

La nostra salute



COME FUNZIONA LA SANITÀ nel tuo paese? Sportelli per le prenotazioni troppo intasati? Un farmacista particolarmente gentile o un sanitario altrettanto sgarbato? Se avete qualcosa o qualcuno da segnalare per quel che riguarda il tema della sanità scrivete a cronaca.casalecchio@ilcarlino.net

TOCCASANA L'orientering caccia via stress e sedentarietà e fa bene all'ambiente

«A piedi con mappa e bussola per allenare corpo e mente»



Giada Bonato



Marco Bonazzi



Paolo Dissette



Michela Marzolini

SASSO

Tiziana Bongiovanni
SASSO MARCONI

ORIENTEERING, o corsa di orientamento. Quest'attività fisica autenticamente ecologica, nata in Svezia nel 1919 e introdotta in Italia solo di recente, è un vero toccasana per individui stressati e sedentari. Si pratica nei boschi, nei pascoli montani, in collina e nei parchi e non allena solo il corpo, ma anche la mente: dotato di una mappa topografica ad hoc e di una bussola, il partecipante da solo o in squadra deve transitare nel minor tempo possibile per una serie di luoghi a lui sconosciuti segnati sulla cartina (punti di controllo o 'lanterne' numerate).

«È uno sport senza limiti d'età — dice Nicola Bonato, presidente di Orisasso, la società sportiva di Sasso Marconi che organizza corsi di questa specialità —. Ci sono percorsi anche per over 95 così come per giovanissimi. Si diverte anche mia figlia Giada che ha due anni». «Sono svariati i benefici di cui può godere il corpo e il cervello», spiega l'allenatrice Michela Marzolini. L'orientering stimola l'apparato cardio-respiratorio migliorando la resistenza; accresce l'agilità grazie alla velocità di spostamento e potenzia le qualità neurocognitive affinando la capacità di orientamento spaziale. Da non sottovalutare poi l'aspetto psicologico, necessario per affrontare avversità e superare gli imprevisti lun-

go il tragitto. «Si può praticare non solo a piedi, ma anche in mountain bike e, in inverno, con gli sci di fondo — aggiunge Mauro Guizzardi, vicepresidente Orisasso —; come sport agonistico o a livello escursionistico amatoriale. Poi è un'attività ideale per la bella stagione e da praticarsi anche tutti i giorni, se intesa come rilassante passeggiata in una palestra a cielo aperto. Tra l'altro, permette anche al 'curioso', di scoprire paesaggi di particolare valore naturalistico».

«**L'ORIENTEERING**, dunque, oltre a fare bene al cuore e alla testa — conclude Bonato —, fa bene anche all'ambiente, essendo uno sport sostenibile».

La più bella



GIULIA GATTUSO

Giulia è una giovane 19enne che crede nell'amore: «È indispensabile nella vita. In futuro sogno di creare una famiglia». E il concetto le piace così tanto che si è appena iscritta a Scienze della Formazione. Nel tempo libero ama cantare e non disdegna i concorsi. «Ho partecipato a 'Una Ragazza per il Cinema' — dice —. Bella esperienza, ma preferisco terminare gli studi»

Il più simpatico



FRANCESCO ADORISIO

Classe 1985 e una carriera artistica iniziata a soli 15 anni, Francesco è un ragazzo che non si ferma mai. Ha suonato alle consolle dei club più esclusivi d'Italia: Matis, Pascià, Kinki, Snoopy, Praja solo per citarne alcuni. Attualmente è dj resident all'Hobby One, «ma — dice —, voglio diventare uno dei big dj producer italiani. Avete presente Bob Sinclair?» Intanto compone pezzi inediti e remix progressive house

“CONTRO LO STRESS” vieni a trovarci in un contesto naturalistico per il benessere psicofisico



Villa Agucchi
Centro Benessere

Via S. Antonio, 14 • Montevoglio (BO) • Tel. 051.832672 • Cell. 333.8909898

www.centrobenesserevillaagucchi.com • villa-agucchi@libero.it

Dal martedì al sabato dalle 10.00 alle 18.00

**TRATTAMENTI
PER DONNA E UOMO:**

- RILASSANTI
- ENERGIZZANTI
- AROMATERAPIA
- CORPO E VISO
- REMISE EN FORME



**OFFERTE E PROMOZIONI
PER PERCORSI PERSONALIZZATI**