

PILLOLE DI MOVIMENTO 2020

Il progetto UISP Bologna contro la sedentarietà compie 10 anni

Pillole di Movimento, la campagna di sensibilizzazione promossa dalla UISP di Bologna, è giunta alla sua **10° edizione**. L'obiettivo del progetto rimane quello di promuovere l'attività fisica come medicina naturale per combattere la sedentarietà, uno dei principali fattori di rischio per la salute. Esiste infatti una stretta correlazione tra inattività e patologie cronico degenerative come l'obesità, che è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità una vera e propria malattia.

UISP, insieme all'Azienda USL, le Farmacie e le Istituzioni, mette a disposizione suggerimenti per la salute e buoni per svolgere gratuitamente un mese di attività presso società sportive, palestre e piscine che hanno aderito al progetto. Dal 16 gennaio 2020 nelle Farmacie dei gruppi LloydsFarmacia e Federfarma di Bologna e Provincia saranno disponibili le **22mila scatole** di Pillole di Movimento 2020.

Le confezioni contengono un bugiardino su cui sono riportati:

- **l'elenco delle società sportive che aderiscono al progetto** e le attività motorie che le stesse mettono a disposizione per un mese (scadenza 31/03/2020).
- **l'informativa medico-scientifica a cura dell'AUSL** che illustra i benefici del movimento come stile di vita giocando con il prefisso della città 051.

In questi nove anni si sono interessate a Pillole di Movimento oltre 40.000 persone, 28.000 delle quali hanno usufruito delle attività gratuite in piscina e in palestra messe a disposizione dalle Polisportive che hanno fin da subito creduto nel progetto, rinnovando il proprio impegno di anno in anno. Nel 2020, all'elenco delle Polisportive, si sono aggiunte la Polisportiva di Monteveglio e Shotokan Club di Bologna.

Un pilastro importante per questa iniziativa sono le Farmacie che rappresentano un punto di riferimento per i cittadini per tutto ciò che riguarda la salute: 60 Farmacie dei gruppi LloydsFarmacia e Federfarma si occuperanno di consegnare gratuitamente le scatole di Pillole di Movimento, spiegando il progetto e tutti i benefici dell'attività fisica.

Anche quest'anno 15 comuni di Bologna e Provincia hanno aderito all'iniziativa con lo scopo di sensibilizzare i cittadini a corretti stili di vita e divulgare il progetto. Un sentito ringraziamento al media partner Il Resto del Carlino, quotidiano di riferimento di Bologna, che permette la diffusione delle informazioni relative alla campagna UISP all'intera città.

Il progetto Pillole di Movimento è rivolto alle persone sedentarie. Possono usufruire della gratuità solo le persone maggiorenni in possesso di certificato medico per attività sportiva non agonistica e che non risultino già iscritte da settembre 2019 nelle palestre o piscine in cui intendono utilizzare il buono. Occorre contattare le segreterie delle Polisportive, delle palestre e delle piscine per conoscere i termini della promozione, le attività e gli orari disponibili. La promozione è valida fino all'esaurimento dei posti che ogni società ha messo a disposizione. L'attività gratuita del mese in omaggio terminerà per tutti il 31 marzo 2020.