

PILLOLE DI MOVIMENTO 2026

Il progetto di UISP Bologna che promuove uno stile di vita attivo compie 15 anni

Dall'**8 gennaio** torna *Pillole di Movimento*, la storica iniziativa di **UISP Bologna** nata per incentivare le persone ad aumentare il proprio livello di attività fisica e contrastare i rischi della sedentarietà. È ormai noto come uno stile di vita inattivo sia strettamente legato a problematiche di salute, tra cui l'obesità, riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una vera e propria patologia.

Grazie alla collaborazione delle farmacie **Federfarma** e **BENU Farmacia** e alla co-progettazione con l'**AUSL di Bologna**, oltre ai partner e alle istituzioni, anche per il 2026 viene offerto **un mese gratuito di attività fisica** in palestra o in piscina. La distribuzione delle scatole sarà ancora più ampia: quest'anno saranno infatti consegnate oltre **25.000 confezioni** di *Pillole di Movimento* nelle farmacie BENU e Federfarma di Bologna e provincia.

"Le Pilole di Movimento – spiega la Presidente Paola Paltretti – nascono per offrire un'ulteriore spinta a chi, tra gli obiettivi del 2026, ha scelto di rimettersi in forma o praticare più sport. UISP, insieme alle sue associazioni sportive, accoglie cittadini e cittadine a prendere piscine e palestre a chi vuole mettersi alla prova e scoprire nuove attività guidato dal nostro personale esperto."

Sono 10 le società che confermano la loro partecipazione al progetto: **Gruppo Sportivo Riale, Polisportiva Giovanni Masi, Polisportiva Monteveglio, Polisportiva Pontevecchio, Polisportiva Sport 2000, Shotokan Club, Sempre Avanti, Sogese Community, Unione Polisportiva Persicetana e Unione Sportiva S.S.D. a.R.I.**

L'iniziativa è rivolta alle persone **sedentarie, maggiorenni** e munite di **certificato medico per attività non agonistica**, che non risultino già iscritte – a partire da settembre 2025 – nelle strutture in cui intendono utilizzare la gratuità. Per partecipare, è necessario contattare le segreterie delle polisportive, delle palestre o delle piscine aderenti per conoscere modalità, attività e orari disponibili. La promozione è valida fino a esaurimento dei posti messi a disposizione dalle singole società. Il mese gratuito si potrà utilizzare **fino al 28 febbraio nelle piscine e fino al 31 marzo nelle palestre**.

Un ringraziamento speciale va ai partner che sostengono la campagna di promozione della salute: **Conad, Health Ability Experience, Castel Guelfo The Style Outlets, Mielizia**, al media partner **Il Resto del Carlino**. Si ringrazia **Banca di Bologna**. L'iniziativa è realizzata con il **Patrocinio del Comune di Bologna** e della **Città Metropolitana di Bologna**.

Contenuto della scatola

- Bugiardino informativo
- 1 voucher Conad
- 1 voucher Health Ability Experience
- 1 voucher Castel Guelfo The Style Outlets
- 1 voucher Mielizia

Nel **bugiardino** sono presenti:

- l'elenco completo di piscine e palestre aderenti
- il regolamento per partecipare all'iniziativa

Per maggiori informazioni visita www.uispbologna.it/pilloledimovimento2026 oppure rivolgersi alle farmacie, alle società sportive e alle strutture aderenti.

Chi si ama si muove!

Roberta Li Calzi, Assessora Sport e Bilancio Comune di Bologna

“Buongiorno a tutte e tutti. Pillole di Movimento è un appuntamento importante per tutta Bologna insieme alle società sportive del nostro territorio che collaborano nell’ottica di questa iniziativa ed è importante, anche soprattutto per la cittadinanza che ogni anno aspetta questo momento. Applicare giornalmente corretti stili di vita significa avere una comunità che sta meglio, che vive meglio. Si parla di movimento, si parla di benessere, quindi stare bene singolarmente significa stare bene nella collettività ed è per questo che la collaborazione è preziosa tra istituzioni, associazioni e le tante realtà sportive del nostro territorio bolognese che permette a persone di recarsi nei nostri luoghi capillari tutta la città di Bologna e della Città Metropolitana per fare movimento e stare bene. Ed è appunto una collaborazione insieme all’istruzione e al mondo sanitario, oltre che ovviamente, come sempre, accade con il supporto e il sostegno dei partner senza i quali chiaramente non riusciremo a fare le tantissime cose che facciamo in questa città. È un vero e proprio gioco di squadra per trasmettere la consapevolezza che muoversi e adottare delle abitudini corrette durante le nostre giornate ci portino a vivere più a lungo, ma soprattutto a vivere meglio e questo credo che sia un insegnamento che dallo sport alla nostra comunità e dalle istituzioni come il Comune di Bologna debba arrivare debba arrivare con grande forza. Questi sono giorni, come ha detto il Sindaco, tristi per la nostra città: sono avvenuti dei fatti molto gravi; non ci sono più delle persone dei giovani che amavano la vita e uno in particolare, Giovanni Tamburi, uno sportivo e credo che in questi momenti sia importante ricordare proprio perché il mondo dello sport a Bologna è fatto così, anche non dimenticare chi non c’è più più”.

Paola Paltretti, Presidente Uisp Comitato Territoriale di Bologna APS

“Grazie a tutti voi, questo progetto viene presentato per il quindicesimo anno oggi consecutivo e questo grazie unicamente al fatto che è un progetto che qui si fa in rete con le istituzioni, quindi grazie al Comune di Bologna, all’Assessora che ci ospita in questa sala bellissima, ma grazie a tutte le persone che sono sedute a questo tavolo perché sono tutti attori protagonisti di questo progetto. È un progetto che vede la sua forza proprio nel fatto che tante persone e tante associazioni hanno creduto che possa essere importante per i cittadini: migliorare la qualità della vita delle persone. Grazie all’AUSL di Bologna, alle società sportive coinvolte, ai partner e alle farmacie. Da oggi in 80 farmacie di Bologna e Provincia verranno distribuite 25.000 scatole, numeri importanti.

Gerardo Astorino, Medico Responsabile Programma Promozione Salute e Prevenzione Cronicità AUSL Bologna

“Con questo progetto vogliamo contrastare sempre di più la sedentarietà, che purtroppo è una delle principali cause delle malattie cronico-degenerative e dell’obesità. Guardando i dati del nostro territorio, vediamo che già tra i bambini di 8-9 anni il 26% è in sovrappeso o obeso, e la situazione peggiora con l’età: nell’adolescenza le percentuali aumentano e negli adulti tra i 18 e i 69 anni arriviamo fino al 42%. È un processo che continua nel tempo e che si associa anche all’avanzare dell’età.

Per questo è fondamentale promuovere il movimento come strumento di prevenzione. Attraverso le “Pillole di Movimento” possiamo indirizzare le persone verso attività adatte, come piscina e palestra, facilitando l’avvio di uno stile di vita più attivo. Il progetto permette di superare anche alcuni ostacoli economici e offre opportunità gratuite sul territorio, coinvolgendo medici e farmacie. L’obiettivo è aiutare i cittadini a muoversi di più, socializzare e migliorare la propria salute, riducendo il numero dei sedentari e promuovendo il benessere individuale e collettivo.

Sara Tassinati, Retail Sales Innovation Director, PHOENIX Pharma Italia

“Sedentarietà, obesità e le patologie cardiovascolari correlate sono, oggi più che mai, sfide cruciali che dobbiamo affrontare insieme, con il coinvolgimento e l’interazione di tutti gli attori dell’ecosistema della Salute e con la consapevolezza e la motivazione della cittadinanza. Sono queste le premesse che ci portano

a salutare con entusiasmo la nuova edizione di Pillole in Movimento. Oggi siamo qui a parlare concretamente di prevenzione con il progetto che, anche per quest'anno, stimola la cittadinanza a provare nuove esperienze gratuite in piscina o in palestra, gettando i semi di una nuova visione di se stessi e della propria salute. Il movimento e lo sport significano concretamente: salute, benessere, prevenzione. Tutti valori e obiettivi imprescindibili, al centro della nostra missione e della nostra visione, giorno per giorno, in farmacia, online e da sempre in collaborazione con istituzioni, associazioni e organizzazioni sul territorio. Lo testimoniamo anche con le nostre attività di prevenzione, al centro del nostro format BENU Hub Salute. Aderiamo con convinzione a Pillole in Movimento 2026 e invitiamo i cittadini a partecipare, certi che sarà un successo rinnovato, da condividere insieme. Grazie a UISP Bologna, ai partner dell'evento e ai nostri farmacisti, che rendono possibile quest'importante iniziativa.”

Gian Matteo Paulin, Presidente Federfarma Bologna:

“È sempre fonte di grande gioia. Le farmacie del territorio credono fortemente nel progetto che è virtuoso e consente alle persone di prendersi cura di se stessi. Apre la stagione della prevenzione sul territorio e in un contesto sociale in cui crescono i problemi di obesità e soprappeso questa è un'iniziativa che porta al centro il benessere del cittadino e l'attenzione della collettività. Il nostro lavoro è quello di consegnare le Pillole di Movimento e intercettare le persone che hanno bisogno di una spinta in più, grazie al lavoro dei nostri farmacisti”.

Riccardo Grossi, Socio Conad Nord Ovest

Conad e i soci di Bologna sostengono “Pillole di Movimento” di UISP: insieme per promuovere salute e sport Conad, attraverso i soci di Bologna, rinnova il proprio impegno a favore della salute e del benessere sostenendo l'iniziativa “Pillole di Movimento” promossa da UISP. La campagna nasce per diffondere la cultura dei sani stili di vita, con particolare attenzione all'attività fisica come strumento di prevenzione e qualità della vita.

«La promozione di comportamenti salutari è da sempre al centro del nostro impegno verso le comunità – spiegano i soci Conad di Bologna -. Da anni portiamo avanti progetti rivolti anche alle scuole, perché crediamo che educare le nuove generazioni al movimento e alla corretta alimentazione sia fondamentale per costruire un futuro più sano. Sostenere iniziative come “Pillole di Movimento” significa rafforzare un valore distintivo di Conad: essere vicini alle persone, favorendo salute e socialità in modo concreto e continuativo.»

Il sostegno allo sport rappresenta un pilastro della responsabilità sociale di Conad. Non solo come pratica agonistica, ma soprattutto come strumento di inclusione, educazione e crescita personale. Per questo collaboriamo con realtà che promuovono attività accessibili a tutti, perché crediamo che il movimento sia un diritto e un'opportunità per migliorare la vita di ciascuno.

Conad e UISP condividono la stessa visione: lo sport come bene comune, capace di creare legami, ridurre le disuguaglianze e generare benessere collettivo. Attraverso iniziative come questa, vogliamo continuare a investire nel territorio e nelle persone, con azioni concrete che fanno la differenza.

Elisabetta De Vincenzo, Marketing Manager NEINVER Italia & Francia

“Siamo entusiasti di sostenere l'iniziativa 'Pillole di Movimento 2026', un progetto che sposa perfettamente il nostro impegno nell' incentivare le persone a muoversi e a prendersi cura di sé, per una vita più sana e attiva. Questa iniziativa, che si aggiunge ai numerosi eventi a tema che organizziamo per i nostri visitatori e al sostegno ad alcune squadre sportive locali come la Virtus Segafredo Bologna e il Bologna FC 1909, ci permette di continuare a promuovere lo sport, in tutte le sue forme, e i suoi benefici.”

Debora Di Benedetto, Junior Marketing Specialist Conapi

"Mielizia, il marchio simbolo del miele italiano di qualità, che rappresenta oltre 600 apicoltori e 100.000 alveari in Italia, aderisce con orgoglio al progetto UISP "Pillole di Movimento", iniziativa nazionale che mira a contrastare la sedentarietà e a diffondere la cultura dell'attività fisica come "medicina naturale" per la salute.

La nostra missione è da sempre portare benessere ed energia alle persone, attraverso la qualità del nostro miele e dei prodotti dell'alveare freschi, italiani e di filiera corta, garantendo tracciabilità, sostenibilità e autenticità, tutelando l'ambiente e promuovendo uno stile di vita attivo. Con l'adesione a 'Pillole di Movimento' vogliamo rafforzare questo impegno, sostenendo un progetto che mette al centro la prevenzione e la cura della persona attraverso il movimento quotidiano. Siamo convinti che salute e sostenibilità siano due facce della stessa medaglia: prendersi cura di sé significa anche prendersi cura del pianeta."

Francesca Caselli, Responsabile Marketing Banca di Bologna

"Il nostro terzo anno, un successo. Banca di Bologna è una banca del territorio ed è molto attiva nel settore sport e sanità. Il nostro compito è sostenere famiglie e ragazzi nelle realtà sportive e accedere alle strutture per chi è meno fortunato."

Alberto Ferrari, Direttore Generale di Banca di Bologna «*Da molti anni promuoviamo iniziative che migliorano la qualità della vita delle persone, in coerenza con i nostri valori di responsabilità sociale -- "Pillole di Movimento" è un invito semplice a prendersi cura di sé, un progetto importante che mette al centro la salute attraverso un percorso di educazione che promuove l'attività fisica quale strumento di prevenzione e di inclusione sociale.»*

Valerio Baroncini, Vicedirettore de Il Resto del Carlino

"Pillole di Movimento è un progetto capace di parlare al presente, coniugando informazione, benessere e partecipazione attiva. Come il Resto del Carlino crediamo nel valore di iniziative che promuovono stili di vita sani e rafforzano il legame con il territorio, coinvolgendo cittadini, istituzioni e comunità locali. Per questo siamo orgogliosi di essere media partner anche dell'edizione 2026, sostenendo un percorso che mette al centro le persone e la qualità della vita".