

coop

**Sfida fra comuni**  
Svizzera in movimento



Comune  
di Capriasca



AREAVIVA  
L'ASCIATI ISPIRARE.  
areaviva.ch



LEVA SÜ, E MÖVAT!

**Capriasca in movimento**

Dal 19 al 25 maggio 2016 a Tesserete

Oltre 160 comuni in tutta la Svizzera si affrontano nella "Sfida fra Comuni Coop di Svizzera in Movimento". Il nostro comune sfida Brissago, Sorengo e Vacallo. Contribuisci con i tuoi minuti di movimento!

Maggiori informazioni su:  
[www.arenasportiva.ch](http://www.arenasportiva.ch)

[www.sfidafracomunicoop.ch](http://www.sfidafracomunicoop.ch)

Un progetto di: [www.svizzerainmovimento.ch](http://www.svizzerainmovimento.ch)

coop

suvaliv

SwissLife



Giovedì 19 maggio - Giornata nazionale sui problemi legati all'alcol  
ore 20:30

presso Sala multiuso Nuove Scuole, Tesserete

## "Sport e alcol...parliamone!"

Intervengono:

**Antonello Atzeni**, preparatore atletico dell'HCAP

**Dario Gennari**, responsabile settore alcolgia ambulatoriale, Ingrado

**Igor Nastic**, insegnante e Ironman triatleta

"La birra è anche più valida di un qualsiasi integratore energetico perché più completa" (L. Gatteschi, 2016): questa la recente affermazione del medico della nazionale italiana di calcio che sembra validare l'ipotesi di un possibile connubio positivo tra alcol e sport, due termini apparentemente contrapposti. Non è infrequente sentire affermare che l'alcol se assunto in piccole quantità, può avere effetti salutari. Tuttavia a seconda del consumo - ossia a dipendenza dalle persone, i tempi, le modalità e le quantità - sappiamo che può nuocere alla salute. Durante la conferenza, proposta in occasione della Giornata Nazionale sui Problemi legati all'Alcol, i tre ospiti analizzeranno questo tanto controverso tema condividendo la loro esperienza sul tema rispettivamente da preparatore atletico, psicologo ed atleta insegnante. La conferenza è parte della manifestazione "Capriasca in Movimento". Seguirà rinfresco analcolico.

Giornata nazionale  
sui problemi  
legati all'alcol  
«Problemi d'alcol... E la famiglia?»

ingrado  
servizi per le dipendenze