte le fasce della popolazione alla pratica di un'attività sportiva regolare», continua il DECS che precisa inoltre come «chi praticherà almeno 30 minuti di movimento, fabbisogno giornaliero per mantenersi in forma, riceverà in omaggio una luce LED». E ad essere della partita saranno anche il DSS e il DI. In particolare, «il Dipartimento della sa-

nità e della socialità allestirà un proprio spazio d'incontro a Tenero-Contra per sottolineare l'importanza dell'attività fisica nello sviluppo psicofisico dei giovani e nel mantenimento del benessere a tutte le età». Alla tenda DSS sarà «così possibile dissetarsi al "Bar dell'acqua", gustare mele a chilometro zero offerte dall'Associazione orticoltori ticinesi e cimentarsi sul percorso del movimento». Le Istituzioni saranno invece presenti a Tenero-Contra dove sarà «allestito uno stand informativo del progetto di prevenzione "Acque sicure" con l'obiettivo di sensibilizzare i numerosi giovani presenti illustrando loro le regole di balneazione più importanti da rispettare nei laghi e nei fiumi del cantone».