
**Assemblea dei soci della Mutua “Vicini Sempre”
Approvato il bilancio e nominato il nuovo Consiglio di Amministrazione**

CARRU’ – Giovedì pomeriggio si è riunita a Carrù, nella sede del BamLab l’Assemblea dei soci della Mutua “Vicini Sempre”.

Vi hanno partecipato 100 soci, che hanno approvato il bilancio 2018, dopo che la Presidente del Collegio Sindacale, Maria Angela Schellino, ha svolto la relazione. Successivamente hanno eletto il nuovo Consiglio di Amministrazione.

In apertura ha accolto i soci la Presidente della Mutua “Vicini Sempre”, Perla Giannotti: «E’ stato per me un’onore e un’esperienza importante aver avviato e seguito in qualità di Presidente l’Associazione in questi anni. Oggi Vicini Sempre si prepara a diventare un punto di riferimento molto importante per le famiglie di Banca Alpi Marittime e si avvia ad essere sul territorio una realtà di riferimento nel welfare locale. Partecipare attivamente alle sue attività ed essere Associati è un’opportunità in più per giovani e giovani famiglie».

Alcuni dei dati più significativi che contraddistinguono la Mutua: i soci, sono arrivati a quota 1895, con la fascia di età mediamente oltre i 40 anni e zona di residenza più concentrata a Carrù, seguita da Mondovì, Cuneo e Torino. I rimborsi erogati a fronte delle richieste per spese mediche e diarie da ricovero, presentate dai soci, ammontano a 58.668 euro, mentre, supera i 30.000 euro, il valore complessivo dei voucher emessi a favore dei soci, a fronte di nascita dei figli, iscrizione alla scuola, ad attività sportive e culturali e conseguimento della laurea. In totale sono un centinaio gli esercenti e le strutture sanitarie convenzionate.

I soci hanno poi votato il nuovo Consiglio, che vede Presidente Fabrizio Clerico, vice presidente Roberta Bartolomei e consiglieri Giorgia Alessandria, Michela Perrone e Marco Bailo.

In apertura dell’Assemblea si è svolto l’incontro “Mantenere l’equilibrio tra lavoro, alimentazione e movimento”, con la collaborazione dell’Istituto di Medicina dello Sport di Torino e la partecipazione del dott. Piero Astegiano – Direttore dell’Istituto e della prof.ssa Roberta Bartolomei.

E’ stata posta l’attenzione sulla complessa gestione dell’attività lavorativa prevalentemente di tipo sedentario in relazione ai sani stili di vita, con particolare riguardo all’alimentazione e al movimento.

I consigli degli esperti sono stati in particolare quelli di non esagerare con le “diete”, e solo quando ce ne sia realmente la necessità, prediligendo invece un regime alimentare semplice, personalizzato e adatto alla vita del soggetto. Rispetto al movimento invece è stato posto l’accento sul miglioramento della consapevolezza della propria postura attraverso semplici esercizi adatti a compensare atteggiamenti scorretti acquisiti durante la giornata.

Tutti sono stati invitati ad aumentare l’attività di tipo aerobico, specialmente in ambiente naturale, approfittando anche del periodo estivo che ne favorisce la pratica.