

# **“Pillole di Movimento”:** nelle farmacie aderenti il progetto di Uisp contro la sedentarietà

Anche quest'anno è stato presentato al pubblico “Pillole di Movimento”, l'iniziativa di UISP Bologna pensata per incoraggiare le persone a muoversi di più e contrastare i rischi legati alla sedentarietà.

Grazie alla collaborazione con l'Asl di Bologna, le farmacie Benu Farmacia e Federfarma Bologna, i partner e le istituzioni, viene messo **a disposizione 1 mese gratuito di attività fisica in palestra e in piscina.**

Corsi di nuoto, acquagym, acquafitness, nuoto libero, sala cardiofitness, corsi in palestra... sono solo alcune delle attività che sarà possibile seguire grazie al progetto.

Nelle farmacie aderenti verranno distribuite 25.000 scatole di Pillole di Movimento che daranno la possibilità di svolgere gratuitamente un mese di attività presso una delle società che partecipano all'iniziativa. Il contenuto della scatola consiste in un bugiardino che illustra i benefici del movimento come stile di vita, l'elenco delle società aderenti e delle attività motorie che le stesse mettono a disposizione e il coupon, **valido fino al 28 febbraio nelle piscine e fino al 31 marzo nelle palestre.**

Per saperne di più:

<https://uispbologna.it/pillole-di-movimento-2025/>

---

# “Pillole di Movimento”: torna il progetto di Uisp contro la sedentarietà

Contrastare la sedentarietà promuovendo la salute attraverso l'attività fisica: è l'obiettivo delle Pillole di Movimento, il progetto promosso da Uisp in collaborazione con una rete di partner locali che torna per il dodicesimo anno consecutivo nelle Farmacie Comunali del gruppo Lloyds e Federfarma di Bologna e provincia.

Corsi di nuoto, acquagym, acquafitness, nuoto libero, sala cardiofitness, corsi in palestra... sono solo alcune delle attività che sarà possibile seguire grazie al progetto.

Nelle farmacie aderenti verranno distribuite 22.000 scatole di Pillole di Movimento che daranno la possibilità di svolgere gratuitamente un mese di attività presso una delle società che partecipano all'iniziativa. Il contenuto della scatola consiste in un bugiardino che illustra i benefici del movimento come stile di vita, l'elenco delle società aderenti e delle attività motorie che le stesse mettono a disposizione e il coupon, valido **fino al 29 febbraio nelle piscine e fino al 31 marzo nelle palestre**.

Per ulteriori informazioni sul progetto Pillole di Movimento, visitare il sito web della Uisp di Bologna [www.uisp.it/bologna](http://www.uisp.it/bologna)

---

# **RIMANDATA. Torna la StraBologna, la camminata ludico motoria non competitiva organizzata da Uisp**

**RIMANDATA AL 29 OTTOBRE 2023.**

**Domenica 21 maggio** torna la StraBologna – la camminata ludico motoria non competitiva organizzata da Uisp Bologna e arrivata quest'anno alla sua 42esima edizione – che riempirà le strade della città, dedicando un'intera giornata allo sport e alla condivisione.

**Per iscriversi all'evento basta consultare il sito [www.strabologna.it](http://www.strabologna.it) o recarsi nei punti di iscrizione presenti a Bologna e Provincia. 0, altrimenti, in Piazza Maggiore** presso gli stand Uisp nelle giornate di venerdì 19, sabato 20 e domenica 21 maggio.

Sarà inoltre possibile formare un gruppo di almeno 20 partecipanti e **iscriversi alla StraBologna insieme ai propri amici**: per iscriversi come gruppo si può procedere online oppure di persona presso la sede in via dell'Industria 20. Allo stesso tempo, **sarà possibile formare un team aziende** di almeno 20 partecipanti e iscriversi all'evento insieme ai propri colleghi.

L'evento conferma, inoltre, il suo spirito pet friendly con la **StraBologna Cani** che permette di iscriversi insieme al proprio amico a quattro zampe per il quale è previsto un pacco gara dedicato e punti ristoro lungo i percorsi.

---

# Torna StraBologna 2022, aperte le iscrizioni

Domenica 22 maggio torna la StraBologna, la camminata ludico motoria non competitiva adatta a tutti, organizzata da Uisp Bologna, che quest'anno giunge alla sua 41esima edizione. L'evento sarà preceduto da due giorni di festa, con stand in Piazza Maggiore, da venerdì 20 a domenica 22 maggio.

Come da tradizione, sabato 21 maggio diverse associazioni sportive si esibiranno sul Crescentone della Piazza e la domenica, alle ore 10.30, ci sarà la partenza della camminata che, da via Rizzoli, si svolgerà lungo tre percorsi diversi.

È possibile iscriversi all'evento su [www.strabologna.it](http://www.strabologna.it), oppure negli oltre 50 punti d'iscrizione a Bologna e Provincia, il cui elenco completo, in continuo aggiornamento, è riportato sul sito. Oltre la sede Uisp Bologna, in via dell'Industria 20, ci si può iscrivere presso Librerie Coop, LloydsFarmacia, Decathlon, Piscine SO.GE.SE, Fini Sport, Gabetti Brutium e Gabetti Novadomus, Sport3K, Lucky Sport e Edicola del Parco Pianoro. I punti di iscrizione dedicati saranno attivi fino al 19 maggio 2022, mentre il 20-21-22 maggio sarà possibile iscriversi direttamente in Piazza Maggiore fino a pochi minuti prima dell'inizio dell'evento.

L'iscrizione alla StraBologna comprende la maglia Classic, il pettorale con i voucher dei partner dell'evento e offre la possibilità di usufruire dei ristoranti situati lungo i percorsi. **Le iscrizioni effettuate nei due anni passati rimangono valide per il 2022:** si potrà ritirare la t-shirt e/o il kit cani sempre presso la sede Uisp in via dell'Industria 20, esibendo la mail contenente il codice di conferma, in

formato cartaceo o digitale.

La t-shirt ufficiale 2022 ricalca il volantino creato per promuovere la prima edizione della StraBologna. Il colore giallo fluo rappresenta la città di Bologna attraverso San Luca e i portici Patrimonio Unesco.

**Parte del ricavato di StraBologna 2022 sarà devoluto al fondo Oplà – lo sport è inclusione**, un progetto Uisp Bologna e Sportfund, ideato per aiutare i bambini affetti da disabilità a sostenere le spese legate allo svolgimento delle loro attività sportive.

StraBologna, come sempre, è un evento rivolto a tutti: runner, podisti, ma anche famiglie, disabili, anziani, carrozzine, bambini e cani al guinzaglio.

Per saperne di più: [www.strabologna.it](http://www.strabologna.it)

---

## **Torna Christmas 5.30, la corsa natalizia Uisp alle prime luci dell'alba**

Si svolgerà anche quest'anno a Bologna la Christmas 5.30, il percorso di 5 km da correre o camminare in completa libertà, in programma per **sabato 18 dicembre alle 5.30 di mattina**. Si tratta della seconda edizione del flash mob natalizio promosso da Run.5.30 e realizzato in collaborazione con UISP Bologna.

La Christmas 5.30 consiste nel correre o camminare almeno 5 km, lungo un percorso a scelta, da effettuare a Bologna, o in qualunque zona di Italia, alle 5.30 di mattina. Per partecipare occorre indossare la Christmas t-shirt dell'evento

o qualcosa di rosso e condividere sui social l'impresa.

L'evento nasce dal progetto Run 5.30, ideato da Sabrina e Sergio dell'SSD Ginger nel 2009, con l'intento di far vivere ai partecipanti l'esperienza di praticare attività sportiva non competitiva all'alba e per poter vedere la propria città sotto una luce diversa.

Ci si può iscrivere a Christmas 5.30 online su [www.run530.com/portfolio/18-dicembre-2021-bologna/](http://www.run530.com/portfolio/18-dicembre-2021-bologna/) oppure alla sede di UISP, in via dell'industria 20, Bologna (il martedì, mercoledì e venerdì dalle 9 alle 14; il lunedì e il giovedì dalle 9 alle 18) a un costo di 15 euro che comprende la Christmas t-shirt dell'evento, da ritirare presso UISP venerdì 17 dalle 12 alle 19.

Chi non è di Bologna può acquistare la Christmas t-shirt sullo shop online [www.run530.com/abbigliamento/](http://www.run530.com/abbigliamento/) a un costo di 15 euro + 8 euro per le spese di spedizione.

Per maggiori  
informazioni: [www.run530.com/la-christmas-5-30-sara-a-bologna-e-non-solo/](http://www.run530.com/la-christmas-5-30-sara-a-bologna-e-non-solo/)

---

## **Torna la Run 5.30 di Uisp in versione flashmob**

**Venerdì 11 giugno Uisp Bologna invita tutti a partecipare alla Run 5.30 – Flashmob.** L'evento prevede una corsa o anche una camminata con indosso la t-shirt ufficiale uscendo dalla propria abitazione alle 5.30 del mattino nella giornata, appunto, di venerdì 11 giugno.

**Per partecipare è necessario iscriversi sul [sito ufficiale >>](#) oppure presso la sede della Uisp in via dell'Industria 20, entro il 10 giugno. Al costo di euro 15 si riceverà la t-shirt celebrativa 5.30, l'adesivo 5.30 e il download gratuito del Mag 5.30.**

*L'evento è organizzato da Ginger SSD e Uisp Bologna con il patrocinio del Comune di Bologna e in collaborazione con Coop Alleanza 3.0, Bio Hombre, Arcese, Sifà e con il media partner QN il Resto del Carlino.*