



**LA SQUADRA** Da sinistra, l'assessore provinciale allo Sport Marco Pondrelli, Aldo Marmotti del Gruppo Admenta, Paola Paltretti, Patrizia Beltrani dell'Ausl e Luigi Bagnoli dell'Ordine dei medici

## DA DOMANI TORNA LA TERZA EDIZIONE DELL'INIZIATIVA PROMOSSA DA UISP

# Lo sport 'in pillole' allunga la vita

## La prevenzione si fa in palestra

di VALERIA MELLONI

**IL MIGLIOR** farmaco è il movimento, tanto che con un po' di camminata o di corsa l'aspettativa di vita guadagna ben otto anni. Non stupisce quindi che per il terzo anno consecutivo, in farmacia tornino le 'Pillole di movimento' di Provincia, Comune, Uisp, Ordine dei medici e Ausl: tre buoni per un mese gratuito di palestra, piscina, e corsi nelle polisportive della Rete Blu.

Una 'spintarella' che le istituzioni e le associazioni della città danno ai tanti bolognesi sedentari, perché «cambiare il proprio stile di vita è difficile», riconosce Paola Paltretti,

responsabile Uisp del progetto, «ma questa ricetta si è dimostrata vincente, perché lo scorso anno ha portato in palestra oltre 3.600 cittadini».

«La promozione dell'attività fisica, quindi, gioca un ruolo fondamentale nella prevenzione e promozione della salute e deve fare parte della nostra vita quotidiana», conferma il vicepresidente dell'Ordine dei Medici, Luigi Bagnoli, mentre Fausto Francia, direttore del dipartimento di Sanità pubblica avverte: «La prevenzione è la prima voce di spesa a soffrire dei tagli alla Sanità, ma non dovrebbe essere così, perché un euro speso oggi per la promo-

zione dell'attività fisica sono migliaia di euro risparmiati nell'arco di 4-5 anni proprio in ambito sanitario».

**UN INVESTIMENTO,**

**IN FARMACIA**

**Oltre 20mila scatole con buoni gratuiti per un mese di attività fisica**

dunque, nella propria salute, oltretutto a costo zero. Nelle oltre 20mila scatole che saranno distribuite gratuitamente nelle farmacie Admenta-Doc Morris-Lloyds da domani, ci sarà infatti un vero e proprio 'bugiardino' con i consigli

per uno stile di vita sano e i benefici del movimento, nonché l'elenco delle società sportive che partecipano al progetto e le attività a disposizione degli aderenti. Corpi sani in una città sana, aggiunge l'assessore alla Sanità e allo Sport Luca Rizzo Nervo, che annuncia «un impegno a tutto tondo da parte delle istituzioni per rendere la città a misura di movimento».

I coupon sono da consegnare nella palestra o nella piscina prescelta (a patto di non risultare già soci nell'anno sportivo) per frequentare gratuitamente un corso per un mese, fino al 31 marzo 2013.

Maggiori informazioni sul sito [www.uispbologna.it](http://www.uispbologna.it).

IL GRUPPO DI ACQUISTO SULL'EFFICIENZA ENERGETICA

## L'unione fa la forza e salva le famiglie e la casa

**PIÙ** si è, meglio è, anzi, meno si spende. E' la logica dei gruppi di acquisto, che stanno fiorendo in tutti i settori di spesa delle famiglie italiane proprio per far quadrare i conti. Anche per quanto riguarda l'efficienza energetica della casa. Un forte contributo in questo senso arriva dall'associazione di promozione sociale modenese Fazz Club, che nel 2009 ha dato il via, con il progetto Gaser, al primo gruppo d'acquisto regionale del fotovoltaico, evoluto poi nell'attuale Gruppo Salvafamiglie. Da allora, sono stati oltre 600 gli associati che, unendo le forze, hanno fatto montare oltre 400 im-

pianti fotovoltaici in tutta la Regione, per un risparmio sui lavori del 15-20%.

La logica è semplice, spiega Rodrigo Vacchi, presidente di Fazz Club. «Le famiglie aderenti si organizzano insieme per trovare le migliori offerte di analisi, diagnosi e prognosi energetica delle proprie abitazioni, aiutati da partner esperti (l'architetto Piernicola Currà e l'ingegnere Stefania Garuti). Una volta valutate le aziende e i fornitori, si procederà con la stesura di un capitolato di gara per l'assegnazione dei vari lavori».

Due fasi a cui le famiglie potranno iscriversi (su [salvafamiglie.org](http://salvafamiglie.org)) separatamente: entro il 14 marzo per la fase uno, 22 marzo per la fase due, con un contributo di 30 euro. Attenzione, però, perché il tempo stringe: c'è tempo fino al 30 giugno per usufruire degli incentivi al 55% del Conto Energia statale. Oltre alla salva-



**RISPARMIO** Le spese relative alla casa vanno dai 1.500-2.000 euro per il cambio degli infissi o della caldaia, agli 80-100mila euro per la ristrutturazione completa

i costi dell'efficientazione nella metà del tempo, grazie agli ammortizzatori statali». Insomma, risparmio, ma anche qualità, visto che ogni fornitore è scrupolosamente controllato e referenziato. Tutto questo si applica anche ad altri ambiti, come l'alimentazione (è già attivo il gruppo Salva Cibo), la mobilità e il Condominio, con altrettanti gruppi d'acquisto, visto poi che «non si può fare affidamento sulle banche», aggiunge Vacchi, «l'aggregazione dà i suoi frutti anche sui finanziamenti: su prestiamoci.it sono gli stessi soci della Banca d'Italia a concedersi prestiti tra loro a interessi agevolati».

v. m.

# DDFA

Immobiliare di Gulinelli D.

COMPRAVENDITE-LOCAZIONI-VALUTAZIONI-SVILUPPO ELABORATI PLANIMETRICI-ASSISTENZA TECNICO-LEGALE

Via Canova, 15 40138 BOLOGNA – Tel. 347.7303228  
[davigulinelli@yahoo.it](mailto:davigulinelli@yahoo.it) – [www.ddfimmobiliarebologna.com](http://www.ddfimmobiliarebologna.com)

**OPERANTE A BOLOGNA e PROVINCIA CON MANDATI REVOCABILI SENZA RICHIESTA DI VINCOLI TEMPORALI o ESCLUSIVI  
 SCONTO COMPENSI PROVVISORIALI SU MANDATI CONFERITI ENTRO IL 30.06.2013**

**RIF. VRU01** – In zona Arcoveggio PROPONIAMO IN VENDITA un appartamento sito al 1° piano di un gradevole complesso condominiale e composto da ingresso, soggiorno, ampia cucina abitabile, 2 letto matrimoniali, bagno finestrato, balcone ed ampia cantina finestrata; l'immobile, dotato di riscaldamento autonomo e serramenti in PVC con vetrocamera, è molto interessante per le dimensioni e la distribuzione degli ambienti e per le svariate possibilità di adeguamento in fase di eventuale ristrutturazione; spese condominiali contenute e possibilità di POSTO AUTO A ROTAZIONE.  
 Classe energetica "G"

**RICHIESTA € 180.000**

**RIF. VRU03** – Vicinissimo al centro di San Lazzaro PROPONIAMO IN VENDITA bellissimo appartamento bilocale sito al 3° piano di uno stabile con ascensore e composto da ingresso arredabile, soggiorno, cucinotto, terrazzino coperto, letto matrimoniale e bagno finestrato. L'immobile, attualmente in condizioni pari al nuovo è dotato di ottime finiture quali ad esempio porta blindata, serramenti in PVC con vetrocamera ed anta a ribalta, tapparelle elettriche, parquet in rovere, porte laccate e bugnate, bagno in marmo, ecc...; Compresi nel prezzo anche cantina, garage singolo e arredo bagno+cucina.  
 Classe energetica in fase di definizione

**RICHIESTA € 190.000**

**RIF. VRU04** – In zona residenziale tra Via Dozza e Via Due Madonne PROPONIAMO IN VENDITA appartamento al 2° ed ultimo piano di una piccola e ben tenuta palazzina composta da ingresso, soggiorno, cucina abitabile, disimpegno, 2 letto matrimoniali, bagno finestrato, 2 balconi e ampia cantina finestrata; l'immobile, particolarmente interessante per il contesto in cui è ubicato e per la sua stessa conformazione, è dotato di POSTO AUTO ASSEGNATO.  
 Classe energetica "G"

**TRATTATIVE RISERVATE**

**RIF. VCU02** – !OCCASIONE D'INVESTIMENTO! In zona Via Cavazzoni PROPONIAMO IN VENDITA un complesso commerciale costituito da vari negozi al piano terra, tutti dotati di vetrina su strada di passaggio e locati a diverse attività commerciali con ottima redditività.  
 Classe energetica "G"

**TRATTATIVE RISERVATE**

**MIRABELLO** – Tra Ferrara e Cento DISPONIAMO di diverse soluzioni abitative e d'investimento a prezzi molto interessanti. Maggiori informazioni sul nostro sito o al 347.7303228