



Un condominio ecologico è qualcosa di più

Come migliora la qualità della vita in un cohousing?
Ce lo racconta uno degli abitanti di Ecosol, primo condominio ecologico di Fidenza, nato da un processo di progettazione partecipata.

DI FRANCESCA GUIDOTTI

«Io e la mia famiglia siamo stati i primi a entrare a Ecosol: era il 31 marzo del 2013. Ci siamo svegliati in mezzo agli scatoloni; tutto felice mi sono diretto in cucina per preparare il caffè... ma in casa non ce n'era. Appena uscito per andare al bar, incontro un vicino del palazzo di fronte con caffè e cornetti in mano: «È per voi» mi dice.

Questo è stato il caloroso benvenuto che il quartiere ha offerto a Luca Rigoni, architetto e primo abitante del cohousing Ecosol di via Beauvoir 47 a Fidenza. Ispirati da questo gesto, tutti i cohouser già insediati a Ecosol hanno deciso di offrire la colazione a ogni nuovo abitante al suo primo risveglio. Un piccolo rito di accoglienza, che non era scritto in nessun contratto.

Ma andiamo per ordine. Nel 2006, un gruppo di cinque famiglie aderenti all'Associazione di comunità e

famiglia, attivo nel gruppo d'acquisto solidale di Fidenza, comincia a incontrarsi periodicamente con l'idea di vivere in una casa ecologica per migliorare la qualità della propria vita. Iniziano da subito le visite a edifici preesistenti nell'area urbana di Fidenza, dal momento che tutti desiderano rimanere in città, dove i figli studiano e i membri del gruppo lavorano e sono attivi a livello sociale. Ma i prezzi degli edifici disponibili sono troppo alti e i più economici risultano troppo piccoli. Così, il gruppo decide di costruire ex-novo le abitazioni.

Mettere insieme idee e persone

«È stato uno dei nostri più grandi crucci» ci dice Luca «ma anche una scelta obbligata. A maggior ragione, a quel punto volevamo che la costruzione avesse un impatto minimo sul territorio e che pareggiasse il suo

debito verso l'ambiente e la città. Così, abbiamo messo a disposizione alcuni spazi comuni per associazioni locali o per l'accoglienza di persone bisognose. È stato allora che ci siamo accorti che stavamo progettando un cohousing!».

Attraverso il passaparola tra associazioni, gas, parrocchie e punti di aggregazione cittadina, il gruppo pioniere inizia a cercare altri compagni di avventura. Alla prima presentazione pubblica di Ecosol si radunano ben 25 famiglie. Dopo aver sottoposto ai partecipanti un questionario, strumento efficace per far emergere i bisogni di ognuno, a fine serata si formano due gruppi: uno desideroso di vivere in campagna e uno in città.

Al lavoro!

Così, dal 2007 al 2010, quindici famiglie hanno lavorato insieme per

A pag. 38, in apertura: *Ecosol*, il condominio ecologico finito.

A destra: Ogni socio assegnatario ha partecipato attivamente alla realizzazione del condominio.

Sotto: La sala comune, autoconstruita con il tamponamento in balle di paglia, oggi ospita pranzi, feste, riunioni di associazioni locali, studenti universitari e scuole in visita.

realizzare il sogno di vivere in un co-housing in città. «Abbiamo cominciato a lavorare insieme sull'analisi dei bisogni di ogni famiglia, e da qui è poi scaturita la nostra carta d'intenti» racconta sorridendo Luca. La volontà di tutti era quella di progettare l'edificio in modo partecipato, di scegliere le imprese esecutrici ed evitare la creazione di una cooperativa, perché c'era tanto lavoro da fare e nessuno voleva preoccuparsi dell'aspetto amministrativo e prendersi il rischio d'impresa.

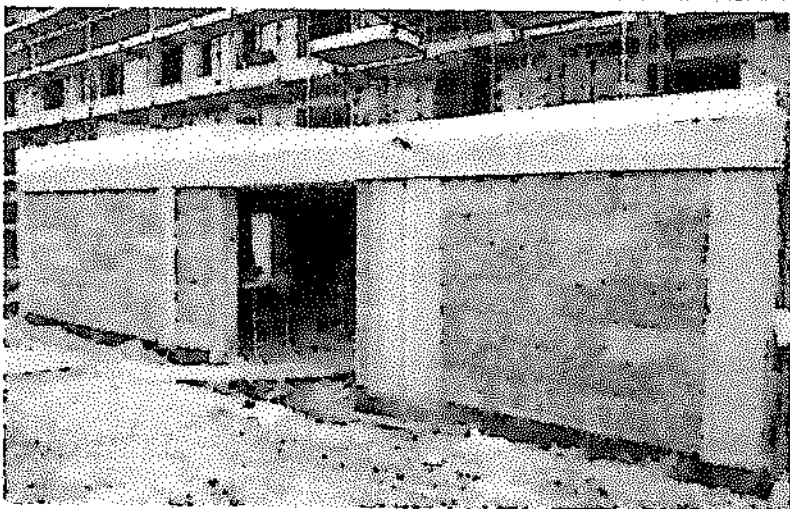
L'idea era quella di proporre a un costruttore di realizzare il progetto lasciando ai futuri abitanti un ruolo decisionale su progettazione e professionisti da coinvolgere. «È stato come ribaltare l'attuale mercato immobiliare, restituendo a ognuno il suo compito, senza speculazioni e con un rischio minimo per l'impresa esecutrice» aggiunge Luca.

Così, rielaborando i questionari, le case hanno iniziato man mano a prendere forma, ognuna diversa a seconda delle esigenze abitative ed economiche, e della loro destinazione d'uso sociale.

Il processo di progettazione partecipata, oltre ad ampliare il senso comunitario, ha portato i cohouser a confrontarsi nell'ottica *win-win* (dall'inglese «vincere», ndr), secondo la quale se un gruppo riesce a trovare un accordo in merito a una data situazione, tutti ne beneficeranno. La casa ecologica, a questo punto, ha smesso di essere un fine ed è diventata un mezzo per instaurare relazioni sane e durature.

A ognuno il suo ruolo

Ogni socio assegnatario si è preso la responsabilità di collaborare a uno dei quattro gruppi di lavoro, che hanno agito su diversi fronti: individuazione di un soggetto idoneo alla realizzazione del fabbricato, elaborazione



I numeri di Ecosol

- 7 anni trascorsi dall'idea alla realizzazione.
- 13 famiglie, 36 condòmini.
- 1 ufficio e 1 alloggio sociale.
- Da 0 a 85 anni la fascia di età dei residenti.
- 80% degli abitanti maggiorenni svolgono attività associazionistiche o politico-sociali.

Consumi

- 13 kWh/m²/anno i consumi energetici del primo anno.
- 70 kWp di impianto fotovoltaico installati su 500 m² di tetto.
- Zero emissioni di CO₂ (piastre a induzione, nessuna combustione).
- 2 pompe di calore aria/acqua da 23 kW per la climatizzazione invernale ed estiva e la produzione dell'acqua calda sanitaria.
- Zero spese per il consumo di energia grazie al bilanciamento con gli introiti derivanti dall'impianto fotovoltaico.
- Mobilità: riduzione dei consumi accompagnando in modo coordinato i figli a scuola e prestito di automobili per chi non ne ha di proprietà.
- Condivisione di lavatrici e asciugatrici, attrezzature per il fai da te, orto e dispensa comune, acquisti alimentari tramite il gruppo di acquisto solidale.
- Acquisto di una casa ad alte prestazioni energetiche, con spazi comuni aggiuntivi al prezzo di mercato.
- 75% del lotto costituito da terreno permeabile.

Servizi

- 2 linee telefoniche per tutte le utenze.
- 1 pozzo per l'alimentazione delle cassette dei WC.
- 1 linea dedicata all'acqua potabile (depurata e non addolcita), per evitare l'acquisto in bottiglia.
- Recupero di quartiere delle acque meteoriche.

1 500 m² di impianto fotovoltaico producono per le 13 famiglie residenti quasi 80.000 kWh all'anno, una quantità tale che lo stabile è addirittura in grado di produrre ulteriore energia.

del progetto di accoglienza, progettazione degli impianti e, infine, gestione delle relazioni interne, delle assemblee e dei processi decisionali.

Uno dei primi risultati raggiunti è stata la costruzione di un appartamento destinato al soggiorno temporaneo di persone in stato di bisogno, in convenzione con l'azienda sanitaria locale.

Il gruppo va particolarmente fiero anche di altre due aree: la sala comune, autocostruita con il tamponamento in balle di paglia, che oggi ospita pranzi, feste, riunioni di associazioni locali, studenti universitari e scuole in visita, e il ballatoio, unica via di accesso alle case private. Una scelta inusuale è stata quella del ballatoio, che negli edifici moderni non viene più costruito per via di un sempre maggiore bisogno di riservatezza, di separazione dal resto del mondo. «Al gruppo» dice Luca «è piaciuto proprio per



l'opportunità di creare legami: non è forse bello poter uscire di casa e incontrare gli sguardi degli altri, scambiarsi un buongiorno o anche solo un sorriso?».

Solidarietà in crescendo

Se l'appetito vien mangiando, il senso di appartenenza vien facendo! Soprattutto se le cose si fanno insieme. Quando ci sono partecipazione e condivisione si alimenta un senso di realizzazione collettiva che difficilmente si dissolve nel tempo. Vedere i bambini che giocano nel «giar-

dino verticale», così gli abitanti chiamano il ballatoio, avere lo spazio per esprimere le proprie passioni o per portare avanti il proprio lavoro, come nel caso di Luca con *Sistema energia* (vedi box), sta portando giovamento a tutti e nel vicinato la solidarietà aumenta.

Quello che è diminuito vertiginosamente, da quel 31 maggio 2013, dopo un anno di monitoraggio, sono stati i consumi. I 500 m² di impianto fotovoltaico producono per le 13 famiglie residenti quasi 80.000 kWh all'anno, una quantità tale che

Lo yoga della risata compie 20 anni

Che c'è da ridere? Bella domanda. È difficile trovare un motivo per ridere man mano che si diventa adulti. Però ne abbiamo un estremo bisogno. «Chi non ride mai non una persona seria» è un classico adagio di Chopin. «Ridi, ridi, che la mama ga fato i gnocchi» è invece il tipico rimprovero che ricevono i bambini cresciuti dove *se parla el dialeto*. E allora come *scatenare* la risata e togliersi le briglie mentali che impediscono di farlo? Semplice, iscrivendosi a un club di yoga della risata: non solo è gratis - si contribuisce solo all'affitto del locale - ma ci si diverte anche un sacco, da quando si partecipa ai primi esercizi fino al momento in cui esplode una risata spontanea e contagiosa. Gli esercizi di interazione e movimento nello spazio sono un approccio ludico e spudoratamente infantile per mettere in



moto le emozioni e stimolare la risata. Il corpo non distingue tra una risata indotta e una risata autentica, i benefici fisiologici e psicologici arrivano comunque, garantito. Entra poi in gioco il *Pranayama*, l'antica scienza di respirazione yogica (da cui il nome), per apprendere l'uso corretto del diaframma e attivare un'ottimale ventilazione polmonare. Ossigenando corpo e cervello ci si rimette in forma, si fa una ricarica di energia e soprattutto si fa il pieno di buon umore! Col tempo migliora la salute e si diventa anche più ottimisti, generosi e disponibili: provare per credere. Ho ho ho ha ha ha!

L'EVENTO

Per celebrare i 20 anni dello yoga della risata, dal 6 all'8 marzo a Parigi si terrà un congresso in cui interverranno:

- il dottor Madan Kataria, presidente e fondatore del *Laughter Club International* e dell'*International School of Laughter Yoga*, catalizzatore di oltre 6000 *Laughter Club* in 72 paesi nel mondo;
 - Madhuri, co-fondatrice del laughter yoga e moglie del dottor Kataria;
- e tra gli altri:
- Richard Romagnoli, master trainer e ambasciatore nel mondo di yoga della risata, inventore dei *WorkShock*;
 - Laura Toffolo, master trainer, ambasciatrice e fondatrice dell'*Associazione nazionale yoga della risata*.

Per saperne di più

- www.laughteryoga.org
- www.yogadellarisataclub.it
- richardromagnoli.com
- www.yogadellarisata.it

«Ab
per
ume

All'int
altri
l'uffic
(www
altà c
tare
tare)
impie
dell'e
per l
privè
toco
plica
stern
di ei
rapp
Coo
non
gna

lo sta
prod
ti, qu
ricev
prod
bolle
spes
final
com
10%
per
con
ti da
chi
vesti

Co
Me
me
ma
re s
soğ
to,
sta
sco
po
liti
ti.
saj
Ti
de
=
Ci

«Abitare»: un progetto per insediamenti umani ecosostenibili

All'interno di Ecosol, Luca Rigoni e altri cohouser hanno predisposto l'ufficio di *Sistema Energia srl* (www.sistemaenergia.com), una realtà che attraverso il progetto *Abitare* (www.sistemaenergia.it/abitare) si occupa di installazione di impianti fotovoltaici, ottimizzazione dell'energia e processi partecipativi per la progettazione di abitazioni private o condomini solidali e l'autocostruzione. Il loro desiderio è replicare esperienze come Ecosol. Sistema Energia fa parte del *Distretto di economia solidale* di Parma e lo rappresenta al tavolo del Creser, il *Coordinamento regionale per l'economia solidale dell'Emilia Romagna* (creser-res.jimdo.it).

lo stabile è addirittura in grado di produrre un surplus energia. Infatti, quest'anno la famiglia di Luca ha ricevuto un compenso per l'energia prodotta con il quale ha pagato la bolletta telefonica, il depuratore e le spese di condominio, con un saldo finale pari a zero euro! Sarà vero che comprare una casa a Ecosol costa il 10% in più rispetto al mercato locale, per un totale di 2150 euro al m², ma con i margini di risparmio derivanti dai consumi diretti, nel giro di pochi anni è possibile recuperare l'investimento.

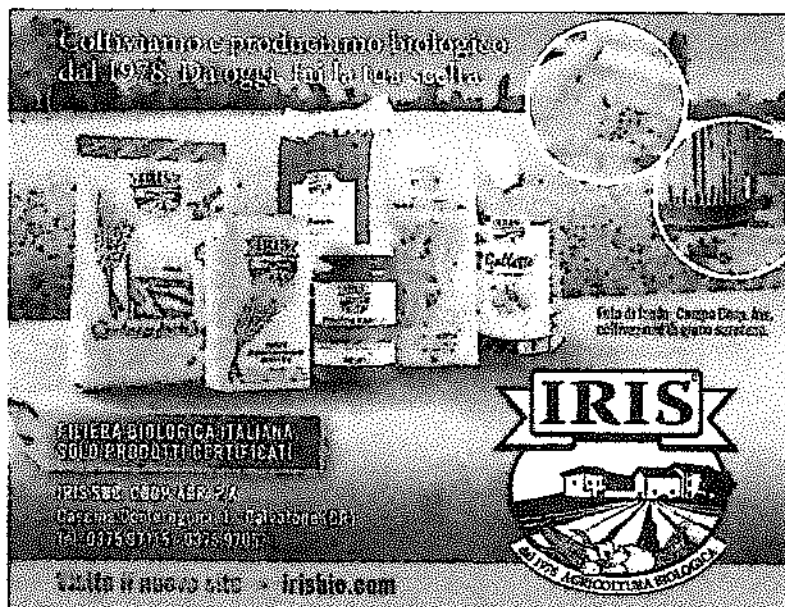
Conta il gruppo

Mentre stai leggendo, probabilmente ti starai facendo mille domande. Una su tutte è: bisogna avere soldi da investire per comprare un sogno? Anche i soldi servono, certo, e i problemi da risolvere non sono stati pochi, ma ad aver vinto la scommessa di Ecosol è stato il gruppo, con la chiarezza, la responsabilità e la partecipazione diretta di tutti. Quindi, se hai un gruppo e vuoi saperne di più, puoi andare a trovarli. Ti aspettano con un caffè dall'aroma del tutto speciale. ●

Contatti

- Cohousing Ecosol,
via Simone di Beauvoir 47, Fidenza
info@ecosol-fidenza.it
www.ecosol-fidenza.it

Collaboriamo e produciamo bioprodotto dal 1978. Impugniamo il frutto della scelta.



IRIS
SISTEMA BIOLOGICO ITALIANO
SODI PRODOTTI CERTIFICATI

IRIS S.p.A. - NOVATE S/P
Viale dell'Industria, 1 - 21040 (CR)
Tel. 0375 37115 - 0375 47017

Valle di Fiemme - Campo Doss, Are.
coltivazione di agrumi sovrastanti.

www.irisbio.com

ITINERARIA + TEATRO

Dagli autori di "H2ORO"
uno spettacolo
sui temi di EXPO

Q.B. QUANTO BASTA
STILI DI VITA PER UN FUTURO EQUO

Organizza una replica nella tua città,
gli spettatori te ne saranno grati!

www.itineraria.it - Tel. 0225396361



Ordinazioni online:
www.eva-bio.com



eva SUCCO DI MELA bio

Direttamente dal maso
della Val Venosta-Alto Adige