DOVE TROVI VIVERE SOSTENIBILE?
ELENCO COMPLETO
BOLOGNA.VIVERESOSTENIBILE.NET
Copia Omaggio

vivere® sostenibile

Bologna

RICHIEDI IL PDF GRATIS VIA E-MAIL
INFO@VIVERESOSTENIBILE.NET

www.viveresostenibile.net

CASA EDITRICE edibit

Ambiente, cibo, comunità, transizione e resilienza

OTTOBRE 2017 43

MENSILE - Anno V - N. 8/2017

Il clima sta cambiando. Ora cambiamo noi!

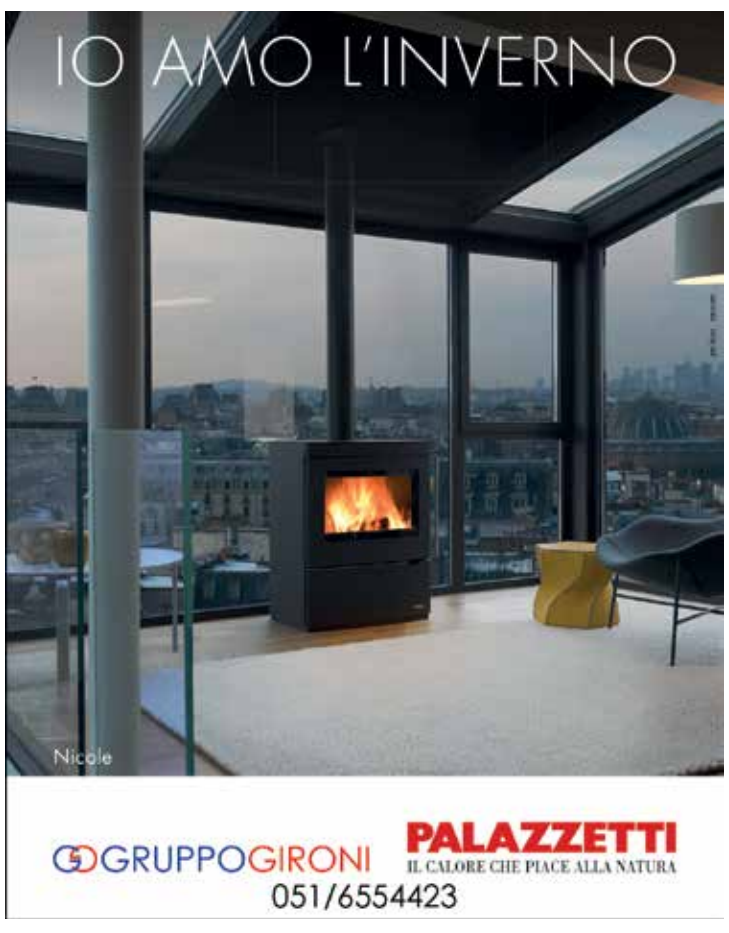
Impariamo a gestire con più saggezza le risorse, per limitare l'impatto dei cambiamenti che stiamo vivendo

TEMPO DI LETTURA: 4 min

EDITORIALE

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Scrivo questo articolo, che per motivi di tempi di stampa leggete in ottobre, nei primi giorni di settembre e (speriamo) negli ultimi di questa estate impietosamente arida!
Durante quest'ultima lunghissima estate anche in Italia gli effetti del cambiamento climatico, dovuto all'effetto serra, si sono sentiti in modo drammatico. Caldo intenso e continuo, afa, siccità e incendi, hanno prodotto danni e disagi a persone, animali e piante. Mi ha colpito particolarmente sapere che, **per la prima volta a memoria d'uomo, in molti territori la vendemmia è cominciata prima di ferragosto** e quasi ovunque è stata anticipata di almeno un mese.
Ho anche visto e, non mi era mai successo in tutta la mia vita, le tende ombreggianti, montate negli orti a protezione dei pomodori per proteggerli dal calore del sole, così intenso da "cuocerli" sulla pianta! Un sole forte, che non dà tregua.
Un calore che spacca la terra, inaridisce fiumi e torrenti, svuota gli invasi, fa perdere anzitempo le foglie agli alberi e ne asciuga i frutti. Il cambiamento del clima è assodato e progressivo e la Terra ha sempre più sete!
L'acqua è sempre più una risorsa indispensabile da gestire con attenzione in tutti i suoi usi. L'assenza di acqua, sta rendendo progressivamente invivibili, vaste aeree della terra, dove vivono popolazioni già povere, rendendo inevitabile la loro fuga verso territori meno aridi.
Giornali e TV in questi mesi, hanno richiamato la nostra attenzione sul problema della presenza dei migranti in Italia e in Europa, ma non ci hanno detto che, oltre alla guerra, sono causa del fenomeno delle migrazioni di massa, carestia e povertà dovute alle conseguenze del cambiamento climatico e alla diseguaglianza nella concentrazione e disponibilità delle risorse nella varie zone del Pianeta.
Fenomeni come la migrazione di massa e tutte le sue conseguenze sulle persone, sulle città e sui territori, sono destinati ad aggravarsi con l'accentuarsi del fenomeno della concentrazione della ricchezza e delle risorse nelle mani di pochi.
Se una delle grandi sfide globali che l'umanità dovrà affrontare, è una redistribuzione più equa delle risorse tra gli abitanti del Pianeta, **a livello locale e personale dobbiamo imparare a gestire con più saggezza energia, acqua e cibo**, per limitare l'impatto dei cambiamenti che stiamo vivendo. Risorse preziose come l'energia, l'acqua e il cibo, oltre che essere prodotte e distribuite in modo più ecologico ed efficiente, devono essere risparmiate ed usate con saggezza evitando sprechi e dispersioni. Siamo stati abituati a vivere in modo sprecone ed esagerato e a desiderare sempre più cose, in una rincorsa alla sazietà e alla felicità, che è sempre un po' più in là. "L'asticella" dei nostri desideri, viene spostata sempre un po' più in alto, ma la nostra serenità e felicità interiore, non arriva. Credo che allora sia venuto il tempo di uscire dalle nostre ipertrofiche "zone di comfort" per **abituarci a vivere con meno cose e meglio**, in modo più efficiente e coerente con i nostri bisogni reali e con le necessità della comunità degli umani e dell'ambiente che ci circonda.



RISERVATO ALLE AZIENDE, AI PROFESSIONISTI, ALLE ASSOCIAZIONI E LE COOPERATIVE CHE SVOLGANO ATTIVITÀ, CORSI, INIZIATIVE O CHE PRODUCANO O COMMERCIALIZZINO PRODOTTI O CHE REALIZZINO SERVIZI NELL'AMBITO DELLA SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE, SOCIALE E DEL BENESSERE DELLA PERSONA E DEGLI ANIMALI.

Diventa PARTNER di VIVERE SOSTENIBILE !

Vantaggi, servizi esclusivi e sconti a cui potrai accedere:

- Sarai punto di distribuzione esclusivo della rivista più letta nel mondo della sostenibilità. I lettori di Vivere Sostenibile, frequenteranno la tua attività, per ritirare la loro copia omaggio.
- Pubblicazione gratuita di **articoli redazionali** o **eventi in newsletter mensile** che arriva a oltre 87.000 persone interessate ai temi del benessere e della sostenibilità, **per un totale di 3 all'anno**.
- Avere la possibilità di distribuire i tuoi depliants, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle feste, fiere ed eventi organizzate o partecipate da Vivere Sostenibile.
- Link attivo al tuo sito o pagina fb nella nostra pagina web dei punti di distribuzione.
- Prezzi convenzionati e sconti riservati per l'acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di Vivere Sostenibile.
- Comparirai nella App di geolocalizzazione delle attività sostenibili della tua città (di prossima pubblicazione).

Entro il **31-12-2017** il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a **€ 310 + iva (invece di 370 + iva)**.
Per aderire invia ORA una mail a **info@viveresostenibile.net**
con il tuo nome, la tua ragione sociale e il tuo recapito telefonico.
Ti chiameremo per definire la tua adesione

sommario

SPUNTI E ATTUALITA'	pag	3
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE	pag	4 - 5
BENESSERE CORPO E MENTE	pag	6 - 7
SCELTE SOSTENIBILI	pag	8 - 9
ESSERE VEGANI	pag	10
ITALIA SOSTENIBILE	pag	11 - 14
AMICI ANIMALI	pag	15
Speciale ECO ABITARE	pag	16 - 18
CALENDARIO E MERCATI	pag	19
AGRI-CULTURA	pag	20 - 21
EVENTI	pag	22 - 23

CASA EDITRICE edibit
Via F. Santi, 4 - 40055 CASTENASO (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111
REDAZIONE
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Responsabile
Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione
Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Commerciale
Massimo Fortuzzi
edibitvs@gmail.com

Ufficio Commerciale
Arianna Ceccaroni
ceccaroni@edibit.com

Edibit srl è inscritta al registro degli Operatori della Comunicazione
al n. 2289 del 28/09/2001. Ex RNS n. 4123 del 23/03/1993 Registrazione Tribunale di Bologna n. 8314 del 15/10/2013

Associato a UNINDUSTRIA BOLOGNA FIMA

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19
Padova

Grafica
Impaginazione
Claudia Barabani
Bologna

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del D.lgs. 196/2003 sul trattamento dei dati personali
EDIBIT S.r.l. - Titolare del trattamento - ha estratto i Suoi dati personali dall'archivio abbonati elenchi telefonici e da altre banche dati proprie e acquistate da terzi.I dati, di cui non è prevista la diffusione, sono trattati con procedure automatizzate e manuali solo dai dipendenti incaricati del trattamento, per fini promozionali e commerciali. Tali dati possono essere comunicati, in Italia e all'estero, ad aziende o professionisti che li richiedono a EDIBIT S.r.l. per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a EDIBIT S.r.l. Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso - BO per avere piena informazione di quanto dichiarato, per esercitare i diritti dell'Art. 7 del D.lgs. 196/2003, e perciò consultare, modificare e cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo nonché per conoscere l'elenco dei Responsabili del trattamento.

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non é responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni.
La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione.
Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.
Vivere Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.

Copia per gli abbonati - valore copia € 0,10 - CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 28/09/21017

vivere sostenibile Bologna

ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI

PARTNER

CON IL PATROCINIO DI

ENTE DI GESTIONE PER I PARCHI E LA BIODIVERSITÀ EMILIA ORIENTALE

CON LA COLLABORAZIONE DI

Vivere Sostenibile Bologna
fa parte di VS Netwok

Tutti i nostri siti sono su HOSTING SOSTENIBILE LO SPAZIO ECOLOGICO DEL WEB

Hanno Collaborato a questo numero

Angela Carreras, Angela Lazzaroni, Beatrice Calia, Carlo Pagani, Carmen Caramalli, Catherine Ratajczak Guidi, Claudio Selleri, Elisabetta Monti, Emanuela Cacopardo, Francesca Cappellaro, Giovanni Notarangelo, Giovanni Santandrea, Laura dell'Aquila, Laura Stefanini, Manuela Cappelli, Manuela Martino, Maria Calzolari, Maria Luisa Bisognin, Massimo Giorgini, Paola Massi, Paolo Piras, Renata Balducci, Roberta Tredici, Rosaria Scotto, Sara Pileri, Valentina Bordoni, Veronica Ventura

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale CHIAMA 335 718 7453

CAMILLA
Emporio di Comunità

TEMPO DI LETTURA: 2 min

CAMILLA è il primo progetto in Italia di emporio cooperativo, partecipativo e solidale. Nasce dall'idea di due gruppi attivi da anni a Bologna: **Alchemilla GAS**, il principale Gruppo di Acquisto Solidale di Bologna e dintorni e **Campi Aperti**, associazione di produttori biologici e contadini del territorio bolognese. Il progetto prevede - avendo uno spazio fisico multifunzionale a disposizione - la partecipazione diretta e l'autogestione da parte dei cittadini, di una Cooperativa senza scopo di lucro che sostenga e distribuisca produzioni sane, biologiche e del territorio.
Gli scopi dell'iniziativa vanno molto oltre l'acquisto collettivo, perchè è previsto il coinvolgimento diretto e la partecipazione attiva dei soci, ognuno dei quali per poter fare acquisti sarà co-gestore di tutte le attività dell'emporio, dando alcune ore di tempo ogni mese.
Ci ispiriamo ad un'idea di autogestione, socialità e cooperazione che riteniamo capace di coinvolgere ampie fasce di cittadine/i nella ricerca di uno stile di vita e di consumo più sano, sostenibile per l'ambiente, solidale e meno dipendente dai grandi attori economici.
Un progetto innovativo per le modalità organizzative di tipo partecipativo, che coinvolgeranno centinaia di cittadine/i; incisivo per la semplicità e replicabilità del modello; inclusivo per la capacità di coinvolgere ampie fasce di cittadine e cittadini in veste di consumatori responsabili e coinvolti nelle proprie scelte di consumo.
Esperienze simili **già esistenti nei paesi più innovativi in Europa (La Louve a Parigi**, BEES di Bruxelles) mostrano le forti potenzialità del modello, che nel quartiere di insediamento porta ad una rete di relazioni con altre realtà sociali e, grazie al coinvolgimento diretto dei cittadini, favorisce l'integrazione e la riqualificazione dell'area di riferimento.
In entrambi i casi sono migliaia i partecipanti.
Info: https://alchemillagas.noblogs.org/camilla/

"La vita è come andare in bicicletta.
Se vuoi stare in equilibrio,
devi muoverti."

Albert Einstein

Torna il Premio nazionale Comuni virtuosi 2017

Lo scopo è premiare buone pratiche in campo ambientale degli Enti locali italiani. Domande entro il 31 ottobre

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Riconoscere, premiare e diffondere le buone pratiche sperimentate in campo ambientale dagli Enti locali italiani.
Dai rifiuti alla mobilità, dall'energia ai beni comuni, dalle politiche partecipative alla gestione del territorio.
È questo lo scopo del Premio Comuni Virtuosi, giunto alla sua undicesima edizione, con il patrocinio del Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare.
L'iniziativa del 2017 vuole anche contribuire alla creazione di una maggiore sensibilità da parte di cittadine e cittadini e incoraggiare altri soggetti pubblici sul tema delle "buone pratiche", attraverso la promozione di casi esemplari di esperienze avviate in quest'ultimo anno con successo.
Al Premio possono concorrere tutti gli Enti locali che abbiano avviato politiche (azioni, iniziative, progetti caratterizzati da concretezza e una verificabile diminuzione dell'impronta ecologica) di sensibilizzazione e di sostegno alle "buone pratiche locali" con particolare riferimento alle seguenti categorie:

- gestione del territorio (opzione cementificazione zero, recupero aree dismesse, progettazione partecipata, bioedilizia, etc.);
- impronta ecologica della macchina comunale (efficienza energetica, acquisti verdi, mense biologiche, etc.);
- rifiuti (economia circolare, raccolta differenziata porta a porta spinta con tariffazione puntuale, progetti per la riduzione dei rifiuti e riuso, ecc);
- mobilità sostenibile (car-sharing, car-pooling, traporto pubblico integrato, piedibus, scelta di carburanti alternativi al petrolio e meno inquinanti, ecc.);
- nuovi stili di vita (progetti per stimolare nella cittadinanza scelte quotidiane sobrie e sostenibili, come: autoproduzione, filiera corta, cibo biologico e di stagione, sostegno alla costituzione di gruppi di acquisto, turismo ed ospitalità sostenibili, promozione della cultura della pace, cooperazione e solidarietà, disimballo dei territori, diffusione commercio equo e solidale, autoproduzione, finanza etica, ecc.).

Possono presentare la propria candidatura anche quei soggetti di una comunità locale che in forma libera o associata (associazioni, comitati, cooperative) intendano valorizzare esperienze e progettualità promosse dall'Amministrazione comunale del Comune di residenza.
Per partecipare gli enti locali interessati dovranno far pervenire una scheda riassuntiva dell'iniziativa intrapresa entro e non oltre il 31/10/2017, inviandola all'indirizzo email: info@comunivirtuosi.org (o tramite il servizio on line gratuito WETRANSFER in caso di file pesanti).
Per ulteriori informazioni è possibile rivolgersi alla Segreteria del Premio: tel. 334.6535965 - info@comunivirtuosi.org.

Lettera aperta al Governo di energiaperlitalia

Riceviamo dal Prof. Vincenzo Balzani, coordinatore del gruppo energiaperlitalia, la lettera aperta al Governo per sollecitare azioni a favore delle energie rinnovabili e la convocazione di una **Conferenza Nazionale sul Cambiamento Climatico**.
Ne pubblichiamo alcuni stralci. La lettera integrale è visionabile sul sito www.energiaperlitalia.it su cui è anche possibile sottoscrivere l'appello.

Caro Presidente Gentiloni, Siamo un gruppo di docenti e ricercatori dell'Università e dei Centri di ricerca di Bologna che sentono il dovere di dare un contributo, attraverso la condivisione di conoscenze e informazioni scientificamente corrette, per superare le difficoltà poste dal cambiamento climatico nel nostro Paese.
Per questo motivo abbiamo deciso di lanciare attraverso il sito energiaperlitalia un appello al suo Governo affinché i problemi dovuti al cambiamento climatico vengano urgentemente discussi in una ***Conferenza Nazionale*** *al fine di mettere in atto appropriati interventi di mitigazione e di adattamento. (…)*
Non è certo da oggi che si parla di cambiamento climatico in atto nel nostro Paese, ma solo un governo, nell'ormai lontano 2007, ha pensato di dedicare a questo tema strategico una Conferenza Nazionale.
Da allora la situazione è molto peggiorata ma, paradossalmente, si fa sempre meno per porvi rimedio. Eppure non c'è settore economico e sociale che non sia colpito (se non addirittura sconvolto) dal cambiamento climatico. (…)
Come da molto tempo affermano gli scienziati e come è stato unanimemente riconosciuto nella Conferenza di Parigi del 2015, il cambiamento climatico è principalmente causato dall'uso dei combustibili fossili che producono anidride carbonica e altri gas serra. In Italia, in media ogni persona ogni anno provoca l'emissione di gas serra per una quantità equivalente a sette tonnellate di anidride carbonica. (…)
Nella Strategia Energetica Nazionale e nei piani di sviluppo dell'ENI si parla della necessità di passare dall'uso dei combustibili fossili a quello delle energie rinnovabili, ma questa transizione è collocata in un futuro non ben definito e comunque lontano, che sarà possibile raggiungere, si dice, solo aumentando il consumo di metano.
Si parla anche della necessità di sviluppare la produzione di biocombustibili, ignorando che nel settore dei trasporti si va verso un mondo "elettrico" perché l'efficienza di conversione dei fotoni del sole tramite la filiera che dal fotovoltaico porta alle auto elettriche è almeno 50 volte maggiore dell'efficienza della filiera basata sulla produzione e uso di biocombustibili. (…)
Bisogna anche rendersi conto che la transizione dall'uso dei combustibili fossili a quello delle energie rinnovabili, pur essendo una condizione necessaria, non è di per sé sufficiente per mitigare il cambiamento climatico e tanto meno per costruire un futuro sostenibile. E' indispensabile anche ridurre il consumo di energia e di ogni altra risorsa, particolarmente nei paesi sviluppati come il nostro dove regna lo spreco. (…)
Chiediamo ai colleghi delle Università e Centri di ricerca italiani e a tutti i cittadini che condividono quanto sopra riportato di firmare questo appello sul sito energiaperlitalia per stimolare il Governo ad organizzare una Conferenza Nazionale sul cambiamento climatico e a mettere in atto i provvedimenti necessari

Diventa Veg-vegetarian Chef

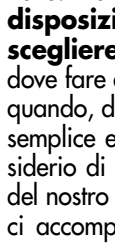
di Angela Lazzaroni

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Professione Veg-vegetarian Chef. Sempre più persone si orientano verso diete vegetariane, consapevoli degli innumerevoli benefici che esse offrono. Assistiamo spesso all'apertura di ristoranti dedicati a questa clientela ma anche all'inserimento, nei ristoranti più tradizionali, di aree nel menù dedicate a questi piatti. Passione e creatività gli ingredienti per cominciare, a novembre 2017, la 3° edizione del corso Veg-vegetarian Chef, il corso professionale organizzato da "a Scuola di gusto" e Centro Natura della durata di 206 ore (106 di laboratorio pratico, 100 di stage). Didattica attiva, sponsor di prestigio come Mediterranea Bio, Arvaia e Baule Volante, e docenti altamente qualificati introdurranno gli allievi ai principi e agli ingredienti della **cucina veg-vegetariana**. Gli allievi realizzeranno preparazioni tradizionali della cucina italiana con l'utilizzo di materie vegetali e sperimenteranno tecniche di lavorazione e cottura degli alimenti, per una cucina sempre più innovativa e attenta alla qualità delle materie prime.
Un corso completo ma fruibile anche a moduli: per diventare professionista della materia, un vero chef veg-vegetariano, oppure per professionisti che vogliono integrare la loro preparazione, o infine per chi desidera cambiare il proprio stile di alimentazione.
Il cibo per la salute del corpo e della mente.
Gli allievi che frequenteranno almeno l'80% delle ore di laboratorio, completeranno la loro formazione con un'esperienza di stage in importanti aziende del settore, un periodo pratico per creare un valido collegamento con il mondo del lavoro. Dopo una prima parte teorica, si entrerà nel vivo del corso per imparare e sperimentare tutte le lavorazioni e preparazioni che renderanno completa la formazione di questa figura.
Il corso si concluderà con un esame finale.
Il corso è a pagamento e offre la possibilità di un finanziamento in 12 rate a tasso zero con la Banca di Bologna e si svolgerà presso la sede di "a Scuola di gusto" in via Cesare Gnudi, 5 a Bologna. Il corso professionale per Veg-vegetarian Chef rappresenta un'importante occasione per rispondere alle richieste del mercato del lavoro e a quelle di consumatori sempre più attenti ed esigenti. La direzione didattica è affidata alla nota chef vegetariana Pina Siotto del ristorante Centro Natura. Nata dalla volontà di Confcommercio Ascom Bologna e Iscom Bologna, a Scuola di gusto è la principale scuola di cucina di Bologna, dotata di un moderno laboratorio di 250 mq dove sono presenti brand leader nella progettazione e produzione di attrezzature di elevata qualità per il mercato professionale.

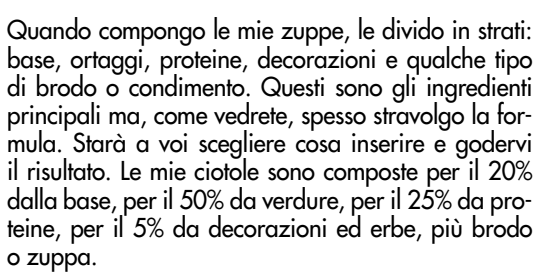
Per ulteriori informazioni e visita al laboratorio potete contattarci al numero **051-4155711** e scriverci all'email ascuoladigusto@iscombo.it.
Le iscrizioni si chiuderanno il 3 novembre 2017.

Il nostro benestare allo stare bene



di Beatrice Calia,
Chef di cucina natural green

TEMPO DI LETTURA: **2 min**



Il benessere è una cosa seria, e credo che per accedervi occorra dare il proprio benestare.
Sappiamo che il benessere è nelle nostre mani e che siamo ciò che mangiamo, aneliamo ad essere il cambiamento che vogliamo vedere, ci è stato raccomandato da Ippocrate: il cibo sia la tua medicina, la medicina sia il tuo cibo. Il cibo sano è fonte di vita e per portare vitalità deve essere fresco, possibilmente bio, ricco di acqua, di colore, calore, sapori, profumi, nutrienti, proteine, minerali e vitamine.
Bene! **Abbiamo un grande potere a nostra disposizione, occorre scegliere e saper scegliere**. Per cominciare, possiamo scegliere dove fare acquisti, cosa comprare, come cucinare, quando, dove e con chi mangiare. È meraviglioso, semplice e attuabile. Occorre solo impegno e desiderio di cominciare ad impegnarsi nei confronti del nostro migliore amico che è il nostro corpo che ci accompagnerà fino alla fine dei nostri giorni.
Lui c'è sempre, dal primo istante in cui siamo scesi dentro il ventre di nostra madre. Troppo spesso ho sentito persone malate affermare che abbandonare il loro cibo preferito li avrebbe fatti morire, e lì mi zittisco, perché se sai che il latte, o la farina bianca, o lo zucchero sono la causa o la concausa del tuo malessere, perché continui a mangiarlo? Lasciamo che la gola la faccia da padrone, lasciamo che una convinzione ci governi, o che un pensiero ci condizioni. Ognuno di noi può prendere in mano la propria vita e cominciare a fare per sé ciò che è disposto a fare per gli altri, e cominciare col trattarsi come l'essere più importante che ci sia stato affidato. **Lo star bene non accetta disattenzioni**, occorre prendere impegni verso sé stessi, da qui comincia il nostro benessere. Una bella passeggiata in natura, abbeverarsi a una fonte di acqua viva, respirare aria fresca e pulita, godere della bellezza dei luoghi aperti, del volo di un falco, del canto di un uccello, nutrirsi di panorami, albe e tramonti mozzafiato, dialogare con sé stessi quando si è felici, ma anche quando si è tristi. Quando si comincia a prendersi cura di sé, le cose cambiano, non si soffre più dell'assenza delle persone che si approcciano in un modo e poi si mostrano in un altro, si gode della propria presenza, man mano che si sta bene, ci si accorge di avere voglia di stare solo con alcune persone, non c'è più energia da disperdere. Finalmente ci si accorge che la vita è un bene troppo prezioso per essere sciupato.
Salute a voi. Sperimentate sempre e abbiate cura di voi che siete l'ingrediente fondamentale della vita.
Un abbraccio dall'Erbana, una selvatica in cucina.
www.beatricecalia.it

Anatomia di una zuppa

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Quando compongo le mie zuppe, le divido in strati: base, ortaggi, proteine, decorazioni e qualche tipo di brodo o condimento. Questi sono gli ingredienti principali ma, come vedrete, spesso stravolgo la formula. Starà a voi scegliere cosa inserire e godervi il risultato. Le mie ciotole sono composte per il 20% dalla base, per il 50% da verdure, per il 25% da proteine, per il 5% da decorazioni ed erbe, più brodo o zuppa.

BASE
La base è variabile, dai noodles alla quinoa, ma anche verdure sostanziose come cavolfiore, zucchine e zucca, per citarne alcune.
VERDURE
La parte più importante del mio pasto è costituita sempre dalle verdure. Nelle mie ciotole sono incluse almeno due porzioni di verdure – cotte o crude.
Un grande cambiamento rispetto alle cene convenzionali, basate principalmente su amidi, pesce o carne.
PROTEINE
Sono una parte molto importante del mio pasto; aggiungo una manciata delle proteine che preferisco, ma non solo prosciutto, manzo, pollo, uova o pesce: posso anche scegliere yogurt, formaggio, tofu, lenticchie, quinoa,
noci o semi a seconda delle esigenze alimentari o dei gusti personali.
DECORAZIONI
Questa componente amplificherà i sapori e i colori della zuppa e le darà una marcia in più.
Adoro aggiungere verdure fermentate o sottaceto, come crauti o olive, ma anche la frutta a guscio tostata e i semi sono ottimi.
ERBE FRESCHE
Cerco di aggiungere una manciata di erbe fresche come basilico, erba cipollina o coriandolo – o perfino cipollotto - che danno una straordinaria spinta ai sapori.
BRODO O CREMA
Questo è l'elemento che insaporisce e lega la zuppa. Ne distinguo due tipologie: brodo e zuppa cremosa.

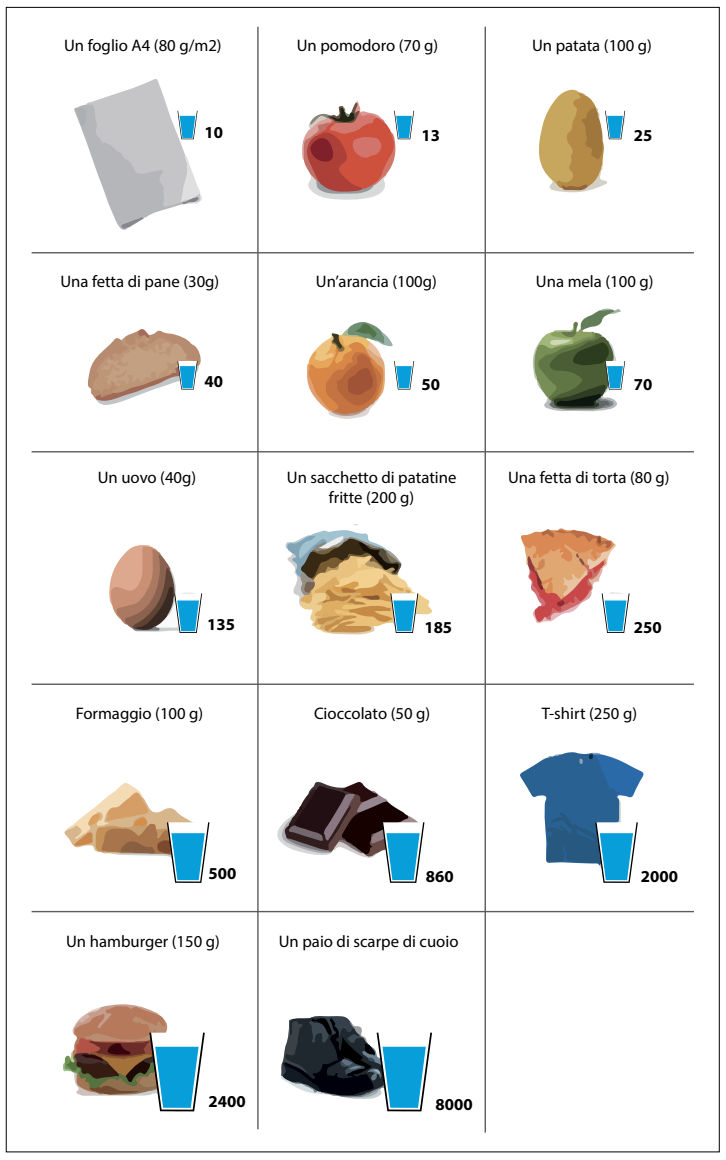
Ricetta di zuppa Crudista
(ALTERNATIVA VEGETARIANA: Aggiungete un uovo alla coque)
CAVOLO RICCIO, AVOCADO, POMODORI & SMOOTHIE DI LIMONE E CAROTA
INGREDIENTI
Una manciata di foglie di cavolo riccio massaggiate con succo di limone
• ½ avocado• Una manciata di pomodori ciliegini • Una manciata di germogli di ravanello • Una spolverata di semi di sesamo nero
CREMA
Frullate: • 125 ml di succo di carota • ½ avocado • 1 cucchiaio di succo di limone • 1 carota gialla
• Sale e pepe nero

Tratto dal volume *Zuppe & co.* di David Bez, Il castello editore.

Waterfootprint: l'acqua nascosta nel cibo che mangiamo

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

TEMPO DI LETTURA: **3 min**



L'estate scorsa è stata caratterizzata dal problema della siccità che ha colpito due terzi dell'Italia. Questa ha portato problemi di emergenza idrica e anche importanti danni all'agricoltura, che è il settore che assorbe maggiormente acqua. In particolare l'agricoltura di tipo intensivo è quella che determina i maggiori consumi idrici: a livello mondiale, circa 2,7 milioni di m3 di acqua sono consumati dalle attività agricole (contro mezzo milione per l'industria e 200.000 per gli usi domestici). I prelievi idrici dovuti all'irrigazione e all'allevamento alterano la portata dei corsi d'acqua e anche le caratteristiche del suolo, come ad esempio la sua salinità, che influenza la fertilità dei terreni. E' necessario un cambiamento nel nostro sistema produttivo e spesso non ci rendiamo conto che molto è dovuto dalle nostre scelte alimentari. Alla base dei prodotti che consumiamo è associato un importante consumo idrico, che non corrisponde solo all'acqua contenuta fisicamente prodotto, ma anche a quella consumata per realizzarlo durante le fasi della sua produzione, compresi i trasporti e gli imballaggi. Questo consumo d'acqua è noto col nome di **acqua virtuale** o anche **Waterfootrpint**, ossia impronta idrica.
Grazie a uno studio del Water Footprint Network, per ogni prodotto è possibile calcolare l'impronta idrica. Un esempio è il grano, che a livello globale consuma circa 790 miliardi di m3 all'anno di acqua. Questi equivalgono al 12% dell'utilizzo totale di acqua per la produzione di prodotti agricoli. Il commercio internazionale di grano muove 75 miliardi di m3 all'anno di acqua virtuale, l'equivalente del 6% circa del totale dei flussi internazionali di acqua virtuale.
Da ciò è possibile calcolare l'impronta idrica di 1 kg di grano che è pari a 1.300 litri di acqua virtuale.
Nei suoi prodotti derivati come pane, pasta è quindi inclusa l'acqua virtuale della produzione del grano e quella dovuta alle lavorazioni industriali cui sono sottoposti.
Si determina così che l'impronta idrica di una fetta di pane di 30 g è pari a 40 litri, mentre quella di un chilo di pasta secca è di circa 1560 litri. Se consideriamo invece la pizza, la sua impronta idrica è pari a 1.150 litri, perché occorre sommare l'impronta idrica di tutti i suoi ingredienti, quindi farina (620 litri per kg), passata di pomodoro (758 litri per kg) e mozzarella (7.117 litri per kg).
Grazie al calcolo dell'impronta idrica possiamo conoscere la waterfootprint dei nostri pasti quotidiani. Maggiori sono le fasi della catena produttiva, come nel caso di alimenti industriali e di provenienza animale, maggiore è il consumo di acqua. E' stato stimato dal Barilla Center for Food and Nutrition (BCFN, 2011) che il consumo d'acqua virtuale di una dieta vegetariana consuma circa dai 1.500-2.600 litri al giorno. Un regime alimentare ricco di carne arriva invece a un consumo d'acqua pari a circa 4000-5400 litri. In base alle nostre scelte alimentari, possiamo quindi ridurre i consumi idrici e arrivare a risparmiare anche 2.500 litri d'acqua ogni giorno! Il nostro attuale regime alimentare che caratterizza i paesi occidentali non è sostenibile: se tutti gli abitanti del pianeta lo adottassero, vi sarebbe un incremento dei consumi di acqua pari al 75%!
Se vogliamo contribuire a ridurre gli sprechi idrici, impegniamoci sì a chiudere i rubinetti e a usare l'acqua con responsabilità, ma agiamo anche sul tipo di menù che portiamo sulle nostre tavole: davvero può fare la differenza!

Mezzelune con zucca

di Angela Carreras

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Per celebrare questo mese di ottobre, vi propongo una ricetta con la zucca.

Ingredienti per 15 mezzelune da 5 cm
PER LA PASTA:
220g di farina
75ml di olio
75ml di acqua
sale q.b.
PER IL RIPIENO:
½ cipolla
1kg di zucca dolce
sale e pepe q.b.

Cominciate a pulire la zucca ed a tagliarla a dadini. Soffriggete la cipolla, quando imbiondisce, aggiungete la zucca e lasciate cuocere con un pizzico di sale e pepe, coprendo la pentola, a fuoco basso. Se necessario, aggiungete due cucchiai di acqua per evitare che la zucca di bruci. La zucca sarà pronta quando si sfalderà completamente. Se dovesse risultare umida, fatela saltare a fuoco vivo, senza coperchio per qualche minuto. Su di una spianatoia, mettete la farina con un pizzico di sale a fontana e piano piano aggiungete l'acqua e l'olio. Impastate per bene fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Formate una palla e lasciatelo a riposo per una mezz'oretta sotto un telo. Stendete l'impasto e con un bicchiere di 5 cm di diametro, formate dei dischetti, metteteci un po' di zucca e chiudete a mezzaluna. Chiudete bene, con i polpastrelli prima e forchetta poi, per evitare che si apra in forno. Infornate a forno caldo, preriscaldato a 180°, per 10/15 minuti (dipende dal forno), dovranno risultare colorati. Fate raffreddare e gustate l'arrivo dell'autunno, i suoi colori, i suoi sapori.

Piante e autoproduzione,

ma anche passeggiate e castagne al Giardino di Pimpinella!

di Laura dell'Aquila

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Alla "Scuola di botanica e erboristeria selvatica il Giardino di Pimpinella" continuano i **workshop per diventare autonomi ed autosufficienti nel campo delle cure naturali e dell'autoproduzione** di creme, saponi, profumi balsami, frizioni e del vasto mondo dei rimedi erboristici.
Chi frequenta i nostri corsi scopre con grande soddisfa-zione di essere in grado di fare da se, facilmente e senza grandi attrezzature, ottimi preparati naturali, curativi, e a zero impatto ambientale. I nostri corsi si tengono qui, al Giardino, a 30 min da Bologna, nelle colline tra Sasso Marconi e Marzabotto e a Bologna presso il parco della Chiusa (ex parco Talon) di Casalecchio di Reno (BO). Si tratta di esperienze pratiche dove di volta in volta, oltre alle sezioni conoscitive e descrittive, la principale parte del corso è di fare con le nostre mani i rimedi in programma.

I PROSSIMI CORSI SONO:

- **Erboristeria di base** a Casalecchio di Reno nel parco della chiusa il 3-10-17-24-31 ottobre e 7-14 no-vembre dalle 20.00 alle 22.00.
- **Autoproduzione di saponi** a Casalecchio di Reno nel parco della chiusa il 21-28 novembre e 5-12 dicem-bre dalle 20.00 alle 22.00.
- **Workshop di Cosmesi Naturale** (primo livello), Laboratorio di cosmesi naturale per scoprire i principi ba-se di una cura della persona con strumenti, tecniche e materiali completamente naturali, in armonia con l'ambiente e con noi stessi. Il 18 e 19 novembre al Giardino di Pimpinella.
- **Autoproduzione di rimedi per contrastare le affezioni respiratorie**, Piante e olii essenziali per combat-tere allergie, tosse e raffreddori e in generale i disturbi dell'apparato respiratorio. Sciroppi, balsami, inala-zioni, infusi, melliti e altre preparazioni utili. Il 12 novembre al Giardino di Pimpinella
- **Workshop di Cosmesi Naturale** (secondo livello) a partire da ingredienti semplici e a portata di mano, piante selvatiche comunemente diffuse o recuperabili in erboristeria, cera d'api, amidi e farine. Non im-piegheremo sostanze chimiche! Il 2 e 3 dicembre al Giardino di Pimpinella.
- **E inoltre due giornate immersi nei boschi a raccogliere castagne**, tra caldarroste musica e giochi: castagnata nel bosco degli gnomi il 15 ed il 22 ottobre.

Abbiamo tanti eventi in programma, vienici a trovare sul nostro sito www.pimmpinella.it, scrivici a info@pimpinella.it o telefonaci al numero 389.9703212

Le Divinità le Acque Sacre e le Emozioni

di Claudio Selleri

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Le Divinità le Acque Sacre e le Emozioni è il nuovo ciclo di seminari esperienziali condotto da Giorgia Sitta e Alessandra Pizzi, nato dal connubio tra Archetipi ed Acque Sacre e dedicato a **Donne e Uomini in Risveglio**.
Le Dee e le Acque Sacre è il primo seminario sul risveglio del Sacro Femminino, **la qualità cristica dell'anima che conduce alla nascita dell'umano divino** e si terrà **domenica 29/10 a Bologna** Via Stoppato 1/h.
Seguiranno: *Gli Archetipi Maschili e le Acque Sacre dei Colori il 26/11, Archetipi ed Emozioni il 17/12 e La Sacra Unione* il 21/1/18. E' possibile partecipare anche a uno soltanto.

Conoscere gli **Archetipi** e le **Divinità**, è importante per comprendere come mai nella nostra vita si presentano situazioni ripetitive, oppure perché non riusciamo a realizzare gli obiettivi che ci poniamo o perché soffriamo in maniera devastante quando termina una relazione d'amore. Conoscerle significa dare loro il giusto equilibrio e permette di scoprire il massimo potenziale di ognuna, che si manifesta nella nostra vita con doti e talenti.
L'Acqua, è associata al Femminile, alla Vita, alla Purificazione, alla Trasformazione ed ha memoria, per propria natura registra gli influssi energetici e la sua struttura si modifica in base all'informazione ricevuta.
Le Acque Sacre portano un messaggio con cui entriamo in risonanza immediatamente essendo il corpo umano composto per tre quarti di acqua. Utilizzeremo le Acque Sacre della Dea, lunari nella giornata sul Femminile e le Acque Sacre dei Colori, solari, nella giornata sul Maschile. Saranno donate ai partecipanti ai seminari poiché oltre ad essere vive e in continua evoluzione, tutte le Acque non hanno prezzo ma appartengono alla *Dea Madre*.

Giorgia Sitta
Dottoressa in psicologia clinica, studiosa di alchimia trasformativa, di mitologia e della Divina Commedia. Da anni conduce seminari e trasmissioni web sul femminile, sulle relazioni, sugli archetipi, sul risveglio della coscienza e sulla Divina Commedia.
Alessandra Pizzi
Studiosa di scienze olistiche, esperta e formatrice di Numerologia. Autrice di numerosi articoli su Quantic Magazine, Elisir di Salute e Atmosphere e del libro "In Cammino Verso Sé. Infiniti modi una sola destinazione".

La presentazione gratuita del ciclo sarà mercoledì **11 ottobre** c/o Kebrilla Via Fossolo 52/d **Bologna** h. 20,30.
I posti sono limitati ed è necessaria la prenotazione, info e iscrizioni:
giorgiasitta@gmail.com / alessandrapizzi.it / FB Kebrilla

PROMUOVI I TUOI CORSI, EVENTI E APPUNTAMENTI
CON LA SPECIALE NEWSLETTER EVENTI DI VIVERE SOSTENIBILE!
OLTRE 87.000 PERSONE INTERESSATE LA RICEVERANNO A BOLOGNA E PROVINCIA.
CHIEDI INFO ORA A **VS@VIVERESOSTENIBILE.NET**

Crescita personale

e gruppi efficaci a Bologna

di Massimo Giorgini

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

L'Albero della Vita è uno studio realizzato per favorire la crescita personale, lo sviluppo di relazioni nutrienti e la formazione di gruppi di lavoro efficaci. Utilizziamo diversi metodi integrandoli in modo armonico per ottenere i migliori risultati: Counseling individuale e di coppia, metodi di facilitazione di gruppo, tecniche di Meditazione e Mindfullness, Art Counseling, Gruppi di Crescita. Il nostro scopo è di aiutare le persone ed i gruppi ad esplorare nuove risorse e possibilità, per trovare la propria strada, per esprimere pienamente il proprio potenziale, per essere se stessi, per creare un ambiente di relazioni accoglienti e costruttive.
Ecco le nostre iniziative per il periodo autunno-inverno 2017.

Workshop di Art Counseling
"UNA FINESTRA SU DI ME"
Lunedì 9, 16, 23,
30 ottobre 2017 - ore 18:30–20:30
Quattro serate per conoscersi meglio e prendersi cura di sé con il prezioso aiuto del gruppo e gli strumenti di Art Counseling.
Ci sono mille sfaccettature e tanti aspetti di noi di cui siamo consapevoli e altrettanti di cui non siamo a conoscenza. Spesso è proprio lì che si celano le risorse più preziose che, una volta portate alla luce, possono rendere la nostra vita più significativa e soddisfacente.

Corso Base per ATTIVARE GRUPPI EFFICACI
Sabato 14, 28 ottobre e 11,
25 novembre 2017 - ore 15:00–19:00
Il laboratorio, di tipo teorico-pratico, si rivolge alle persone che lavorano all'interno di gruppi organizzati quali associazioni, organizzazioni di volontariato, imprese e pubbliche amministrazioni. Lo scopo è di fornire ai partecipanti le conoscenze di base e le tecniche specifiche per favorire la partecipazione, per facilitare e coordinare la collaborazione, per gestire i momenti difficili, per prendere decisioni in gruppo e accrescere le proprie competenze relazionali.

Laboratorio di
INTELLIGENZA EMOTIVA
Lunedì 6, 13, 20,
27 novembre 2017 - ore 18:30–20:30
Esercitazioni per sviluppare la consapevolezza emotiva, l'empatia, la gestione delle emozioni, le abilità sociali. La capacità di sentire, identificare e gestire le emozioni in noi e negli altri è importante in tutti gli aspetti della vita. Il laboratorio ci permette di conoscere e di sviluppare questa intelligenza per potere avere migliori relazioni con noi stessi e con gli altri, mantenere alta la motivazione verso i nostri obiettivi, imparare a gestire emozioni difficili.

Oltre a questi momenti di formazione e di crescita personale siamo a disposizione per incontri di Counseling individuali e di coppia.

CONTATTI
Studio "Albero della Vita"
Via Saffi, 1 - 40131 Bologna
Web: www.alberodellavita.bo.it
FB: www.facebook.com/AlberodellavitaBologna
Massimo Giorgini: 335.395227 - Silvia Neri: 339.4546813

TangoOlistico®:

quando danzare nell'abbraccio parla di noi

di Maria Calzolari

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Non serve saper ballare, solo aver voglia di mettersi in discussione. Esistono molti strumenti per conoscere meglio sè stessi e aumentare il proprio livello di consapevolezza. Il TangoOlistico® **è un metodo di crescita personale** che punta l'attenzione sulla modalità che abbiamo di relazionarci con gli altri, una **pratica di presenza**, una **meditazione in movimento**. Il modo in cui ti muovi ballando è uno specchio fedele del modo in cui ti muovi nella tua vita relazionale quotidiana perché si tratta di un linguaggio spontaneo del corpo. Il TangoOlistico® racconta di noi e lo fa attraverso l'abbraccio del tango e **l'interscambio continuo dei ruoli**. Perché se nel tango tradizionale l'uomo guida e la donna segue, il TangoOlistico® si spinge oltre, permettendo a chi lo pratica di sperimentarsi in entrambe le parti, questo è uno dei punti centrali della disciplina. Sia l'uomo che la donna ballano guidando e venendo guidati, facendo esperienza sia delle qualità proprie del maschile interiore (determinazione, coraggio, assertività, forza - lo Yang), che del femminile interiore (fiducia, ricettività, abbandono, affidamento - lo Yin). Sperimentando entrambe le parti più volte è possibile osservare in che modo le manifestiamo nella relazione con l'altro, allargando le nostre potenzialità di espressione e provando benessere. Diversamente dal Tango classico, non portando la nostra attenzione ai passi (**non serve infatti saper ballare**), possiamo concentrarci esclusivamente sull'emersione delle sensazioni fisiche, delle emozioni e dei pensieri che ci attraversano quando entriamo nell'abbraccio. **Per praticarlo non è necessario presentarsi in coppia**, si balla infatti sia con persone del sesso opposto che dello stesso.
E' utile **praticare TangoOlistico® per**: *aumentare la consapevolezza di sé stessi e migliorare la qualità delle proprie relazioni, imparare a entrare nel contatto senza averne paura, praticare la presenza nelle relazioni, sviluppare l'accettazione e l'amore per sé stessi sospendendo giudizi e aspettative, imparare a dare e a ricevere in egual misura.* Ci incontriamo **una volta al mese** fino a giugno, il sabato, dalle 11:30 alle 18:30 in Via Berretta Rossa 61/3 (BO). I prossimi seminari: **28 ottobre** "*I racconti del corpo: imparare a leggere i suoi segnali per incontrare chi siamo*"; 25 novembre "*La musica nel cuore: viaggio nella nostra capacità di espressione*"; 20 gennaio "*Il mondo delle emozioni: sentirle, attraversarle e lasciarle andare*".
Per tutte le info sul TangoOlistico® e sui corsi di Tango: www.olitango.it Tel: 3394734113 - info@olitango.it

La transizione interiore:

intelligenza emotiva 2° parte

di Massimo Giorgini, Albero della Vita

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Il primo passo che possiamo compiere per attivare la nostra intelligenza emotiva è quello di sviluppare la consapevolezza emotiva: la capacità di sentire e riconoscere le emozioni ed i sentimenti che stiamo provando. Potrebbe sembrare una capacità scontata e priva di importanza, ma non è così. La nostra cultura e la scuola non danno riconoscimento e spazio a questa abilità, che è considerata di serie B rispetto al ragionamento logico-matematico e alle capacità linguistiche. Anzi spesso è assolutamente ignorata ed è lasciata all'autoapprendimento dei bambini o all'educazione dei genitori. Ma, se i genitori non hanno una sensibilità verso questi aspetti della vita (come spesso accade), i bambini se la devono cavare da soli. Questa capacità in realtà è molto importante, perché le emozioni sono degli stati mentali e fisiologici che influiscono tantissimo sul nostro benessere, sulle nostre scelte e sul nostro comportamento. Le emozioni primarie (paura, rabbia, gioia, tristezza, sorpresa, disgusto) hanno una funzione evolutiva e sono state utilissime ai nostri progenitori per salvarsi in situazioni di pericolo e non solo. Anche ora, se ci trovassimo in una situazione di pericolo, la paura e la rabbia potrebbero darci una chance in più per salvarci. Anche perché questo tipo di emozione si attiva in pochi millisecondi passando dai circuiti limbici del nostro cervello.
Ma non sempre è appropriato o consigliabile per noi agire sulla base degli impulsi emotivi. Ci sono situazioni nelle quali non è opportuno scappare (anche se abbiamo paura) o combattere (anche se siamo molto arrabbiati). In queste situazioni diventare consapevoli delle nostre emozioni diventa importantissimo. Questa abilità si attiva quando utilizziamo una parte più recente del nostro cervello: la corteccia prefrontale. **Come possiamo svilupparla?**
Come tutte le abilità, anche questa può essere migliorata e potenziata grazie all'esercizio. Quando sentiamo che sta accadendo qualcosa dentro di noi, fermiamoci un momento, respiriamo e focalizziamoci sulle sensazioni nel nostro corpo. Cosa sentiamo? Dove lo sentiamo? Poi poniamoci la domanda: qual è l'emozione che sto provando? Proviamo ad identificare l'emozione. A volte non è facile perché possono essere presenti diverse emozioni contemporaneamente. Per aiutarci cominciamo prendendo in considerazione le emozioni primarie che sono più semplici da riconoscere (Ho paura? Sono triste?
Mi dà gioia? Sono arrabbiato? Sono sorpreso? Mi fa schifo?). Con il tempo possiamo diventare degli esperti e utilizzare questa capacità per regolare il nostro comportamento allo scopo avere buone relazioni con gli altri e soddisfare i nostri bisogni e obiettivi, come vedremo nei prossimi articoli.

3 milioni di crediti transati

per il circuito di moneta complementare dell'Emilia Romagna

di Paolo Piras

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Liberex.net, il circuito di moneta complementare dell'Emilia Romagna, ha superato all'inizio di settembre il traguardo dei **tre milioni** di crediti Liberex transati (l'equivalente di tre milioni di euro). Un risultato raggiunto in poco più di due anni di operatività e che rappresenta in pieno il dinamismo della rete di 300 aziende che in regione acquistano beni e servizi senza l'utilizzo dell'euro. Oggi all'interno del Circuito Liberex si possono già noleggiare automobili, acquistare pacchetti vacanze, pagare una cena al ristorante, il biglietto del cinema o una visita dal dentista, fare la spesa al supermercato o pagare ristrutturazioni edilizie, installare impianti fotovoltaici o sottoscrivere atti notarili. Liberex.net è il Circuito di Credito Commerciale dell'Emilia Romagna, nato dall'esperienza di Sardex.net, operativo dal 2009 in Sardegna.
L'obiettivo del Circuito è quello di fare rete tra le imprese del territorio, erogare servizi di promozione ad alto valore aggiunto e fornire alle imprese ed ai professionisti dell'Emilia Romagna strumenti di pagamento e di credito paralleli e complementari a quelli tradizionali, per sostenere l'economia reale e le produzioni locali. Attraverso l'implementazione di un sistema di conti online e l'utilizzo di una "moneta" digitale locale, il Circuito offre la possibilità a imprese e professionisti di finanziarsi reciprocamente, senza interessi, e di trasformare la propria capacità produttiva inespressa in liquidità supplementare. "In Emilia Romagna - sottolinea il Presidente di Liberex.net e fondatore di Sardex Gabriele Littera - il circuito vede già 300 imprese scambiarsi beni e servizi in crediti Liberex, e il traguardo dei 3 milioni di transato è un ottimo risultato che conferma i trend di crescita per il futuro". "Per comprendere a pieno Liberex e i Circuiti di Credito Commerciale basati sul modello Sardex, si deve far propria l'idea che il valore del denaro non sta nell'accumulo ma nella circolazione - dichiara Franco Contu, co-fondatore di Sardex e Direttore Commerciale di Liberex - chi fa parte del circuito è iscritto anche per partecipare a un processo di cambiamento collettivo: Liberex è una rete non solo di aziende, ma di persone che mettono al centro dei rapporti economici la fiducia e la reciprocità". **Liberex.net è il Circuito di Credito Commerciale® dell'Emilia Romagna**, nato con l'obiettivo di fare rete fra le imprese del territorio, erogare servizi di promozione ad alto valore aggiunto e fornire alle imprese e ai professionisti dell'Emilia Romagna **strumenti di pagamento e di credito paralleli e complementari a quelli tradizionali**, per sostenere l'economia reale e le produzioni locali. I Circuiti di Credito Commerciale (12 in tutta Italia) sono network progettati per facilitare le relazioni tra soggetti economici operanti in un dato territorio. Attraverso l'implementazione di un sistema di conti online e l'utilizzo di una "moneta" digitale locale, il Circuito offre la possibilità a imprese e professionisti di finanziarsi reciprocamente, senza interessi, e di trasformare la propria capacità produttiva inespressa in liquidità supplementare. **Info su www.circuitoliberex.net**

Nasce BEA, Bologna Edu Action

Intervista a Valeria La Pietra

A cura di Giovanni Santandrea, Transition Italia

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Nel numero scorso di Vivere Ssostenibile, abbiamo già fatto una prima presentazione di BEA (Bologna Edu Action), **proposta educativa innovativa**, che intende contrastare e prevenire il fenomeno della **dispersione scolastica** offrendo proposte didattiche innovative agli adolescenti. Incontriamo e facciamo quattro chiacchiere con Valeria, che all'interno del progetto BEA ne cura lo sviluppo e la comunicazione.

Ciao Valeria, puoi spiegare ai nostri lettori come saranno organizzate le giornate della vostra scuola?

Le scuola sarà aperta dalle 9 alle 13:30. Vogliamo sperimentare una didattica innovativa. I moduli di lezione frontale di tipo tradizionale saranno presenti, ma per durate limitate: 20-30 minuti al massimo. Non avremo aule con cattedre e banchi.

Le aule avranno spazi dove far sentire comodi e a proprio agio i ragazzi. Ma molto del tempo i ragazzi lo passeranno anche all'aperto. I docenti saranno selezionati non soltanto in base al proprio curriculum formativo, ma specialmente sulla capacità di appassionare i ragazzi sui temi di loro competenza. La progettazione del percorso formativo sarà sempre un processo aperto che coinvolgerà attivamente i ragazzi e le loro famiglie.

Quale rapporto avete con la scuola pubblica?

Siamo all'inizio del percorso e per ora non abbiamo attivato modalità dirette di collaborazione con le scuole. Per ora vogliamo concentrarci nel nostro progetto, ma non escludiamo che nel tempo possano nascere progetti nei quali BEA possa entrare nelle scuole.

Avete già riscontrato interesse alla vostra proposta da parte di genitori e ragazzi?

Certo, abbiamo un gruppo di genitori con i quali stiamo organizzando il primo anno di attività di BEA. E' in fase di completamento la formazione del team di docenti necessari per l'avvio, anche perché è nostra intenzione dare avvio concreto al progetto già dall'anno scolastico che sta per cominciare. **Insomma è quasi tutto pronto per partire...**

Come affrontate il tema della sostenibilità economica del vostro progetto?

E' un tema delicato, sul quale tra di noi abbiamo ragionato parecchio. Riteniamo che una proposta di questo tipo non debba essere selettiva, non vogliamo che di fatto sia rivolta solo alle famiglie abbienti, per questo intendiamo chiedere alle famiglie una retta mensile che vorremmo fosse il più "sociale" possibile. E' ancora aperta per un mese la campagna di **crowdfunding** che si può trovare sul sito Produzioni dal Basso (www.produzionidalbasso.com/project/bea-bologna-edu-action).

Oltre alla pagina del crowdfunding, le persone che vogliono contattarvi come possono fare?

Abbiamo una pagina Facebook (www.facebook.com/BEABolognaEduAction/) e una mail a cui si può scrivere per informazioni più specifiche: bolognaeduaction@gmail.com

Domenica 8 ottobre faremo un evento di autofinanziamento, con aperitivo e laboratorio didattico; si terrà al pomeriggio nella nostra sede in **via Vittorio Veneto 5 a Bologna.**

Grazie Valeria del tempo che hai voluto dedicare ai lettori di Vivere Sostenibile!

Semi di Sapere 2,

i prossimi incontri a Bologna

di Sara Pileri, Medhiartis

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Parole d'ordine (in)formazione e confronto diretto, immediato e pratico. Protagonisti indiscussi: professionisti con grande esperienza. I temi trattati, attuali e di interesse, verranno affrontati con un approccio che affiancherà la spiegazione teorica alla pratica. Lo scopo è offrire ai partecipanti indicazioni, informazioni e azioni necessarie per affrontare le problematiche inerenti al mondo del lavoro. In una società in cui l'online ha preso il sopravvento, ad esempio, si rischia di non conoscere bene i pericoli che si celano dietro un e-commerce. Quello che appare come un semplice click può avere un grande valore. Il seminario che gli avvocati Olga Sola e Matteo Dorello terranno giovedì 9 novembre svelerà proprio "Il valore giuridico di un click: come mettere al sicuro il tuo negozio online": l'utilizzo del web per implementare il proprio business è un requisito fondamentale per rimanere competitivi e al passo coi tempi.

L'obiettivo dell'incontro è fornire le basi su cui costruire un negozio online, analizzando rischi e potenzialità. Uno dei maggiori vantaggi di poter acquistare sul web è l'ottimizzazione del proprio tempo, ad oggi, imprescindibile. In questa direzione è indispensabile ripensare la gestione dell'agenda e rivedere la programmazione settimanale in funzione delle priorità e ristrutturando l'ordine degli obiettivi. Per chiunque senta che queste parole sono solo una lontana aspirazione, il seminario del 23 novembre su come "Organizzare e gestire meglio il proprio tempo di lavoro - Chi mi ruba il tempo?", della consulente Antonietta Cacciani, darà certamente consigli utili. Il prezzo di ogni corso è di 60 liberex (per gli iscritti al circuito)/euro (per gli esterni) e comprende: 3 ore di formazione + 1 ora di consulenza individuale con il relatore di interesse + buffet di fine giornata.

Ci sono ancora posti disponibili!

Per informazioni e iscrizioni:
www.semidisapere.it - comunicazione@medhiartis.com
051/6416037

Attenzione!

Leggere crea in-dipendenza, di pensiero, di sentimenti

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

VOLABO avvia nel circondario di Imola "VolaBook", un servizio di prestito libri itinerante e gratuito presso le sedi delle associazioni locali.

Per questo, a seguito di una donazione molto ingente di libri, VOLABO avvia nel circondario di Imola **"VolaBook", un servizio di prestito libri itinerante**, volontario e completamente gratuito presso le sedi delle associazioni locali. In pratica, le associazioni che aderiscono all'iniziativa mettono a disposizione uno scaffale o un mobile con una ventina di libri identificati da una etichetta. L'idea di base è lasciare libri dovunque si preferisca, affinché possano essere ritrovati e letti da altri, che eventualmente possano commentarli e altrettanto eventualmente farli proseguire nel loro viaggi. Quindi il libro non verrà necessariamente riportato presso l'associazione in cui è stato preso, può essere lasciato in un altro punto di recezione. Questo servizio consente, tra le altre cose, di potenziare la rete tra le associazioni. Intendiamo ampliare la rete coinvolgendo i centri sociali, le scuole, gli enti pubblici e sanitari, e eventualmente anche enti privati e cittadini interessati.

Vi può interessare aderire a VolaBook? Al momento hanno aderito 15 associazioni ma chi è in-teressato a tenere qualche libro presso la propria sede può rivolgersi a VOLABO.

Per informazioni e chiarimenti potete chiedere alla referente territoriale:
Roberta Gonni – 320 6647702 – pca.imola@volabo.it

"La più alta forma
di intelligenza umana
è la capacità di osservare
senza giudicare."

Jiddu Krishnamurti

Una nuova attenzione anche nella cura della casa

a cura di Renata Balducci

Dichiarare di vivere sostenibilmente significa considerare l'idea di ampliare questa scelta alla maggior parte degli aspetti della vita. Prendersi cura della propria casa, tanto quanto del proprio corpo, nel modo più ecologico possibile è sicuramente uno di essi.
Siamo invasi da video e tutorial e, infatti, di soluzioni fai-da-te per mantenere pulita la nostra dimora ne è pieno il web. Fortunatamente non serve andar tanto lontano per rimediare i tanto declamati limone, aceto e bicarbonato nel nostro supermercato di fiducia e far risplendere le superfici di cucina e bagno. Ma quando si parla di prodotti a largo consumo, le aziende vengono in contro a quei consumatori più sensibili rispetto ai problemi dell'ambiente? La risposta è: fortunatamente sì.
Il rispetto nei confronti dell'ambiente è un'idea che pian piano sta infilandosi nelle coscienze di sempre più persone che, in quanto consumatori consapevoli, richiedono lo stesso sforzo da parte delle aziende alle quali si affidano.
La rivoluzione "verde" richiama da sempre un discreto numero di persone disposte a vivere nella maniera più ecosostenibile possibile ed è in grado di espandersi, grazie alla velocità di condivisione di informazioni alla quale è possibile assistere nei giorni nostri, pretendendo il giusto riconoscimento anche da parte del mercato.
Non è più così difficile, infatti, uscire per fare la spesa e ritrovarsi davanti a scaffali pieni di prodotti certificati come green o comunque come rispettosi di ambiente, animali e lavoratori.
Ammorbidenti, detersivi per i piatti, lava pavimenti, detergenti per il bagno e la lavatrice che garantiscono un basso impatto sull'ambiente, sia in fase di produzione che una volta utilizzati, non sono più prodotti di nicchia, ma è possibile incontrarli con facilità negli scaffali dei supermercati dedicati alla grande distribuzione.
Caratterizzati da ingredienti di origine vegetale, arricchiti con saponi naturali all'olio di oliva, privi di additivi chimici, conservanti o profumi artificiali, le aziende che li producono assicurano anche il loro essere completamente biodegradabili. Sale e limone, si sa, in casa possono davvero far miracoli, ma non in tutte le occasioni.
Per chi ama prendersi cura della propria dimora e, magari, di tempo non ne ha molto, arrivano in aiuto sempre più aziende dichiarate rispettose dell'ambiente alle quali affidarsi. Se non vi bastano le certificazioni e avete dubbi sull'origine degli ingredienti potete sempre verificarla sul portale dedicato www.biodizionario.it.

VS NETWORK
1 network di editori indipendenti
8 edizioni su carta e on line
18 province
1 milione di lettori

Intervista a Letizia Espanoli, Sente-Mente®

Abbiamo incontrato la vulcanica Letizia Espanoli, creatrice di Sente-Mente®, bellissimo progetto diffuso in tutt'Italia per un approccio diverso alla malattia mentale, e non solo!

di Maddalena Nardi

Tempo di lettura 20 min.

Maddalena: Allora Letizia, raccontaci da dov'è nata questa idea di Sente-Mente® e di questo percorso così importante per affrontare anche tematiche che tanti tendono un po' a lasciare nel dimenticatoio.

Letizia: Io penso che Sente-Mente® sia stato per tanto tempo in un'incubatrice di profondo dolore, di profonda indignazione. Faccio il mio mestiere da trent'anni e con l'esplosione delle demenze - ma anche con l'aumento della vita, che è anche diventato l'aumento della cronicità della vita - credo che negli ultimi 15 anni (in Italia soprattutto) sia esploso un modello sempre di più assistenziale che ha portato l'attenzione sul corpo, su quelli che consideriamo i bisogni primari e si è dimenticato di tutto il resto. Quando si entra in una struttura per anziani capita spesso di vedere persone che sono abbondantemente sedate oppure si scopre che nella non autosufficienza e tra le persone che convivono con la demenza, si hanno delle percentuali altissime di persone contenute. E' evidente che se si sceglie di fare questo lavoro è perchè **si sceglie la vita,** si sceglie di fare la differenza, di **essere una scintilla che crea possibilità** per queste persone. Oltre agli anziani in queste condizioni, trovavo anche operatori ormai sfiniti e disumanizzati perchè se si valutano per la velocità con la quale hanno rifatto i letti stamattina o hanno fatto le igieni è evidente che **il sistema mette il focus sul fare e non sull'essere**. Viaggiavo in autostrada e improvvisamente è nata questa intuizione: "Sogno una cartina d'Italia con tante bandierine e per ognuna ci sarà una persona che saprà fare la differenza".

M: A quante bandierine si è arrivati dopo diversi anni?

L: Con questo settembre siamo a 80 bandierine in tutta Italia!

M: Complimenti, bandierine di sorrisi

L: Bandierine di sorrisi, di dignità, di possibilità, bandierine di persone che si sono formate alla Sente-Mente® School, che hanno fatto il corso del Sente-Mente® Training e che sono diventate FELICITATORI. I fecilitatori del Sente-Mente® sono le **persone che s-velano, tolgono i veli alla possibilità, alla bellezza che c'è**. Ci siamo presi la responsabilità di creare il primo modello culturale italiano che fosse capace di guardare alla demenza non come a una malattia neuro-degenerativa per la quale quando arriva tutto finisce, ma immaginando una diversa narrazione, che inizi anche a immaginare parole diverse: posso dire che lui è un demente, che loro sono gli Alzheimer oppure posso dire che Giovanna con-vive con la malattia di Alzheimer.

M: Parlami meglio dell'importanza delle parole.

L: Le parole sono tutto. Il vocabolario socio-sanitario degli ultimi 15 anni è denso di parole aride, che congelano volutamente la relazione e che sono tutte improntate sul fare. Si parla di malattia e non di possibilità, si parla di disturbi del comportamento e non di comportamenti speciali, si parla di diagnosi come di una gabbia che in qualche modo diventa la profezia che si autodetermina rispetto a ciò che potrebbe accadere ma non si menziona invece tutto quello che ognuno può fare per costruire la vivibilità nella sua malattia. Penso che tutte le rivoluzioni abbiano bisogno di **parole nuove**. Quando si cambia una parola, si squarciano nella mente nuovi scenari di possibilità. Se io dico che lui è un demente, vuol dire che a un certo punto nella mia mente creerò l'idea che lui non capisce niente anche se gli parlo. Se io dico che è una persona che con-vive con la demenza, gli riconosco la sua essenza di persona e gli riconosco l'idea che lui convive con la mattia, lui NON è quella malattia! La lingua italiana porta a dire: "Io sono un malato di Alzheimer, io sono un malato di sclerosi". **La malattia non può diventare l'identificazione rispetto all'identità!**

M: Ho visto che parli spesso di emozioni.

L: il dramma di questi anni, che noi in Sente-Mente® sentiamo molto forte, è che si tende a costruire una narrazione attorno alle emozioni che sta portando a pensare che le emozioni normali siano una malattia: emozioni che gli esseri umani provano e che sono in qualche modo l'apoteosi della fragilità, ma che sono anche il campo all'interno del quale nasce la meravigliosa possibilità di essere. Se una persona che convive con la demenza si arrabbia perchè qualcuno si è seduto sulla sua poltrona, nel 90% delle strutture italiane ci sarà qualcuno che scambia la sua rabbia per un disturbo del comportamento e se quella persona ha una terapia al bisogno probabilmente ci sarà qualcuno che gliela somministrerà perchè non si è più in grado di riconoscere le emozioni come elemento fondamentale della propria espressività e linguaggio. Attraverso le emozioni ti dico dove sono, ti dico come sto. Un elemento fondamentale è capire che **anche gli operatori provano emozioni** e che è stato devastante insegnare a generazioni di professionisti socio-sanitari la distanza terapeutica, perchè in realtà abbiamo costruito delle mura per difenderci dalla sofferenza delle persone di cui ci prendiamo cura, senza renderci conto che all'interno di quelle mura ci siamo murati vivi! E' nella relazione che si troverà l'antidoto allo stress lavorativo. Se un infermiere farà solo clisteri o erogherà solo terapia è evidente che dopo dieci anni sarà sfinito. Sente-Mente® non è solo una voce per raccontare a chi è malato e alle famiglie in modo diverso nuovi scenari rispetto alla malattia, e quindi rispetto alla vita, ma è anche un modo per ripartire dagli operatori, dalle organizzazioni socio-sanitarie. Lavorare sull'allenamento alla resilienza, alla gratitudine, al perdono diventano elementi che condizionano la salute e il benessere delle persone. Noi oggi sappiamo che se alleniamo gli operatori a giocarsi un diverso kit di capacità di relazione e di cura, siamo in grado di invertire anche i costi del burn out socio-sanitario. Arrivare oggi in un struttura per anziani con il Sente-Mente® modello significa mettere in pratica un modello organizzativo terapeutico che porta l'organizzazione nell'arco di 2/3 anni a sviluppare la **capacità di creare benessere per l'intera triade terapeutica: residenti, familiari e operatori**.

M: Ottimo! In provincia di Bologna ci sono delle strutture che hanno sposato questa filosofia, questo metodo?

L: Assolutamente sì, abbiamo due strutture che da circa due anni stanno camminando insieme con noi e ne abbiamo altre in partenza. Sono la Casa di Accoglienza Beata Vergine delle Grazie in centro a Bologna, è una cooperativa sociale con la quale già da due anni abbiamo iniziato l'implementazione del Sente-Mente® modello e la Casa di Riposo Istituto Sant'Anna e Santa Caterina che è una struttura che è partita con il progetto molto bello di educare alla felicità, abbiamo fatto 9 giornate formative e continueranno.

M: Ho letto dei sette pilastri, ci racconti qualcosa? Si parla anche di contatto, di risata...

L: Il primo pilastro è "La vita non finisce con la diagnosi": le persone che convivono con la demenza sono persone che provano emozioni, tutte, esattamente come noi; ma sono anche persone che sentono le emozioni di coloro che stanno loro vicino. Questa è un'abilità che è straordinaria perchè in qualche modo dice che non è vero che quella persona è finita ma è vero che lì dentro esiste. Lo abbiamo chiamato **un nocciolo vitale con il quale noi possiamo continuamente interagire** e uno degli elementi del Sente-Mente® è quello di avere felicitatori su tutto il territorio nazionale che attivano i Sente-Mente® laboratori: gruppi di 12 incontri per 2 ore rivolti ai *care givers* e ai familiari in cui i partecipanti diventano sempre più capaci di creare relazioni significative.

Il secondo pilastro è la psicologia positiva che afferisce a tutti gli studi di Martin Seligman e dei tantissimi studi che recentemente sono usciti riguardo al valore della gratitudine, della curiosità, del perdono, su come concretamente allenare la resilienza e la felicità. La psicologia positiva è riuscita a farci comprende che si può andare oltre i propri limiti, oltre il proprio carattere: semplicemente si possono allenare quelle capacità che consentiranno un domani di sostare nel dolore con molti più strumenti. La psicologia positiva non dice di ridere sempre, ma allena quelle capacità umane che consentono di passare i diversi tsunami che la vita bene o male farà passare a tutti.

Il terzo pilastro è il **con-tatto**. Quando ne parliamo intendiamo per esempio quello visivo: oggi ci sono professionisti socio-sanitari che non guardano più negli occhi le persone di cui si prendano cura e questo è drammatico perchè la relazione inizia anche dallo sguardo ma paradossalmente fino a quando tu non mi guardi negli occhi io non esisto. Poi c'è il contatto inteso come garbo, gentilezza: su questo stiamo lavorando tantissimo perchè abbiamo scoperto che la gentilezza organizzativa può diventare un principio basilare del processo della cura: se il direttore inizia a essere gentile probabilmente scatena processi di gentilezza, è contagioso. E poi

Continua a pag. 2

Detergente Naturale Multiuso
Km zero / Biodegradabile / Made in Italy / pH neutro, composto da estratti vegetali
Lavatrice - Bucato a Mano - Sgrassatore Acciaio - Detergente Vetri - Igienizzante
Acquista on line su www.detergentenaturale.com
PRODOTTO RACCOMANDATO
B.C.I. BIOCERTITALIA
ECO NANO GREEN project
VEGAN OK

Continua da pag. 1

c'è il contatto che è il risultato di una mano che si appoggia e di questa strepitosa sensazione tattile che però è reciproca e qui si apre il contatto come possibilità. In questi anni in nome della prevenzione dei rischi si sono fatti indossare al personale socio-sanitario i guanti molto di più di quanto non sia realmente necessario per la protezione del rischio. Se un operatore porta a passeggio un anziano in giardino tenendolo per mano con i guanti di lattice c'è qualcosa che non sta funzionando.

Poi abbiamo la **risata incondizionata terapeutica**: dobbiamo tornare alla leggerezza e allenarci a consentire alla nostra mente, che è spesso turbata da una mole infinita di pensieri, di creare delle oasi di sospensione di pensiero, perchè è solo lì che il nostro pensiero si rigenera, che troveremo la culla per la nostra creatività. La risata fa parte di questa parentesi all'interno della quale noi troviamo sosta. Quando insegniamo questa possibilità agli operatori - ma moltissimo anche ai familiari - e questi iniziano a utilizzarla, diventa un piccolo salvavita. E' una risata che non deride, ma che è occasione per prendere forza per attraversare il dolore.

L'altro pilastro è la **connessione mente-corpo, corpo-mente**. Ci piace ricordare che Cartesio è morto: "Tu non sei un uomo perchè pensi, ma tu sei uomo perchè senti" e ci piace togliere il primato della mente quando il pensiero si frantuma. Se prendiamo per vera la frase "Cogito ergo sum" questa porta a dire in caso di demenza "Se io non penso non sono più". Se è vero, come abbiamo detto un attimo fa, che le persone con demenza sentono e provano emozioni questo vuol dire che io posso esistere fino al mio ultimo respiro e allora il paradigma non è più "Cogito ergo sum" ma diventa "Sento ergo sum".

Il sesto pilastro è quello dei **comportamenti speciali**: per molto tempo nel nostro Paese abbiamo immaginario che l'aggressività fisica e verbale, la rabbia, il vagabondaggio, l'ansia fossero in qualche modo sintomi di malattia senza renderci conto che invece potrebbero essere linguaggio. Se una persona non ha più, a causa della sua malattia, la possibilità di esprimersi è evidente che potrebbe comunicare attraverso qualche comportamento che se si guarda da fuori sembra un disturbo o un comportamento disadattivo, ma se cui si mette un attimo nei suoi panni probabilmente si capisce che il suo vagabondare forse è il segnale che in quell'ambiente non ci sta bene. Il mondo socio-sanitario è diventato sempre più bravo a mettere etichette: "Il bambino ha il disturbo del comportamento, il bambino è disadattato" però siamo diventati sempre più incapaci di proporre occasioni di benessere, di bellezza, di possibilità di fare accadere la vita.

Con Letizia c'è anche Monica Manzoni, neuropsicologa e felicitatrice di Castel San Pietro Terme (BO). E' lei che ci racconta del settimo e ultimo pilastro.

Monica: Il settimo e ultimo pilastro è un contributo che arriva dall'America, dall'Istituto Heartmath che convoglia gli studi dei neurocardiologi, psicologi e tutti i professionisti che si occupano di studiare il cuore non da un punto di vista tradizionale, ma guardando i collegamenti che il cuore ha con il cervello e reciprocamente che il cervello ha con il cuore. Questi studi hanno dimostrato che il cuore, che noi solitamente siamo portati a considerare solo una pompa che lancia il sangue in giro per il corpo, in realtà è un potente generatore di campo elettromagnetico e quest'ultimo si irradia a una certa distanza dal corpo che raggiunge le altre persone anche se non si toccano. Il mio campo del cuore e il tuo in questo momento si stanno parlando. Quando ho scoperto questi studi grazie a Letizia ho capito perchè quando ero nelle strutture per anziani e c'erano alcuni operatori in turno alcune persone che lì vivevano erano continuamente agitate e irrequiete. Quando arrivava il cambio turno magicamente le stesse persone diventavano serene e stavano in cerchio con gli altri operatori e non trovavo una spiegazione.

M: E' una consapevolezza importante da acquisire

Monica: Sì, soprattutto perchè il campo che il cuore genera non è casuale o automatico ma puoi agire volontariamente per creare un campo elettromagnetico attraente per le altre persone attraverso uno specifico esercizio che hanno elaborato dall'istituto di Heartmath che si chiama: **esercizio di coerenza cardiaca**. In 5 minuti ogni persona è in grado di portare il proprio cuore in uno stato di coerenza. Questo è benessere sia per chi è intorno, perchè riceve questi messaggi positivi, ma soprattutto è positivo anche per la salute della persona stessa perchè un cuore in uno stato di non coerenza è un cuore potenzialmente a rischio di malattia.

M: Letizia, parlaci dei Giorni Felici

L: Sente-Mente® è nato nel 2014, quest'anno abbiamo dato vita a un'esperienza molto bella che è stata la nascita dell'hashtag #GiorniFelici. Abbiamo fatto pubblicare 1000 copie di un'agenda, abbiamo dato la possibilità a un gruppo di persone di essere tutte insieme in un gruppo chiuso di facebook e ogni settimana queste persone vengono allenate alla positività, alla bellezza, alla felicità e ci siamo resi conto che queste persone sono incredibili perchè hanno fatto accadere cose stupefacenti Sono 1000 persone che non c'entrano con il mondo socio-sanitario, sono ad esempio l'estetista, la pensionata. Tra loro c'è gente che è salita in aereo dopo anni di attacchi di panico, persone che hanno avuto finalmente il coraggio di trasferirsi, etc. Per fare accadere questo viaggio strepitoso non ho fatto nient'altro che prendere il Sente-Mente® modello, portarlo nella vita dei "sani" e immaginare che i sette pilastri fossero legati alla quotidianità della vita e quindi che Sente-Mente® non fosse solo esclusivo per le persone con demenza, ma che potesse diventare qualcosa di più trasversale a tutti. Ecco allora che proprio quest'anno è nato #GiorniFelici, che adesso è un marchio in fase di registrazione, all'interno del quale i felicitatori del Sente-Mente®, queste bandierine disseminate su tutta Italia, non solo saranno quelli che potranno a fare accadere delle cose belle per le persone con malattia, ma arriveranno a tutte le persone: forse è arrivato il tempo di passare dal Prodotto Interno Lordo alla Felicità Interna Lorda. #GiorniFelici è qualcosa che possiamo offrire alle amministrazioni comunali per allenare i propri cittadini a guardare alle cose in modo diverso. Scuole e laboratori di #GiorniFelici sui territori, dovrebbero riuscire a cambiare questa nostra società che ha bisogno di passare dalla lamentela, dal vittimismo, dal dare sempre la colpa al fisco, alla politica a un riprendersi in mano la vita. Uno degli hashtag che noi amiamo è: "Io c'entro sempre" che significa: "Adesso io prendo in mano la mia vita e in qualche modo mi alleno a diventare una persona migliore".

M: Cosa succederà a ottobre a Bologna al Teatro Fossolo?

L: Il **6 ottobre** a Bologna al Fossolo c'è la quarta edizione del Sente-Mente® day che è un dono che vogliamo fare a tutti i professionisti socio-sanitari. E' **una giornata di formazione totalmente gratuita aperta a 650 persone da tutta Italia**: possono essere operatori ma anche familiari o persone interessate. Abbiamo un bel programma, tanti interventi interessanti che si possono scaricare e vedere dal sito www.letiziaespanoli.com. Invitiamo tutti a inscriversi, sul sito si trova direttamente il link per farlo. Ci vediamo lì.

Cosa succede in bagno? Fermati, e scopri come sta il tuo intestino

Mai come questa volta la frase "Fermati, Vivi!" è azzeccata!

Lo slogan scelto dal Gruppo Macro per celebrare i suoi 30 anni di attività ben si presta ad essere "messo in gioco" dal libro di Adrian Schulte, ovvero **Buona cacca a tutti!**. Il libro è frutto di oltre 20 anni di esperienza da medico di Schulte, in Germania, e vuole essere un vademecum per capire se quanto succede in bagno, seduti sul water, è segno o meno di buona salute. Se lo è, bene!, avanti così. Se ci fossero invece dei problemi (come capita, ahinoi, a tante persone) vale la pena allora leggere quanto consiglia Schulte e metterlo in pratica. Leggiamo come con questa intervista all'autore.

Quanto è importante per la nostra salute come, quando e quante volte andiamo in bagno?

Ho scritto un libro sull'intestino perché per me, come medico, si tratta dell'organo più appassionante. E lo penso non solo perché chiunque può trovarsi prima o poi ad avere qualche problema, ma anche perché negli ultimi 20 anni, durante i quali ho avuto a che fare con tante persone con intestini malati, i disturbi intestinali sono diventati sempre più frequenti e sono tantissime le patologie che possono essere riconducibili ad essi. Come ad esempio l'ipertensione, le allergie, e in generale le malattie della civilizzazione.

Come si può capire dalla nostra cacca se il nostro intestino funziona correttamente?

Il problema è che tante persone non sanno esattamente se il loro intestino stia bene o meno. Penso che il grosso errore consista nel fatto che tante persone pensino: "Ok, vado di corpo tutti i giorni, quindi il mio intestino è sano". Questo è un vero e proprio pensiero errato. Sarebbe un po' come dire: "Respiro, quindi i miei polmoni sono sani". Affermare che il proprio intestino è sano se si defeca ogni giorno è la stessa cosa.

Quando si parla della salute dell'intestino tutto ciò che succede alla toilette è importante. Ovvero se le feci e le flatulenze puzzano, se le feci sono liquide oppure molto compatte... Sono tutti segni che mostrano che c'è qualcosa che non va nell'intestino.

Un altro importante segnale da non dimenticare riguarda l'utilizzo della carta igienica: più ne utilizzo, peggiori sono le condizioni del mio intestino crasso. Questo perché un intestino crasso sano ricoprirebbe le feci con uno strato di muco che fa sì che non sia necessario usare carta igienica.

Possono esserci problemi di frequenza nell'evacuazione se si va in bagno solo una o due volte a settimana, oppure se lo si fa tre, quattro, cinque volte al giorno.

Feci con frequenza normale una o due volte al giorno non sono però un segnale a garanzia della salute dell'intestino.

Esiste un collegamento tra la salute dell'intestino, le nostre emozioni e il nostro cervello?

A proposito di questo, chiunque avrebbe qualcosa da raccontare: si parla ad esempio del sentire "di pancia", delle farfalle nello stomaco o storie simili.

Da un lato un intestino sensibile può percepire se c'è qualcosa che non va nella nostra psiche e ammalarsi diffondendo il problema anche ad altri organi.

Dall'altro invece esistono anche patologie intestinali che portano al malassorbimento di determinate sostanze o alla produzione di tossine e che possono avere effetti collaterali anche sulla psiche, causando disturbi inerenti alla depressione o altro.

Cerca e ascolta l'intervista integrale ad Adrian Schulte sul canale Youtube di Gruppo Macro.

FONDAZIONE CARDIOLOGICA
MYRIAM ZITO SACCO
Dal 1984

COLDIRETTI
FORLÌ - CESENA

UN CUORE PER LA ROMAGNA

Serate in Salute - II Edizione 2017-2018
in collaborazione con Coldiretti di Forlì-Cesena

Con il patrocinio del

Comune di Forlì

Una serie di incontri aperti al pubblico e agli addetti ai lavori su temi di grande interesse, supportati dai pareri della medicina. Saranno presenti operatori dei vari settori o esperti della materia.

- **GIOVEDÌ 19 OTTOBRE 2017 ore 20.30**
  Cento modi per ridurre la pressione...senza farmaci. Partecipano: Dott. Guido Balestra, Dott. Marcello Galvani, Dott. Umberto Trecroci, Dott.ssa Federica Ruggeri
- **GIOVEDÌ 16 NOVEMBRE 2017 ore 20.30**
  Un mondo inatteso: i batteri buoni. Partecipano: Saluto del sindaco di Forlì Davide Drei, Prof.ssa Rosalba Lanciotti, Dott. Guido Balestra, Federica Fiorentino - EMbio, Marco Valmorri - Azienda Agricola bio Valmorri
- **SABATO 25 NOVEMBRE 2017 ore 9.00**
  il passaggio generazionale: disciplina generale e particolari aspetti in agricoltura. Partecipano: Dott. Massimo Doria, Dott. Alberto Rocchi, Dott. Andrea Marconi, Dott. Fabio Balestra
- **GIOVEDÌ 18 GENNAIO 2018 ore 20.30**
  Le Aziende Green in Romagna crescono: dall'editoria alla vendita on-line. Partecipano: Francesco Angelo Rosso - titolare Macrolibrarsi, Romina Alessandri - Direttore Vivi Consapevole, Silvano Ventura - Direttore Vivere Sostenibile, Rosa Maria Bertino - Cofondatrice Bio Bank, Dott. Saverio Ruggeri - moderatore
- **GIOVEDÌ 15 FEBBRAIO 2018 ore 20.30**
  L'antico ritorna sulle nostre tavole con i cereali e la canapa biologici. Partecipano: Stefano Pransani - Molino Pransani, Gianluca Bagnara - Presidente Forlì Fiera, Dott. Agronomo Alessandro Mondello - Romagna Canapa, Dott. Umberto Trecroci
- **GIOVEDÌ 15 MARZO 2018 ore 20.30**
  I nuovi paradigmi sulla cosmetica e la pulizia della casa eco-bio. Partecipano: Luigi Panaroni - La Saponaria, Dott. Fabrizio Piva - C.C.P.B., Dott. Urbano Baldari, Dott. Maurizio Nostini - moderatore
- **GIOVEDÌ 19 APRILE 2018 ore 20.30**
  La soluzione riparte dai batteri rigenerativi. Partecipano: Dott. Guido Balestra, Dott. Siegfried Prantner, Antonio Medri - Agricoltore
- **GIOVEDÌ 17 MAGGIO 2018 ore 20.30**
  L'acqua viva per la nostra salute e il fascino del vino naturale. Partecipano: Dott. Guido Balestra, Stefano Starnini - Ecoline, Stefano Bariani - Fondo San Giuseppe

Gli 8 incontri sopracitati sono ***gratuiti*** *ad* ***offerta libera*** *e si terranno presso la Sala Congressi di Coldiretti di Forlì, via Enrico Forlanini n.11 a Forlì. Per info chiamare* ***0541-623123*** *o scrivere a* ***formazione@saluteinarmonia.it***

RISCOPRIAMO GLI ALIMENTI FERMENTATI. TUTTI I TRUCCHI PER FARLI A CASA

Previste dimostrazioni pratiche ed assaggi con la partecipazione di Vanessa Tosatti e Giulia Pieri.
Scopri il Programma completo su www.fondazionesacco.it

Venerdì 17, 24 novembre e 1 dicembre 2017 ore 20.00

I 3 incontri sopracitati si terranno presso la sede della Fondazione Cardiologica Sacco in Piazza Fratelli Ruffini n.6 a Forlì.
Costo del corso ***euro 65*** *a persona. Numero massimo partecipanti* ***30 persone****.*
Per info e prenotazioni chiamare ***0541-623123*** *o scrivere a* ***formazione@saluteinarmonia.it***

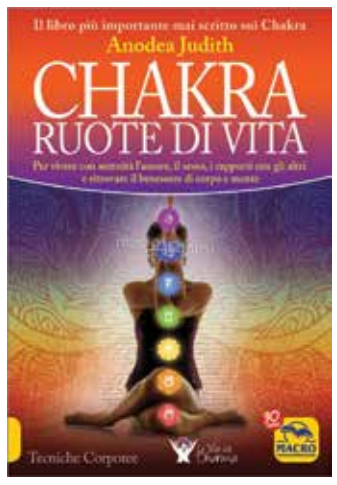
Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★ OTTIMO ★ SCARSO

Tempo di lettura 1 min.

Chakra ruote di vita

Autore: Anodea Judith
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 407 – prezzo di Copertina: 16,50 €

★★★★★



Un viaggio completo e attendibile attraverso i chakra, le ruote della vita, i sette centri di energia che tutti noi abbiamo. La Judith compone un vero e proprio manuale d'istruzioni del sistema dei chakra, che governa il nostro corpo, quanto le nostre emozioni e lo spirito. "Leggete queste pagine - scrive l'autrice - con calma. C'è molto su cui riflettere. Lasciate che i chakra diventino una lente attraverso cui guardare la vostra vita e il mon-do intero. È un viaggio ricco e pieno di colori. Lasciate che il ponte arcobaleno dell'anima si svolga davanti a voi lungo il vostro cammino." Una mappa che non vi dirà dove andare, ma vi aiuterà ad affrontare il percorso attraverso movimenti fisici, esercizi di yoga, medita-zioni poetiche e visualizzazioni. Un libro che ognuno di noi dovrebbero avere a portata di mano, per crescere giorno dopo giorno nella consapevolezza di noi stessi e delle nostre possibilità.

Come ho costruito la mia casa di legno

Autore: Samuele Giacometti
Editore: Compagnia delle Foreste
Pagine: 144 - prezzo di copertina: € 20

★★★★☆

Samuele Giacometti ha scritto il libro che racconta la realizzazione di un suo sogno, quello di poter costruire e poi vivere in una casa di legno a bassissimo impatto ambientale, sana, con ridotti costi di gestione, piacevole alla vista, al tatto, all'olfatto e all'udito, in cui gustare la vita con la famiglia.
Una casa che ha queste caratteristiche, sa anche di etica personale e collettiva, d'innovazione, di sapere tradizionale, di bosco, di corretta gestione forestale,
di contenimento dei cambiamenti climatici e di sviluppo locale.
La Casa di Legno Ecosostenibile è un sogno e un oggetto alla portata di molti, questo purché si sia disposti a seguire il percorso descritto in questo libro. Bella e intensa l'introduzione di Mauro Corona.

Le erbe della salute sul balcone

Autore: Stefania La Badessa
Editore: TECNICHE NUOVE
Pagine: 128 – prezzo di Copertina: 9,90 €

★★★★☆

Non avete più scuse: basta un piccolo terrazzo o anche solo il davanzale di una finestra per iniziare a coltivare qualche piantina aromatica. Avete presente il rosmarino, la salvia, la lavanda, il timo, la maggiorana, il basilico? L'elenco completo è davvero lungo. Sono piante che ci regalano, oltre alla gioia per gli occhi, dei profumi e dei gusti speciali per insaporire i nostri piatti e le nostre tisane, con un attenzione particolare per le loro funzioni curative. In generale le aromatiche non presentano grossi problemi di coltivazione, basta seguire qualche piccola accortezza, specifica per ogni pianta ed il risultato è garantito. Si può partire da piantine comprate al vivaio o, con un po' di pazienza, si può provare direttamente a seminare. E quando, finalmente, avremo delle belle piantine, sarà arrivato il momento della raccolta. Possiamo scegliere se consumarle fresche oppure, a seconda della pianta e dell'uso che ne vogliamo fare, ci possiamo avvalere di diverse modalità di conservazione.

Pensa solo a respirare

Autore: Rebecca Dennis
Editore: ARMENIA
Pagine: 190 – prezzo di Copertina: 14 €

★★★★★

Non potete neanche immaginavi cosa ci sia dietro un semplice respiro. Questo piccolo gesto che ripetiamo inconsciamente, anche mentre dormiamo, quando siamo arrabbiati o gioiosi, racchiude tutta l'essenza della vita. Senza respiro la vita finisce. Provate ora, mentre leggete queste righe, a essere consapevoli dell'aria che entra ed esce. Fin dove arriva? Si ferma nel petto? Provate a portare il respiro all'addome, poi provate a portarlo al torace. Sentito
che differenza? In questo libro troverete diversi esercizi tanto semplici quanto efficaci, tutti legati alla respirazione. Le testimonianze, tra cui quella in prima persona dell'autrice, ci riportano le potenzialità e i risultati che questa pratica ci aiuta a raggiungere. La pratica si chiama Respiro Trasformativo; attraverso la lettura del tipo di respirazione che abbiamo (che è unica come le impronte digitali) si arriva a capire tanto della nostra personalità, dove sono i nostri blocchi e da lì partire per scioglierli.

I Menù della Salute

Autore: Giusi De Francesco
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 206 – prezzo di Copertina: 11,80 €

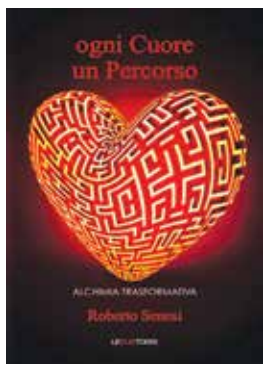
★★★★☆

Alimentarsi seguendo il ritmo delle stagioni, e quindi i prodotti della terra di cui facciamo parte, credo sia una delle azioni più semplici e giuste da fare. Questo ci porta a rispettare l'ambiente in cui viviamo e, come impareremo in questo libro, a vivere più in armonia, guadagnandoci in salute.
La De Francesco, naturopata ed esperta di nutrizione natura-le, confeziona anche questa volta un libro godibile e ricco di ricette salutari e stuzzicanti, prevalentemente vegetariane. Propone così diversi menù per ogni mese, divisi per pranzi e cene e con interessanti piatti per la domenica. Nel raccontarceli l'autrice consiglia non solo gli ingredienti migliori e più indicati da utilizzare, ma anche quali cotture siano maggior-mente indicate durante le varie stagioni, per poter seguire una dieta gustosa, equilibrata e salutare. Completano l'opera belle fotografie dei piatti, un glossario, consigli su come ta-gliare le verdure e quali utensili di cucina utilizzare.

Ogni Cuore un Percorso. Alchimia Trasformativa

Autore: Roberto Senesi
Editore: LE DUE TORRI
Pagine: 260 – prezzo di Copertina: 15 €

★★★★★



Come tutte le epoche, anche questa ha bisogno dei suoi eroi e per essere tali non c'è bi-sogno di chissà quali incredibili e mirabolanti imprese, quanto di uomini e donne in cammino verso se stessi, disposti ad assumersi la responsabilità di un cambiamento che passa anzitutto attraverso la ferrea determinazione di mettersi in gioco e alla capacità di far dono dei propri talenti senza interessarsi del risultato.
Questo è lo scopo principale di questo libro dove nutro comunque la speranza di strap-parvi un sorriso, una riflessione, una lacrima, un istante del vostro tempo durante il quale il vostro cuore ed il mio vibreranno all'unisono, diverranno una cosa soltan-to... perché passano i secoli, passano i millenni, ma l'animo dell'uomo mantiene viva da sempre la stessa nobile aspirazione, quella di ricongiungersi a quella parte di sé che sente mancante, che intuisce ma non riconosce e che accomuna tutti coloro che han-no assaporato il gusto acre della polvere lungo il sentiero del tempo... ogni anima un messaggio, ogni cuore un percorso e se queste parole riusciranno a sciogliere la durez-za di uno soltanto, potrò ben dire di aver assolto con onore al compito che mi ero prefissa-to.

macrolibrarsi
E-commerce N°1 in Italia per il Benessere
€7 DI SCONTO
Spedizione Gratis
Diritto di Reso Gratis
Valido per acquisti superiori a €47 su macrolibrarsi.it entro il 31 Dicembre 2017.
Codice: XAFNA
Acquista online su www.macrolibrarsi.it
Assistenza Clienti (9.00-18.00 lun-ven):
Numero Verde 800 089 433 (solo da rete fissa) | 0547/346317

Il mio cane è in sovrappeso...

di Catherine Ratajczak Guidi, educatore cinofilo

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Viene considerato in sovrappeso un cane con peso corporeo superiore del 5-20% rispetto al suo peso ideale. Oltre al 20% si parla invece di obesità. Alcune cause possono essere di ordine genetico, come anche l'età avanzata o la sterilizzazione dell'animale.
Nella maggior parte dei casi però la situazione è dovuta alla scarsa attività fisica e a un'alimentazione scorretta. Come per noi umani il sovrappeso può danneggiare il sistema cardiovascolare, quello digestivo, ma anche la spina dorsale e le articolazioni in generale.

Se vi rendete conto che il vostro amico si muove con difficoltà e sta mettendo su peso occorre portarlo dal veterinario per un controllo. Se viene confermato il sovrappeso deciderete insieme della strada da percorrere per riportare l'animale a uno stato di maggiore benessere. Tenete conto che alcune razze, come il labrador, il beagle o il cocker spaniel, sono più predisposte a questo problema.
Inoltre nei cani a pelo lungo è difficile capire se il cane sta ingrassando. L'ideale sarebbe pesarlo regolarmente.

La dieta sarà quindi stabilita dal veterinario. A grandi linee se usate le crocchette si passa a un mangime "light". Così si potrà mantenere lo stesso volume di cibo ma con un apporto calorico inferiore.
In caso di dieta casalinga vengono eliminati i cereali, in particolare pane e pasta, sostituiti da pesce, carni bianche sgrassate, verdure e formaggi magri. Naturalmente niente dolci e condimenti grassi e niente spuntini. Se fate uso di premietti potete ricorrere a una parte della razione di cibo giornaliero oppure a dei bocconcini leggeri a base di frutta ad esempio. La pappa va sempre pesata.

Oltre alla dieta occorre aumentare gradualmente l'attività fisica quotidiana. Non bastano i giretti per i soli bisogni fisici. Bisogna aumentare la durata delle passeggiate, dai 20 ai 60 minuti, almeno 5 giorni a settimana. Fa bene anche all'umore del nostro amico e lo aiuta a rilassarsi al rientro in modo naturale. Progressione e costanza sono le parole chiave.

In natura non si vedono animali sovrappeso, ma il cane domestico ha ormai perso la capacità di autoregolarsi in fatto di cibo...
Tocca a noi quindi aiutarlo a ritornare in forma. Fa bene al nostro amico e fa sicuramente bene anche a noi!

Beds4Pets crea cuscini e cucce per cani e gatti,
realizzati artigianalmente in Italia
con tessuti di alta qualità, personalizzabili, sfoderabili e lavabili.

Beds4Pets
40057 Cadriano Granarolo dell'Emilia - (BO)
Via Bruno Buozzi, 41 - tel. 051/766143
www.beds4pets.it - info@beds4pets.it

I benefici dell'alimentazione bio

Anche per cani e gatti esistono prodotti naturali certificati

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Amare profondamente i propri animali domestici non significa soltanto concedere loro coccole e cure quotidiane ma anche porre grande attenzione alla loro alimentazione. Una parte importante della loro salute dipende infatti da ciò che essi mangiano ogni giorno.
Sul mercato esistono tantissimi tipi di cibi naturali eppure ciò che diversifica un semplice cibo naturale da uno che sia anche sicuro e salutare per i nostri amici a quattro zampe è la provenienza biologica dei suoi ingredienti. Trovare cibi naturali completi dal punto di vista nutrizionale non è affatto difficile, lo è invece di più trovare alimenti che siano stati prodotti attraverso severi e ripetuti controlli lungo tutta la filiera.
Un mangime biologico ha il pregio di essere privo di sostanze inutili o addirittura dannose per l'organismo dei nostri fedeli compagni e di essere oltretutto creato con ingredienti garantiti e di origine naturale. Il cibo biologico per cani e per gatti non può contenere OGM, sostanze di derivazione chimica o di sintesi né essere stato creato con vegetali coltivati con fertilizzati non naturali. Chi produce alimenti per animali con ingredienti di origine biologica ci tiene molto a differenziarsi da tutti gli altri produttori e lo fa contrassegnando i propri prodotti con alcuni specifici marchi che ne garantiscono la tracciabilità e ne assicurano inoltre l'origine biologica: Agricoltura Biologica, Bio Siegel, CCPB, AB France, Austria Bio Garantie. In commercio esistono cibi bio per qualsiasi tipo di necessità: da quelli altamente digeribili a base di cereali integrali, verdure e fiocchi di pastinaca, a quelli privi di glutine per cani e gatti, fino addirittura alle crocchette vegane.
Tra le formulazioni più innovative ci sono inoltre le **crocchette alle alghe brune**, ideali per diminuire l'assorbimento dei grassi nell'organismo, il cibo secco per gatti alla farina di pesce, ottimo per incrementare l'apporto di grassi buoni come omega 3 ed omega 6 e i paté arricchiti con estratti di aloe vera utili soprattutto per i gatti che soffrono di disturbi legati al fegato e all'intestino. Per completare al meglio il benessere del proprio cane e del proprio gatto ci sono anche tanti altri prodotti naturali che permettono di prendersi cura di lui avendo sempre un occhio di riguardo nei confronti della eco-sostenibilità ambientale: shampoo, detergenti e rimedi naturali biologici per animali.

L'ARCA DI NOE'
IL SUPERMERCATO DEL TUO ANIMALE
SAN GIOVANNI IN PERSICETO (BO)
Via Magellano, 8 - Tel 051 687 1760
CASTELMAGGIORE (BO)
Via Pio la Torre, 5/B - Centro Comm. "LE PIAZZE" - Tel 051 700 070
CASTELGUELFO (BO) - Via del Commercio, 15/A
c/o Castel Guelfo Retail Park - Tel 0542 670 685
BOLOGNA Via Marco Emilio Lepido, 186
c/o Centro Borgo - tel. 051.405929
SCARICA
la nostra APP
e scopri tutti i Tuoi
vantaggi!
TOELETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI - ANIMALI
www.facebook.com/larcasgp

28 e 29 ottobre:

appuntamento con le Giornate Internazionali sulla relazione uomo-animale

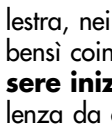
di Valentina Bordoni

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Tornano anche quest'anno le GIS, le Giornate Internazionali sulla relazione uomo-animale, organizzato da Siua, l'istituto di formazione zooantropologica fondato e diretto da Roberto Marchesini.
Un evento molto importante per le attività di ricerca dell'istituto, un appuntamento ormai molto apprezzato e atteso da parte di studiosi italiani e stranieri interessati alla divulgazione della filosofia zooantropologica e dei suoi approcci a livello pratico.
La V edizione delle Giornate avrà come titolo La sfera di Dioniso. Il dio che impersona il rinnovamento della vita e il fluire della natura è stato scelto per proporre temi che tratteranno della forza propulsiva e creativa della natura, il mondo dell'infanzia e il significato di essere cucciolo, la dimensione del gioco e della finzione, il significato e il valore delle cure parentali, le caratteristiche dell'età evolutiva e l'importanza pedagogica di un corretto rapporto con la natura.
Quest'anno ricorre anche il ventennale della scuola Siua, che ha da sempre considerato come perno centrante delle sue attività l'importanza dell'approccio zooantropologico nella costruzione delle relazioni con gli animali che convivono con noi e con noi condividono spazi, tempo e attività. I primi vent'anni di Siua sono pertanto l'occasione ideale per proporre un'edizione 2017 delle Gis particolarmente ricca, che accoglierà gli interventi di studiosi italiani e stranieri che presenteranno gli ultimi studi e ricerche sul valore teorico e applicativo di una didattica incentrata sull'importanza di considerare la natura partner essenziale per una crescita equilibrata del giovane.
La serie di conferenze si svolgerà lungo il week-end del **28 e 29 ottobre 2017**, presso l'Hotel I Portici, sito nel centro storico di Bologna.
Per informazioni e iscrizioni, ci si può rivolgere alla segreteria Gis telefonando allo 051.817421 o scrivendo all'indirizzo
e-mail gis@siua.it

Da Cinius il Letto "Impero"

con cassetti frontali



di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Sempre più persone stanno riscoprendo uno stile di vita in sintonia con la natura. Questa riscoperta non si esaurisce nel fitness in palestra, nei soggiorni presso le Spa o nell'alimentazione salutistica, bensì coinvolge anche gli spazi abitativi. Come a dire: **il benessere inizia dalla casa** e questo Cinius, ditta bolognese d'eccellenza da oltre 25 anni per l'arredamento naturale, nota in tutto il mondo, lo esprime al meglio.

Siamo stati colpiti dal loro Letto Impero, che raccoglie la sfida progettuale di un design raffinato da coniugare in un'innovativa struttura salvaspazio.

Realizzato in **legno massello di faggio lamellare**, il **Letto Impero con cassetti frontali** supera i classici standard di altezza dei letti contenitori: un letto molto alto non crea particolare ingombro, è esteticamente gradevole ed è compatibile con un'ampia gamma di cassetti estraibili di varie misure.

Essi scorrono su ruote professionali, così come le **antine scorrevoli laterali Shoji** scorrono su guide fresate con tecnica giapponese che garantiscono un effetto sigillante, a prova di polvere e di usura.

Se la destinazione d'uso desiderata è di vero e proprio armadio, si consiglia il **Letto Impero con mobiletto ad ante scorrevoli**.

Per il piano della struttura del Letto Impero con cassetti frontali, consigliamo il **Tatami**: la sua trama consente di posarvi il materasso direttamente sopra, permettendo una **migliore traspirazione** e al contempo **proteggendo lo spazio sottostante dalla polvere**.

È tuttavia possibile dotare il Letto Impero con cassetti frontali di rete a doghe o di piano in legno forato.

Su entrambi i lati del letto si possono abbinare diversi tipi di **scalette**; il parapetto è opzionale, ma vivamente consigliato.

Il **Letto Impero con cassetti frontali** può essere accostato ad una parete, posizionato in un angolo della stanza o incassato in una nicchia: i**l progetto è personalizzabile su misura al centimetro.** Inoltre, rincalzare le lenzuola è estremamente semplice: non c'è più bisogno di chinarsi! Si noti che un letto così alto può sembrare più piccolo del normale, ma si tratta soltanto di un effetto ottico. Ecco le sue specifiche:

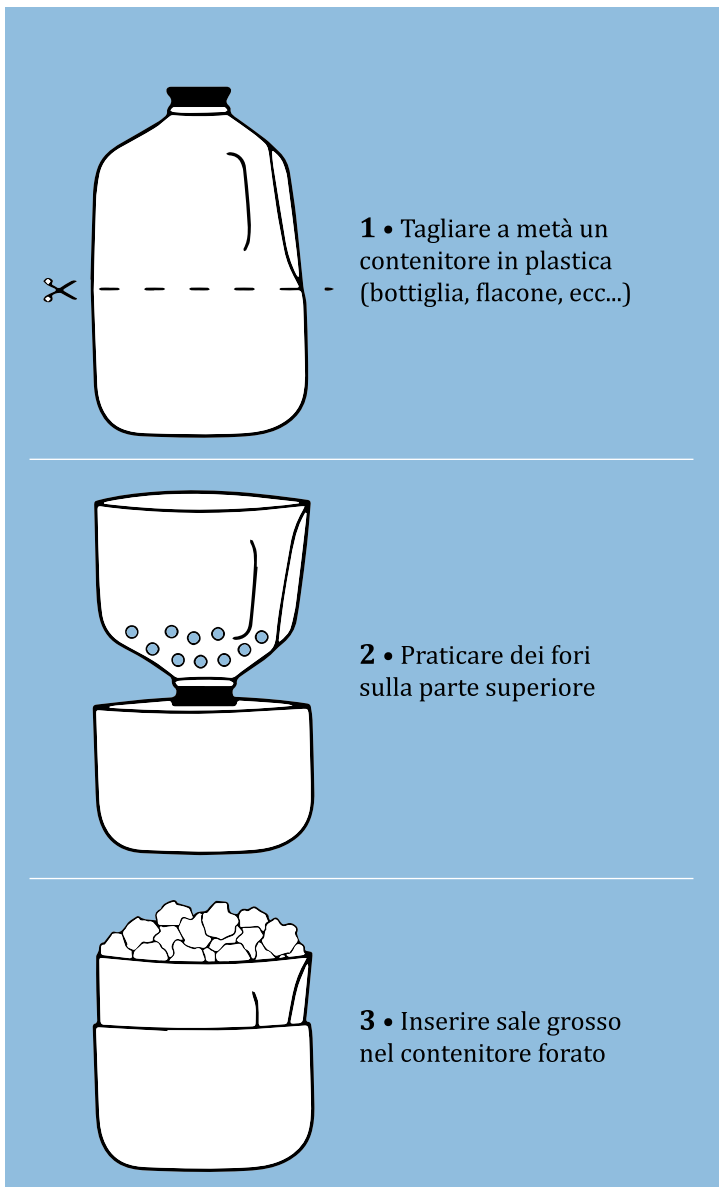
- In legno massello di faggio lamellare
- Disponibile in legno grezzo o in varie colorazioni
- Letto contenitore salvaspazio innovativo
- Prodotto registrato (patented)
- Trattato su richiesta con oli impregnanti naturali
- Disponibile anche su misura

Trovate il letto presso la bella esposizione
del negozio di Via A. Righi, 13/b – Bologna (Tel 051-228348).
Orari: da Lunedi a Giovedi: 10:00 - 13:30, 15:30 - 19:30;
Venerdi e Sabato: 10:00 - 14:00, 15:00 - 19:30.
www.cinius.com

Deumidificatore fatto in casa

di Rosaria Scotto
www.ifioridelbene.com/blog

TEMPO DI LETTURA: **2 min**



Addio condensa e umidità!

Con l'arrivo dell'inverno e gli sbalzi di temperature, si ripresenta ogni anno la fastidiosissima comparsa di condensa e di umidità in casa. La condensa, infatti, si forma quando l'aria calda ed umida incontra una superficie fredda (specchi, vetri, ecc..).

Una delle conseguenze potenzialmente pericolose per la salute è la comparsa delle muffe (del tipo Aspergillo), causa di molte infezioni per l'uomo e gli animali alle vie respiratorie. Oltre a rendere poco salubre la nostra casa, la condensa può anche danneggiare gli elettrodomestici, ossidando i circuiti elettrici. Il modo più semplice per evitare la formazione di condensa è: - Evitare gli sbalzi di temperatura, cercando di mantenerla sempre costante per tutto il giorno e la notte. A tal fine, può essere necessario rivedere gli infissi, dotarli di para spifferi, anche in funzione di un'eventuale perdita di calore e di conseguenza spreco di energia. - Arieggiare le stanze, soprattutto mentre si cucina o dopo aver fatto il bagno o la doccia quando possibile, tenendo le finestre aperte o utilizzando cappa o estrattori, asciugando sempre l'eventuale condensa formatasi.

Per ridurre ulteriormente la presenza di umidità in casa, si può ricorrere ad un metodo semplice, ma sicuro: **il sale**.

Utilizzato in cucina per dare sapore, ma anche per il suo potere di assorbire umidità nelle conserve(capperi , olive , erbe ..ecc..), si rivela infallibile contro l'umidità. Per realizzare un deumidificatore "casalingo" occorre sale grosso (se si desidera realizzare un deumidificatore per stanza, sono sufficienti anche soli 100-150 grammi di sale grosso) e due contenitori impilabili: quello che conterrà il sale deve essere forato , in modo da poter far defluire l'acqua assorbita nel contenitore sottostante. Il contenitore forato può essere anche sostituito da un colino o scolapasta.

Dopo poche ore il sale comincerà a cambiare aspetto, passando da un bianco opalescente al trasparente. Mentre occorreranno dei giorni prima di vedere la formazione dell'acqua nel secondo recipiente che andrebbe rimossa periodicamente, per non rimetterla "in ciclo" e può essere usata come diserbante naturale, in quanto appunto acqua e sale risulta un potente rimedio naturale contro le infestanti.

Isolamento dei muri esterni tramite insufflaggio

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Un ottimo sistema per coibentare casa con costi contenuti, usufruendo anche delle detrazioni fiscali

Nei muri esterni delle abitazioni costruite tra la fine degli anni '50 e l'inizio degli anni '80 è spesso presente un'intercapedine.

Grazie all'insufflaggio questo spazio morto diventa **una risorsa** da sfruttare per la coibentazione, senza modificare lo spessore del muro e con costi e tempi di realizzazione di gran lunga inferiori rispetto al cappotto termico, tanto da rendere questo intervento il miglior investimento in termini di rapporto spesa/benefici.

Tra gli isolanti più versatili e sostenibili utilizzati ci sono la **fibra di cellulosa** e la **lana di vetro**, entrambi realizzati partendo da materia prima riciclata (carta o vetro) e a loro volta riciclabili.

Per questo l'intervento è sostenibile anche in termini ecologici.

Il sopralluogo preliminare consente di verificare la presenza dell'intercapedine e misurarne la profondità, in modo da poter formulare un preventivo preciso. L'esecuzione del lavoro non comporta grossi disagi: non servono ponteggi e, con qualche attenzione in più, è praticabile anche in appartamenti abitati, oltre che in fase di ristrutturazione. È possibile, inoltre, intervenire solo su porzioni di edificio o in singoli appartamenti condominiali.

Il materiale isolante viene insufflato mediante apposito tubo attraverso diversi fori praticati nel muro, dall'esterno o dall'interno in base alla tipologia di edificio. La distribuzione dei fori varia a seconda del tipo di parete per garantire il corretto raggiungimento dell'intera intercapedine. Terminato il riempimento i fori vengono sigillati e l'intervento è concluso. Un appartamento di normali dimensioni viene realizzato, di norma, in una sola giornata ed è possibile raggiungere anche i piani alti dei condomini.

È possibile utilizzare questa tecnica anche per coibentare efficacemente solai di difficile accesso o con fondo irregolare, ottenendo eccellenti risultati grazie all'elevato spessore posabile senza difficoltà.

In breve, ecco riassunti i vantaggi dell'insufflaggio:

- Costi contenuti
- Nessun ponteggio
- Riduzione delle dispersioni
- Conducubilità isolante <0,04 W/m2K
- Materiale traspirante
- Rapidità di intervento
- Stabile nel tempo
- Bassa invasività
- Detrazione fiscale
- Sostenibilità e sicurezza

Di cosa sono fatte le case in cui abitiamo?

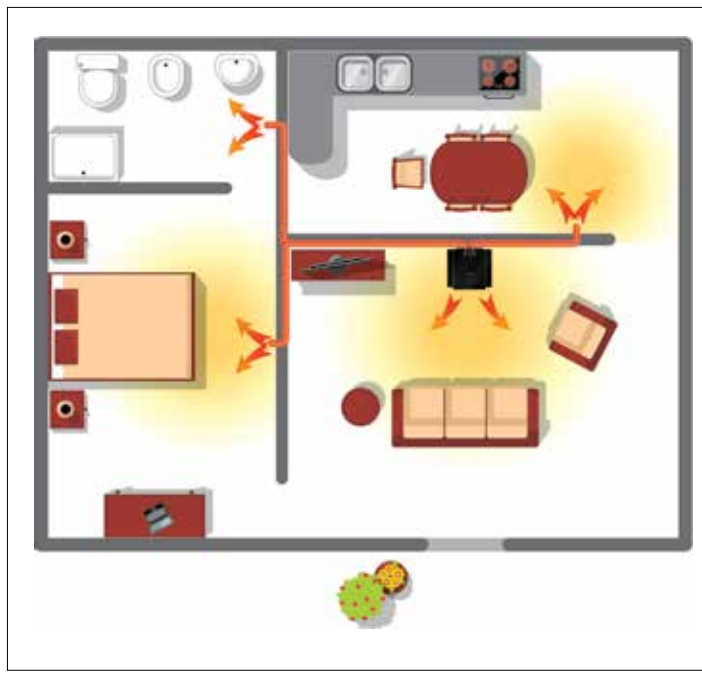
A cura dell'Arch. Emanuela Cacopardo e dell'Ing. Roberta Tredici

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

La casa rappresenta per molti l'investimento più importante della vita, sia che si scelga di acquistarne una nuova, sia che si decida di ristrutturarla.
Tuttavia spesso, nelle fasi decisionali che precedono l'attuazione delle scelte, ci fermiamo a fare valutazioni di carattere estetico e funzionale, senza considerare l'aspetto più importante, per il nostro benessere futuro, che riguarda il modo in cui questa è costruita.
Negli ultimi anni si sta spostando sempre di più l'attenzione sull'utilizzo di materiali naturali in edilizia, perché proprio grazie a questi è possibile ottenere case sane in cui vivere bene. Capiamo meglio come: in molte delle case che conosciamo si riscontrano spesso problemi di umidità, formazione di condensa sulle pareti e i vetri, presenza di muffe, intonaci rigonfi, freddo in inverno e caldo in estate.
A volte, dopo una lunga permanenza all'interno di un edificio, può capitare di avvertire mal di testa, irritazione agli occhi, al naso o alla gola. Questo accade perché i materiali utilizzati nell'edilizia convenzionale (mattoni, calcestruzzo additivato, cemento, vernici a base di solventi, polistirene) non sono traspiranti, sovente emettono sostanze nocive, non sono efficaci per quanto riguarda l'isolamento, in particolare dal caldo estivo. Da tutto ciò deriva scarsa circolazione e inquinamento dell'aria che respiriamo in casa, oltre a disagio per temperature o umidità inadeguate.
Al contrario i materiali naturali, come ad esempio **intonaci in calce o argilla, pitture a base di acqua, cappotti isolanti in cannicciato palustre o fibra di legno, muri in calce e canapa o paglia**, sono traspiranti, non rilasciano sostanze nocive, sono regolatori di umidità, sono ottimi isolanti sia in inverno sia in estate (grazie alla loro notevole massa). Se correttamente usati ci consentono di avere abitazioni con aria pulita e temperature e umidità confortevoli, offrendoci ambienti fisicamente sostenibili e sani. La sostenibilità è inoltre ambientale, poiché questi materiali consumano poca energia durante tutto il loro ciclo di vita (molti sono prodotti di scarto derivati da altre lavorazioni). Di conseguenza sono anche sostenibili economicamente (diffidiamo di chi ci propone una bioedilizia eccessivamente costosa).
La sostenibilità economica riguarda infine la gestione futura, poichè case costruite con questi sistemi non necessitano di impianti troppo potenti per mantenere temperature accettabili. In generale, soprattutto per quanto detto in premessa, è sempre importante informarsi sui materiali o prodotti che ci vengono proposti e che intendiamo usare nella nostra casa.
Abituiamoci a pensare all'involucro delle nostre abitazioni come a una terza pelle o a un abito che indossiamo per gran parte del nostro tempo, ricordandoci che una casa sana è una casa che garantisce il benessere delle persone che la abitano e allo stesso tempo rispetta l'ambiente che ci circonda.

Canalizzazione dell'aria in più stanze

TEMPO DI LETTURA: **5 min**



Le stufe a pellet Ecofire® Palazzetti rispondono a diverse esigenze. Oggi gli spazi abitativi e le abitudini delle persone richiedono funzioni mirate: ecco perché l'Azienda ha creato differenti sistemi di distribuzione del calore. La gamma di stufe canalizzabili permette di scaldare velocemente più ambienti attigui, senza importanti lavori di muratura. È una soluzione perfetta per chi vuole ridurre i costi del riscaldamento tradizionale, senza rinunciare alla comodità della programmabilità di funzionamento.
Air Pro System permette di soddisfare anche le canalizzazioni d'aria più esigenti dato che consente di scaldare **intere abitazioni**. Questa tecnologia prevede che nelle stufe ci siano due o tre ventilatori distinti (a seconda della potenza della stufa), **gestibili indipendentemente**, per consentire una canalizzazione dell'aria calda in più ambienti.
Tutte le stufe Palazzetti di nuova generazione che hanno una potenza di 9 e 12 kW prevedono rispettivamente la versione APS2 (Air Pro System 2) ed APS3 (Air Pro System 3).

Air Pro System 2

Due ventilatori, uno in ambiente e uno per la canalizzazione posteriore: consentono la distribuzione di calore fino a 14 metri lineari (con diametro da 8 cm). La gestione della potenza del ventilatore posteriore può avvenire direttamente dal display digitale con comandi a sfioramento.

Air Pro System 3

Tre ventilatori, uno in ambiente e due per la canalizzazione posteriore: consentono la distribuzione di calore fino a 28 metri lineari - 14 metri per ciascun canale (con diametro da 8 cm). In questa versione è possibile variare la potenza dei ventilatori posteriori attraverso due manopoline che comandano i due rami di canalizzazione in modo indipendente.
In entrambe le versioni, si può collegare a ciascun ventilatore posteriore un termostato esterno che, in funzione della temperatura rilevata nell'ambiente da riscaldare, è in grado di attivare o disattivare la ventilazione su ciascun ramo, in modo indipendente.
Le stufe dotate di questa tecnologia sono particolarmente flessibili dal punto di vista della diffusione e distribuzione del calore. Se da una parte possono consentire canalizzazioni spinte, che non hanno pari nel panorama delle stufe a pellet, dall'altra sono tutte implementate con lo **Zero Speed Fan**: una funzione che permette di escludere completamente la ventilazione a favore del riscaldamento per convezione naturale.
In questo modo la stufa risulterà più silenziosa e non ci sarà una movimentazione forzata di aria nell'ambiente.Le stufe a pellet Ecofire® dotate di questa tecnologia sono attualmente: Allegro - Anna - Julie - Miriam - Andrés - Bianca.

Ecofire® Anna.

Perfetto esempio del design Palazzetti e della tecnologia Ecofire® è Anna, **stufa ermetica** di ultima generazione, ad aria, con rivestimento in ceramica stondata e portina in vetro con sistema di autopulizia. Anna può essere dotata di **Air Pro System 2**, in versione 9 kW, o di **Air Pro System 3**, in versione 12 kW, un sistema che prevede la presenza di 2 o 3 differenti ventilatori: uno radiale e uno o due centrifughi per la canalizzazione dell'aria su uno o più ambienti, ottimizzando così le performance. Il sistema di accensione **Quick Start** permette un innesco più rapido del pellet, riducendo il consumo elettrico, tramite una speciale resistenza ceramica.
Anna, disponibile in diverse versioni colore, si appresta a soddisfare le diverse esigenze di stile dell'home design con l'imprescindibile garanzia di efficienza e performance.

ANNA 9 kW
Dimensioni LxPxH: 61 x 54 x 119 cm;
Peso kg: 190 circa.
Potenza termica globale (max) kW: 9;
Rendimento medio: > 90%
Autonomia di funzionamento max h: 44
Capacità serbatoio alimentazione kg: 22;
Consumo orario di pellet kg/h: 0,5 – 2.

ANNA 12 kW
Dimensioni Lx PxH: 61 x 54 x 119 cm;
Peso kg: 190 circa.
Potenza termica globale (max) kW: 12;
Rendimento medio: > 90%
Autonomia di funzionamento max h: 44
Capacità serbatoio alimentazione kg: 22;
Consumo orario di pellet kg/h: 0,5 – 2,8.

CALDOBENESSERE By Ecomat

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Il sistema di riscaldamento che porta il caldo del sole nel tuo ambiente

L'innovazione nel settore del riscaldamento realizzata attraverso prodotti e superfici radianti ad alto contenuto tecnologico a raggi infrarossi. **CALDOBENESSERE** soddisfa l'esigenza di coniugare la tecnologia all'effetto estetico con **massimo confort e bassissimo spessore**, garantendo un elevato rendimento nei pavimenti, rivestimenti e complementi d'arredo.

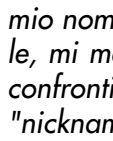
Questa tecnologia di riscaldamento genera raggi bio-genici, ossia generatori di vita, detti anche **luce calda fisiologica o luce della vita (light of life),** o onde fisiologiche, penetrando nel nostro sistema vitale generano un effetto riscaldante.
Ne consegue una dilatazione dei vasi capillari, un sensibile aumento della circolazione sanguigna, un'attivazione del metabolismo dei tessuti e delle cellule, portando notevoli benefici alla persona.

Il sistema **CALDOBENESSERE**, grazie all'assoluta avanguardia nelle nanotecnologie, applicato alle innovative superfici continue OLTREMATERIA® **permette di ristrutturare una vecchia superficie oppure realizzarne una nuova nel solo spessore di 24 mm e con un notevole risparmio economico (fino al 40%) rispetto ad un normale riscaldamento idronico.**

Il sistema **CALDOBENESSERE** non richiede l'istallazione del contatore del gas, di caldaie, di collettori, di valvole di zona, canne fumarie e tubazioni del gas. Riduce i tempi di istallazione, non necessita di alcuna manutenzione annuale, consentendo un notevole risparmio economico

A comprare materassi on line....

Breve cronaca semiseria, di un acquisto on-line e dello scambio di mail con il fantasma del responsabile del servizio clienti (forse un agente segreto?)



di Silvano Ventura

TEMPO DI LETTURA: 7 min

Tutto è cominciato quando ho traslocato e, dovendo cambiare materasso, mi sono fatto tentare dal richiamo della sirena del grande e famoso market place, che vende tutto a meno e te lo consegna il giorno dopo.
Tutto perfetto? Non proprio. Il prodotto risulta difettoso e qui inizia lo scambio, rigorosamente via mail, con il produttore. Questi mi chiede di rendere impacchettato tramite corriere un materasso di cm 180x200, arrivato sotto vuoto e che una volta aperto è teso come un tamburo, ma soprattutto, che non si piega di certo su se stesso… Almeno 10 le email per far capire che quanto da loro richiesto è da me infattibile, chiedo che procedano loro al ritiro, sostituendo l'articolo in contemporanea, magari ricontattandomi telefonicamente e mettendoci la faccia, come si fa tra persone oneste che vogliano davvero arrivare a un risultato di cui entrambi saremo soddisfatti.
Nulla: mai un cognome oltre a un semplice nome, mai un possibile contatto telefonico, zero comprensione della cosa. Inutile riportare la deriva che ne è seguita, ma un paio di considerazioni mi sento di farle.

Gentilissimo Marco (senza-cognome) visto che evidentemente Lei ritiene che il suo cognome sia un dato "sensibile" e malgrado la mia richiesta, lei continua a tenere segreta la sua identità. Già il fatto che invece Lei conosca oltre al mio nome cognome e indirizzo, anche il mio codice fiscale, mi mette in un'ovvia condizione di inferiorità nei suoi confronti. Per quanto ne so, "Marco", potrebbe essere un "nickname" usato da un'impiegata un po' annoiata e infastidita dal caldo oltre che dai giorni che ancora la separano dalle spiagge di Rimini. Oppure del vostro Monsieur Malaussène interno, o ancora quello di un computer che risponde automaticamente ai reclami che vi arrivano.
Anche il più famoso agente segreto del mondo, l'Agente 007, su richiesta declinava le sue generalità con la celeberrima frase: il mio nome è Bond. James Bond.
Ma evidentemente il suo ruolo, non meglio definito, di "uno dei responsabili" della azienda che vende materassi sulla più famosa piattaforma di vendita on-line, è ben più delicato di quello del famoso Agente al servizio di Sua Maestà, e quindi è troppo pericoloso rivelare la sua identità per intero!
Ma veniamo al materasso...
Dalle foto che mi avete richiesto e che io vi ho inviato, anche voi avete riscontrato che un angolo del vostro materasso, una volta estratto dall'imballo sottovuoto, non si è gonfiato. Ora cambiate versione e ipotizzate implicitamente, che la colpa potrebbe essere delle doghe. Il materasso è stato disteso su un letto nuovo, appena comprato.
Vi manderò le foto delle doghe integre. Credo di farle cosa gradita, anticipando sue obiezioni future e perciò inviandole anche foto del pavimento perfettamente orizzontale sul quale poggia il letto e la foto della struttura della casa, perfettamente sana e non terremotata, dove il suddetto pavimento è posato.
Spero che questo sia sufficiente, a comprovare che è proprio un angolo del materasso a essere "sgonfio".
Nel caso le foto non bastino, sarà sempre un piacere offrirle un caffè. La farò accomodare sull'angolo sgonfio.
Non le sarà facile tenere in orizzontale la tazzina e correrà il rischio di macchiarsi la camicia di caffè,
ma potrà toccare con mano (anche se la parte anatomica coinvolta, non sarà esattamente la mano), il difetto riscontrato. Una regola del commercio valida fino a pochi anni fa, recitava che un cliente soddisfatto lo dice a un'altra persona, uno insoddisfatto lo dice a dieci persone.
Nell'era del digitale tutto viaggia più veloce e le vecchie regole, ci fanno quasi ribrezzo... O no?
L'unica nota insistente nelle sue semi-anonime comunicazione è quella che sarete disponibili a prendere in esame un reso, (alle vostre inaccettabili condizioni), solo se prima toglierò il feedback negativo che ho pubblicato.
Allora forse, almeno in questo caso, le vecchie regole valgono ancora. Vista la mia età, un po' me ne compiaccio!
Sulle regole del reso, c'è poi da ridere.
Mi viene chiesto di ri-arrotolare un materasso antidecubito che è arrivato arrotolato sottovuoto e che una volta aperto, è una lastra, appena più lavorabile del marmo, di 180x200 con uno spessore di 22 centimetri. Sto cercando l'incredibile Hulk, appena lo trovo e sperando sia incazzato abbastanza, lo farò fare a lui!
La ringrazio anche dell'informazione sul costo del cellophane per re-imballare il materasso (cosa sono 2 euro...).
Per corda e cartone, accetterò volentieri il suo consiglio di recuperarli da qualche parte. Vicino a un cassonetto o magari sfilandoli, nottetempo, da sotto a qualche clochard.
A questo proposito, mi è venuta un'idea!
Il materasso lo regalerò a un dormitorio per senza tetto. In fondo, per dormirci sopra, un grande materasso con un angolo "collassato", è sempre meglio di un cartone.
I due guanciali che voleva regalare a me "per il disturbo", li regali anche lei a chi dorme sulle panchine.
Per il feedback, caro Agente 007, non si preoccupi.
Lo toglierò. Personalmente l'esperienza di comprare qualcosa di importante on line, l'ho fatta e non la ripeterò più!
Forse comprare "dalla grande piattaforma on-line" americana che ci vende tutto, uccide il commercio e svuota i centri storici delle nostre belle città e paesi, rastrella la ricchezza locale e inquina mettendo in strada decine di migliaia di furgoni per consegnare anche pacchetti di pochi grammi, è come una malattia esantematica; una volta "fatta", non ti viene più. E non c'è vaccino...

"Complicare è facile, semplificare è difficile. Per complicare basta aggiungere, tutto quello che si vuole: colori, forme, azioni (...). Tutti sono capaci di complicare. Pochi sono capaci di semplificare. Per semplificare bisogna togliere (...). Togliere invece che aggiungere vuol dire riconoscere l'essenza delle cose e comunicarle nella loro essenzialità."

Bruno Munari

Fiere, convegni, incontri, mostre, mercati e molto altro per comunicare, partecipare e condividere stili di vita sostenibili.
Le date potrebbero subire variazioni

APPUNTAMENTI DI OTTOBRE

Vuoi pubblicare i tuoi "APPUNTAMENTI SOSTENIBILI"?
Invia i tuoi comunicati a: **redazione@viveresostenibile.net**
La pubblicazione resta ad insindacabile giudizio dell'editore.

OTTOBRE 2017

Venerdì 6 ottobre - Tutto il giorno
CORSO
SENTE-MENTE® Day Una giornata dedicata alla formazione innovativa, curiosa ed entusiasta offerta da Letizia Espanoli a tutti i professionisti della relazione di aiuto. Presso: Teatro Fossolo - Bologna. Evento gratuito, iscrizione obbligatoria su: www.letiziaespanoli.com

Domenica 15 ottobre - dalle ore 10.30 alle 16.30
COUNSELING DAY
Corso di formazione in counseling integrato transpersonale, riconosciuto da AssoCounseling
Vieni a conoscere il nostro modello che nasce dall'incontro della Psicosintesi con la metodologia Biotransenergetica. Nella giornata divulgativa avrai la possibilità di sperimentare da un punto di vista teorico e pratico il modello umanistico-transpersonale proposto. Una formazione in counseling offre competenze e sbocchi lavorativi in qualsiasi campo professionale, sia pubblico che privato, e consente una maggiore consapevolezza personale per un vivere in modo più responsabile e armonico. La giornata dà la possibilità di fare un'esperienza reale dell'approccio relazionale trasformativo che è alla base del counseling. Nuovo corso: autunno 2017. La giornata è gratuita ma è necessaria l'iscrizione.
Per informazioni e prenotazioni: Associazione Culturale Il Calicanto, Via Santo Stefano 80, Bologna. infocalicanto@email.it; www.ilcalicanto.org Tel. 051.222043 - 339.1848811 - 331.5819082

Lunedì 2 ottobre - dalle ore 21.00 alle 23.30 circa
CORSO
La storia di una foto
Raccontare attraverso le immagini. Corso di scrittura con Emidio Clementi (musicista e scrittore italiano) in otto incontri, tutti i lunedì, presso Modo Infoshop - via Mascarella, 24/b – Bologna.
Costi e info: www.modoinfoshop.com

Martedì 3 ottobre - dalle ore 20.30 alle 22.30
INCONTRO
Meditazione: Presentazione Gratuita
Più famosa che conosciuta la meditazione è, così come l'ha definita Patanjali negli Yoga Sutra, "il flusso ininterrotto della coscienza verso l'oggetto della meditazione". In altre parole, quando la nostra coscienza è in grado di focalizzarsi su un solo oggetto per un tempo indefinito, senza sforzo, appare lo stato meditativo.
Vieni in abbigliamento comodo. Ti chiediamo di portare un asciugamano o una coperta.
Prova gratuita del corso che inizierà il 10 ottobre in via Nazario Sauro 1/2, a Bologna. info@tripurasundari.it

Giovedì 5 ottobre - dalle ore 20.00 alle 23.00
CORSO
Pasta fresca al mattarello
Nuovi Corsi Di Cucina Presso la Biblioteca di Ozzano dell'Emilia (BO). Per frequentare i corsi è necessario portare un tagliere e un mattarello (misure indicative 80 cm) e un grembiule. L'argomento verrà trattato in 4 serate consecutive. Quota: 80 euro.
Info: federicabalb@libero.it

Venerdì 6 ottobre - ore 20.45
CONFERENZA
Il naturopata, chi è e cosa fa
Il Comitato Scientifico di Ting Spazzavento illustrerà il programma della Scuola di Naturopatia per Operatore del Benessere del prossimo anno 2017-18.
Ingresso libero. L'inizio delle lezioni del primo anno si terrà sabato 2.12.2017; per conoscere al meglio la Scuola è inoltre possibile fissare un colloquio orientativo individuale con un responsabile della didattica.
Presso Centro Natura, Via degli Albari 4a – Bologna
www.scuoladinaturopatia.it

Venerdì 6 ottobre - dalle ore 18.30 alle 20.00
PRESENTAZIONE
Attivare gruppi efficaci
Presentazione del laboratorio per la facilitazione di relazione e dei processi. Il ciclo di 4 incontri fornirà ai partecipanti le conoscenze di base e le tecniche specifiche per favorire la partecipazione, per facilitare e coordinare la collaborazione, per gestire i momenti difficili, per prendere decisioni in gruppo e accrescere le proprie competenze relazionali. Conducono Massimo Giorgini e Giovanni Santandrea.
Presso "L'Albero della Vita" Via Saffi, 1 – Bologna. Info: 335.395227. www.alberodellavita.bo.it

Sabato 7 ottobre
CORSO
Master "Lavorare con i tre cervelli.
La presenza integrata nella relazione corporea"
Vogliamo trasmettere la nostra appassionata esperienza più che ventennale di formazione al lavoro profondo a mediazione corporea con le persone ed i gruppi.
Presenteremo varie tecniche, dalla Integrazione Posturale al Bodywork Transpersonale, alla Bioenergetica, alla creatività, danza, meditazione e respirazione, con l'intento di sensibilizzare all'importanza del corpo nella comunicazione, nell'ascolto, nella crescita personale.
A cura di AIPT. A Bologna: Spazio All'Essere, via Nino Bixio Scota 4 A.
Informazioni: integrazioneposturale.com/bologna

Sabato 7 ottobre
CORSO
Corso primo livello Enneagramma
L'Enneagramma è un simbolo destinato all'evoluzione della coscienza umana. È uno strumento che permette di approfondire la conoscenza di se' degli altri e allo sviluppo della consapevolezza. Di origini antichissime, viene utilizzato come tecnica psicologica per la conoscenza dei 9 profili di tipologie di personalità umana.
Master Donatella Tocci.
Presso Bottega Blu via Nuova, 2 Bologna

Domenica 8 ottobre - dalle ore 10.00 alle 18.00
EVENTO
Storie di ordinario risveglio
Una giornata all'insegna della gioia dell'incontrarsi, del raccontarsi e della condivisione. Convegno con gli autori, tra cui Virginio De Maio, Prabhat Eusebio, Walter Klinkon, Rita Minelli, Marcello Mondello e Thomas Torelli. Il costo della giornata è di 30 euro e per chi lo desidera, è possibile pranzare con menù convenzionato al costo di 15 euro. Posti limitati. Per info e prenotazioni: info@kebrilla.it - 339.3008146 Presso il centro congresso "Ca' vecchia" a Sasso Marconi (Bo).

Domenica 8 ottobre - dalle ore 16.00 alle 21.00
EVENTO
Shopping? No Swapping! SWAP PARTY D'autunno!
Tutti i partecipanti portano con sé un certo numero di capi che poi vengono divisi in categorie sulla base della marca, della qualità e così via.
Ad ogni capo viene assegnato un cartoncino colorato su cui viene indicato il valore di scambio: questo consente di poterlo scambiare con articoli della stessa categoria e valore.
Numero massimo di capi 5 a testa. Per partecipare si versano 2 euro. Tutti i capi devono essere nuovi e in ottimo stato. No a capi vecchi, rovinati o sporchi. Presso lo Spazio Palestra del Cuore, Via San Carlo 18, Bologna.

Lunedì 9 ottobre - dalle ore 20.30 alle 22.00
LABORATORIO
Pranayama, educazione respiratoria e arte del respiro
Laboratorio di yoga dedicato al respiro: luoghi e movimenti della respirazione, il respiro nelle posture, principali pratiche di pranayama.
Ciclo di 10 incontri aperto a tutti. A Bologna, in Via C. Battisti 2. www.studioyogavidya.it

Lunedì 9, 16, 23 e 30 ottobre - dalle ore 18.30 alle 20.30
LABORATORIO
Una Finestra su di me
Quattro serate per conoscersi meglio e prendersi cura di sé con il prezioso aiuto del gruppo e gli strumenti di Counseling. Gli incontri saranno facilitati da Silvia Neri e Monica Mazza, counselor professioniste, che con accoglienza, empatia e gioia si metteranno in gioco insieme a voi. Presso "L'Albero della Vita" Via Saffi, 1 – Bologna. Info: 339.4546813.
www.alberodellavita.bo.it

Martedì 10, lunedì 16, 23 e
30 ottobre - dalle ore 20.30 alle 22.30
CORSO
Corsi ciclomeccanica: l'arte della manutenzione della bicicletta
Arriva l'edizione autunnale dei corsi di cicloriparazione con il Maestro Michele Massa. Rudimenti di meccanica ciclistica per diventare autonomi nella manutenzione della propria bicicletta e scoprire la pace.
Cinque lezioni da due ore ciascuna, con teoria, pratica, esercitazioni e bacio accademico. I corsi, base e avanzato si svolgono presso l'Officina della Velostazione Dynamo Via dell'Indipendenza, 71/Z Bologna.
È necessario iscriversi scrivendo a info@dynamo.bo.it, max 6 partecipanti per ciascun corso.
Per partecipare al corso occorre essere soci dell'Associazione Salvaiciclisti-Bologna: se non sei già socio. https://dynamo.bo.it

Giovedì 12, 19 e 26 ottobre - dalle ore 10.00 alle 12.45
CORSO
Viva la pappa!
Un corso di svezzamento naturale articolato in 3 INCONTRI, a cadenza settimanale, della durata di due ore e mezza ciascuno, rivolto a genitori che si avvicinano al periodo dello svezzamento del proprio bambino.
Il corso, organizzato dalla Dott.ssa Sara Graziani, prende in esame lo "svezzamento fisiologico".
Iscrizione obbligatoria al 347-9026203.

Giovedì 12 ottobre - dalle ore 17.00 alle 19.00
ESCURSIONE
Parco di Villa Grosso
Grandi querce, un'antica ghiacciaia e una villa settecentesca oggi dedicata alla didattica.
Appuntamento all'inizio di via Gobetti, vicino all'edicola. Evento Gratuito. www.fondazionevillaghigi.it

Giovedì 12 ottobre - dalle ore 21.00 alle 22.30
EVENTO
Presentazione Corso Mindfulness
Che cos'è la Mindfulness? Come e in quali ambiti può contribuire a migliorare la qualità della vita?
Che differenza c'è tra Mindfulness e altre forme di meditazione? Come si pratica? E' necessario modificare le proprie abitudini per intraprendere un percorso di Mindfulness? Perchè solitamente i percorsi Mindfulness hanno una durata di 8 settimane?
Nel corso della serata sarà esposto, in modo chiaro ed esauriente, che cos'è la Mindfulness e come si struttura il percorso che sarà proposto dalla D.ssa Paola Benzi a partire dalla settimana successiva, sempre il giovedì sera, dalle 21 alle 22.30. Sarà inoltre possibile sperimentare una prima pratica.
L'incontro è gratuito, ma con posti limitati. Indispensabile prenotare al 320.0885622 (via sms o whatsapp) o con messaggio su fb Mindfulness Psicosomatica. A Bologna, in via A. Gaudenzi 13.

Sabato 14 ottobre - 0re 21.00
EVENTO
Concerto di musica indiana
Introdotto da una lezione teorica che spiega le relazioni fra suono e pratica e salute, Paolo Avanzo al Sitar e canto armonico, eseguirà Raga classici della tradizione Hindustani del Nord dell'India accompagnato da Maurizio Murdocca alle Tabla e Maria Antonietta De Cecchi alla Tampura. Il costo è di 10 euro, gratuito per i bambini. Presso Centro Yoga Thymos, Via Lambertini 1, Imola (BO).
www.yogathymos.it

Sabato 14 e domenica 15 ottobre
dalle ore 15.30 alle 18.30 e dalle ore 10.00 alle 18.00
CORSO
Suono e Meditazione - La via del Nada yoga
Momenti di pratica verranno alternati a spiegazioni teoriche volte allo scopo di rendere i partecipanti più consapevoli dell'esperienza che stanno compiendo. Vengono esposte le principali caratteristiche del suono, sia dal punto di vista metafisico che da quello più strettamente materiale. Le vocalizzazioni, il canto delle scale musicali terapeutiche e l'intonazione del mantra OM, ci porteranno ad esplorare tutte le riverberazioni del suono a livello fisico, emotivo ed energetico.
A cura di Giovanni Del Casale: operatore del suono e musicista, diplomato in Nada Yoga e Campane Tibetane. Info e prenotazioni: spc@cenresig.org
www.suonoinfinito.it

Domenica 15 ottobre - dalle ore 10.00 alle 18.00
SEMINARIO
Avalon e il sentiero del Graal
Il risveglio della sacralità femminile. Un viaggio teorico-esperienziale nel culto della Dea Madre, nei rituali e negli archetipi delle civiltà antiche che celebravano la donna come depositaria di equilibrio, armonia, intuizione, creatività e non la visione socializzata di sé stessa. Conduce Barbara Bizzarri – Naturopata e Counselor Spirituale. Organizzato da MAGIAE NATURALIS studio olistico Via Guerrazzi 10/H Bologna. Tel. 051.0036815.
www.magiaenaturalis-studio.com

Domenica 15 ottobre - dalle ore 9.30 alle 18.30
CORSO
Seminario Stagionale di Qi Gong
L'Autunno, Il Metallo
Primo Seminario intensivo di DAO YIN QI GONG incluso nell'annuale percorso di 5 seminari teorico-pratici con gli Insegnanti San Yi Quan Marco Mazzarrii e Yuri Debbi, per meglio conoscere e rafforzare il proprio potenziale di adattamento alle stagioni, rispetto alla funzioni degli organi prevalenti in quel periodo.
Presso il Centro Natura, via degli Albari 4/a - Bologna.
www.centronatura.it

Domenica 15 ottobre - dalle ore 10.00 alle 13.00
ESCURSIONE
Gli ulivi nella prima collina di Bologna
In occasione della XIV edizione della Festa della Storia, Le colline fuori della porta propongono una passeggiata nel Parco Villa Ghigi e negli immediati dintorni (Eremo di Ronzano, Villa Scarani) per ritrovare le antiche tracce e la rinnovata presenza di una coltura che negli ultimi anni è tornata a essere protagonista anche nella collina bolognese. Partenza dal parcheggio del parco lungo via di Gaibola. Accompagna Fondazione Villa Ghigi. www.comune.bologna.it/ambiente

Domenica 15 ottobre - dalle ore 8.30 alle 18.30
WORKSHOP
Foliage, i colori dell'autunno nel Corno alle Scale
Cascate, ruscelli, sentieri immersi nella natura e l'esplosione di colori del foliage autunnale: una piacevole giornata dedicata alla fotografia di paesaggio nell'Appennino tosco-emiliano. Un fotografo professionista e docente Nikon School ti accompagnerà in ogni momento e ti insegnerà le migliori tecniche per la fotografia di paesaggio. Presso Parco Regionale del Corno alle Scale, Lizzano in Belvedere (BO).
Info e iscrizioni: www.foto-corsi.it/foliage-workshop-fotografia-paesaggio-colori-autunno-corno-scale

Dal 16 ottobre al 4 dicembre 2017
dalle ore 18:30 alle 20:30
LABORATORIO
Creare – (ri)creare. Tecniche di pittura creativa
La pittura come dono di sé all'altro rigenera la relazione con se stessi e le persone che si dedicano allo sguardo e all'ascolto delle storie altrui.
Docente Carlo Ferri, diplomato all'Accademia di Belle Arti di Bologna.
Realizzato da VOLABO in collaborazione con l'Azienda USL di Imola DSM – DP, è incluso nel programma di Oltre la siepe; l'attività è articolata in 8 lezioni, con l'obiettivo di offrire strumenti atti a elaborare immagini. Presso il Centro diurno – via Caterina Sforza 2 – Imola (BO). Info: Tel. 320.6647702
www.volabo.it

Sabato 21 ottobre - dalle ore 9.30 alle 18.00
CORSO
L'Arteterapia come strumento per l'arte medica
Aggiornamento per medici, psicoterapeuti e infermieri sul Metodo di Arteterapia del Colore Stella Maris. Sono stati chiesti gli ECM. Presso Stella Maris: Scuola di formazione in arteterapia del colore, Via Aurelio Saffi, 30 – Bologna. La partecipazione è gratuita-Posti limitati. Iscrizioni: info@associazionestellamaris.it

Sabato 21 ottobre
EVENTO
TEDxBologna 2017 "Inimmaginabile"
Sul palcoscenico uomini e donne che sono riusciti a superare barriere ed ostacoli, dando vita a nuovi percorsi, rivoluzionando non solo le proprie vite, ma anche il mondo che ci circonda. Essere aperti e pronti al futuro che ci attende richiede coraggio e fiducia, ma solo superando le nostre limitate aspettative, possiamo concepire quello che prima non potevamo neppure immaginare. Solo accogliendo questa sfida, che rende la vita affascinante e imprevedibile, potremmo vivere in un futuro sorprendente ed "Inimmaginabile".
Presso il Teatro Comunale di Bologna. Per assistenza sugli acquisti: internet@boxol.it

Sabato 21 e Domenica 22 ottobre - ore 10.30
CORSO
Danze Sacre-Meditative con Genevieve Khemtemourian
Organizzato dall'Associazione LA VIA DELLE NUVOLE - Arti del Movimento ASD. Le danze sacre rispondono ad un bisogno attuale di ritrovare la dimensione rituale e sacra della vita attraverso la musica e il movimento in un percorso personale e collettivo. Invitano a danzare insieme forme geometriche universali (cerchio, spirale, croce, stella...mandala viventi), rivisitare il patrimonio delle danze tradizionali del mondo, entrare nel linguaggio poetico dei miti, dei simboli e archetipi.
Non occorre avere precedenti esperienze di danza poiché' il vissuto e il sentire sono più importanti della tecnica. L'attività è riservata ai soci.
Presso Chorea Danza Via San Pier Tommaso 18/e, Bologna. Per info: viadellenuvole@gmail.com

21 - 28 Ottobre
EVENTO
EV Show
La prima edizione di un evento nazionale, collettivo e partecipato, a carattere espressamente ludico-divulgativo, dedicato alla mobilità sostenibile, in programma a Imola (BO) dal all'interno dell'Autodromo Internazionale "Enzo e Dino Ferrari". Una manifestazione originale e fortemente innovativa, intenzionalmente dedicata al tema strategico della mobilità sostenibile con particolare riguardo a quella elettrica che, partendo dalla valorizzazione delle risorse del territorio e dal sostegno concreto agli stakeholder locali, punta all'incontro e al dialogo con le diverse realtà, nazionali e non, che operano nel campo della green mobility. www.evshow.it

Sabato 28 ottobre - dalle ore 14.30 alle 16.30
EVENTO
"Tutti giù per terra".
Viaggio nei luoghi sotterranei della città
Nel sottosuolo di Bologna, c'è tutto un mondo da scoprire, che racconta una parte della città a molti sconosciuta: dalle chiese sotterranee, alle civiltà villanoviana, etrusca e romana, ai canali nascosti, fino al rifugio antiaereo, utilizzato durante la seconda guerra mondiale… Costo della sola visita guidata (con ingresso esclusivo presso la Cripta di San Vitale e Agricola, gli scavi di Sala Borsa e il rifugio antiaereo del Pincio + guida turistica + radio guide): € 25,00. Visita guidata + cena (con cucina tradizionale o vegetariana, presso la "Trattoria Belfiore"): € 45,00. I bambini, sotto i 6 anni di età e i portatori di disabilità, non pagano la visita guidata (pagano per intero, soltanto la cena). Obbligatorio prenotarsi con SMS/Whatsapp al 389.7995877, oppure, con messaggio alla pagina fb "I love Emilia Romagna".

Sabato 28 ottobre 2017 - dalle ore 11.30 alle 18.30
CORSO
I racconti del corpo: imparare a leggere i suoi segnali per incontrare chi siamo
Seminario di Tango Olistico a Bologna a cura della Asd OliTango. Il Tango Olistico® è una meditazione in movimento, uno strumento per la crescita personale. Non serve saper ballare tango né iscriversi in coppia. Non è necessario aver già fatto esperienza.
Sede: Via Berretta Rossa 61/3 - Bologna.
Info: 339.4734113 info@olitango.it
www.olitango.it

MERCATI CONTADINI

OGNI LUNEDÌ
dalle ore 17.30 alle 21
Organizzato da CampiAperti - Venti Pietre. Nel piazzale della **EX-ACI (via Marzabotto 2 - angolo via Emilia Ponente) ora Casa del Popolo.** Si possono incontrare 13 aziende e i loro prodotti: ortaggi, frutta, pane e prodotti da forno, vino, marmellate, farine, cereali, gallette, pasta fresca, fiori, sottoli, tigelle, trasformati.

OGNI LUNEDÌ DALL'11 MAGGIO
dalle 16.00 alle 21.30
NUOVO MERCATO CAMPIAPERTI
Piazza Scaravilli, zona universitaria (Bologna)

OGNI LUNEDÌ e
OGNI SABATO
dalle ore 9.00 alle 12.30
BAITA DEI CONTADINI
Punto di vendita di prodotti agricoli locali e biologici, prodotti derivati e trasformati
Piazza della Pace a Vergato (BO)

OGNI MARTEDÌ
dalle 15.30 alle 20.00
BIO MERCATO VILLA SERENA
Prodotti locali e biologici per una spesa davvero sostenibile da tutti i punti di vista! Anche musica, incontri a tema, giochi e laboratori. **Centro Fiorenzo Malpensa Via Jussi 33 San Lazzaro di Savena (Bo)**

OGNI MARTEDÌ
dalle 17.00 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.
VAG via Paolo Fabbri, 112 Bologna
www.autistici.org/campiaperti/

OGNI MARTEDÌ
dalle 16.00 alle 19.00
MERCATO CONTADINO
Dal produttore al consumatore: carne, formaggi e verdure di ottima qualita! **Parcheggio di Casa Sant'Anna, Villanova di Castenaso (BO)**
www.comune.castenaso.bo.it

OGNI MARTEDÌ
dalle 15.00 alle 19.00
MERCATO CONTADINO
Ogni settimana saranno messi in vendita i prodotti delle terre locali come frutta, verdura, miele, vino, salumi e formaggi. **Presso il parcheggio antistante il Centro Socio Culturale "Giovanni Falcone". Zola Predosa (BO)**

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 17.00 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti. Labas **via Orfeo, 46 Bologna** - *www.autistici.org/campiaperti/*

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 15.30 alle 19.00
Mercatino Via Segantini
Parcheggio centrale termica - **Via Segantini - Bologna**
www.pabp.it

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 15.00 alle 19.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali
Via del Gomito, 30 Bologna (parcheggio sede Coldiretti)
www.campagnamica.it

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 16.30 alle 19.30
MERCOLBIO Produttori a KM0.
Centro sociale La stalla - **via Serraglio, 20 Imola (BO)**

OGNI GIOVEDÌ
dalle 8.30 alle 13.00
MERCATO CONTADINO
Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità! **Piazza della Resistenza, Funo (BO)** - *www.comune.argelato.bo.it*

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17.00 alle 20.00
TERRA, TERRA PRODUTTORI A KM0.
Organizzato da Amici della Terra che cura anche l'animazione. **Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)**
www.amiciterraozzano.it

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti
XM24 via Fioravanti, 24 Bologna
www.autistici.org/campiaperti

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17,30 alle 23,00
MERCATO DELLA TERRA
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food. **Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna**
www.mercatidellaterra.it

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17,30 alle 23,00
MERCATO CONTADINO
14 postazioni per la vendita diretta di prodotti della campagna quali: frutta, verdura, miele, uova, formaggi. Nato dalla collaborazione tra Comune di Budrio, Coldiretti, CIA e agricoltori. Via Verdi Budrio (BO)

OGNI GIOVEDÌ
dalle 16,30 alle 19,00
MERCATO CONTADINO
Dal 20 aprile al 21 dicembre ad **Imola nel parcheggio di via Di Vittoria angolo via Fanin, 7/a** - *www.imola.cia.it*

OGNI VENERDÌ
dalle 14.00 alle 18.00
FARMER'S MARKET BERTELLA
Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita.
Piazza Giovanni XXIII Castel S. P. T. (BO)
www.campagnamica.it

OGNI VENERDÌ
dalle ore 7.00 alle 15.00
MERCATO CONTADINO
Piazza XX Settembre (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 15.00 al tramonto
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.
Piazza Amendola, Castel Maggiore (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 17.00 alle 20.00
MERCATO CONTADINO - Produttori a KM0
Organizzato da Campi aperti.
Via Pieve di Cadore (tra via Firenze e via Portazza), (BO)
www.autistici.org/campiaperti/

OGNI VENERDÌ
dalle ore 7 alle 13
MERCATO CONTADINO
Presenti aziende agricole del territorio con spazi di vendita diretta dei loro prodotti a Km0
Piazza del Popolo, San Giovanni in Persiceto (BO)

OGNI VENERDÌ
dalle 16.00 al tramonto
FIERA SOLIDA(LE)
MERCATO BIOLOGICO FILIERA CORTA
Per promuovere il cibo e le tradizioni locali, sostenere i piccoli produttori agricoli e la cultura dell'agricoltura sostenibile, per nuova economia solidale.
Via Marco Polo 51 Bologna

OGNI VENERDÌ
dalle 16.00 alle 19,00
MERCATO DELLA TERRA
Ortaggi e frutta, pane e biscotti, latte e yogurt, uova e carne, formaggi e salumi, vino e birra, miele e marmellate, fiori e pasta fresca. Organizzato da Slow Food
Mercato Ortofrutticolo di Viale Rivalta, 12 - Imola (BO)
www.mercatidellaterra.it

OGNI SABATO
dalle 8.00 alle 12.30
MERCATINO VILLA BERNAROLI
Parcheggio Centro Sociale Anziani Villa Bernaroli
Via Morazzo 3 - Bologna - www.pabp.it

OGNI SABATO
dalle 15.00 alle 18.00
FARMER'S MARKET
Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita
Piazza Zapelloni Castenaso (BO)
www.campagnamica.it

OGNI SABATO
dalle 9.30 alle 13.00
MERCATO AGRICOLO
I migliori prodotti dell'Appennino rigorosamente a km0 - **Piazza delle Tele, Porretta Terme (BO)**
info: FB AltoReno KmZero

OGNI SABATO
dalle 9,00 alle 14,00
MERCATO DELLA TERRA
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food.
Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna
www.mercatidellaterra.it

OGNI 1A DOMENICA DEL MESE
dalle 8.30 alle 13.00
AL MARCHÉ DAL CUNTADÉN
Qualità, affidabilità e prodotti naturali legati al territorio, nel pieno rispetto del concetto di "Filiera Corta"
Sant'Agata Bolognese (BO)

OGNI DOMENICA
dalle 9.00 alle 12.00
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati
Piazza Trento Trieste, San Giorgio di Piano (BO)
www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.30 alle 12.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali - Centro Annalena Tonelli
Via Galletta, 42 - San Lazzaro di Savena (BO)
www.campagnamica.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.00 alle 13.30
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati
Piazza G. de Giovanni, 1 Monterenzio (BO)
www.comunemonterenzio.eu

OGNI DOMENICA
dalle 8.30 alle 13.30
MERCATO CONTADINO
Laboratori, Musica live, Corsi, Degustazioni, Conferenze
Piazza Carducci Bologna

ANNUNCI

OFFRO

Nel verde del **Campeggio** a 5 Stelle di **Sestola**, VENDESI **Casetta e Roulotte Indipendente con 6 posti letto** (+ due in divano letto), Bagno, Cucina e ampioTerrazzo con vista incantevole sulla vallata. Ideale per famiglie Estate e Inverno. Completamente Arredata Ottimo Stato. OCCASIONE IRRIPETIBILE!
Massimo 335 7187596 - oppure **mfortuzzi@gmail.com**

Vendo avviamento quarantennale laboratorio produzione e commercio alimenti erboristico-nutraceutici e biologici. Clientela italiana Erboristerie e alimenti naturali e biologici + marchi registrati + formule prodotti + Sito e-commerce. **Tel. Mario 333 7123696 - 0543 480826** e-mail: **mercurioerbe@libero.it**

CERCO

Cerco **casa** o **appartamento in vicinanza a San Lazzaro di Savena, Cicogna, Idice** (i miei figli di 13 e 16 anni frequentano le scuole a S. Lazzaro). Volendo potrei fare la custode della casa, oppure condividere con qualcuno se la casa è troppo grande. **Tel.: 328 1822852**

Massofisioterapista diplomato nel 1990 presso Ospedale S. Orsola Malpighi / Facilitatore cranio-sacrale con formazione metodo Upledger conseguita presso l'Accademia Craniosacrale di Trieste: livelli CST 1- CST2 - SER1 - SER 2- ADV1 - ADV2. Corsi di specializzazione TBS e CSLARP (per la longevità). **Cerca struttura olistica o medico-sanitaria** interessata a **implementare le proprie prestazioni con la TECNICA CRANIO-SACRALE**, come integrazione in armonia con altre tecniche per il benessere già in utilizzo nella medesima. Zone preferite: S. Lazzaro di Savena - Bologna Quartiere Mazzini - Ozzano - Pianoro. **Tel. 338 3134675**

Negozio di alimentari e cosmesi Bio in Valsamoggia cerca acquirente o socio investitore per cessione/espansione attività. Contattare **347 9000928 - bicciabio@gmail.com**

VIVERE SOSTENIBILE, Eco rivista indipendente, **cerca TE!** Apri anche tu, con la formula del franchising, la tua edizione locale di VIVERE SOSTENIBILE. Cerchiamo **persone** con **dimestichezza di editoria e doti commerciali** in: **Veneto, Umbria, Toscana, Abruzzo, Lombardia, Sicilia, Sardegna, Lazio, Friuli e Trentino Alto Adige**. Per info e dettagli: **info@viveresostenibile.net**

AGRIVERDE
soc. coop. sociale a r.l.

AGRIVERDE soc. coop. sociale a.r.l.
Via Salarolo 2/D
40068 SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)
www.coopagriverde.it

PRODUZIONE E VENDITA DI FRUTTA E VERDURA BIOLOGICA
Certificata ICEA

Consegne a domicilio
Prenotazione via e-mail e/o telefono
bottega@coopagriverde.it
tel. 051 625 1314 - 348 400 0943
Dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.30 - Il sabato dalle ore 9 alle ore 12
Via Seminario, 1 - 40068 San Lazzaro di Savena

A Ozzano dell'Emilia la plenaria dell'Accademia di Permacultura

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di Maria Luisa Bisognin

Una cultura umana non può sopravvivere a lungo senza una gestione etica della terra ed un'agricoltura sostenibile: questa intuizione ha ispirato **Bill Mollison** e **David Holmgren** a metà degli anni '70 nel coniare il termine Permacultura (contrazione di cultura/coltura permanente), una sintesi teorica e pratica che mette a sistema e sviluppa gli elementi di diverse scienze, non solo ecologiche, aprendo nuovi orizzonti progettuali. Da allora, l'insegnamento della Permacultura come sistema integrato di progettazione si è diffuso in tutto il mondo sempre più in incremento.

L'efficacia di questa progettazione, applicabile ad ogni ambito non solo agricolo, sta nel fatto che non si basa su un metodo ma su principi che seguono la prima direttiva che è assumersi la propria responsabilità. I principi etici sono: cura della terra, cura delle persone e condivisione etica delle risorse cui seguono altri principi progettuali.

L'Accademia Italiana di Permacultura è un'Associazione senza scopo di lucro attiva dal 2006 con lo scopo di:

- essere una **rete di supporto** per chi ha frequentato il corso base di Progettazione in Permacultura (chiamato anche modulo 72h o PDC);
- **proseguire la formazione dopo il PDC e diplomarsi in Italia**;
- lavorare in **collegamento con le altre realtà di Permacultura nel mondo**;
- realizzare iniziative presso le istituzioni e divulgare la permacultura.

L'associazione si riunisce 2 volte l'anno in occasione dell'assemblea plenaria.

Dal 12 al 15 Ottobre 2017 la riunione tornerà ad Ozzano (BO) presso Villa Torre, Foresteria del Parco dei Gessi Bolognesi, con il seguente programma:
Giovedì 12 dalle 10.00 alle 19.00 - workshop, conferenze e presentazione di progetti realizzati - giornata aperta a tutti;
Venerdì 13 dalle 10.00 alle 19.00
Tavoli di lavoro sociocratici **per soli soci**;
Sabato 14 dalle 10.00 alle 19.00
Presentazione di progetti in medio percorso e di accreditamento finale - **giornata aperta a tutti;**
domenica 14 - assemblea dei soci.
Per maggiori informazioni: www.permacultura.it

Per un Giardino sostenibile

di Laura Stefanini

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Inizio a scrivere sostenuta da un avvolgente pensiero positivo, nella speranza che non mi abban-doni... Trattare l'argomento "giardini nati da un'idea di sostenibilità" se per me da una parte è natu-rale, dall'altra richiede molta concentrazione per cercare di trasmettere qualche piccolo messaggio e provare a far nascere la curiosità e il desiderio di cimentarsi in una sfida dal finale di pura e au-tentica soddisfazione.

Punto primo, **risparmio idrico**. L'acqua è preziosa e costa tanto. Non viviamo in Inghilterra. Non abbiamo lo stesso clima poeticamente puntinato da pioggerelline naturali anche ad agosto, eppure moltissimi desiderano un prato all'inglese che richiede tantissime cure e acqua in gran quantità per poter sopravvivere verde e rigoglioso ai mesi italiani più caldi. Una delle soluzioni? Provare a sce-gliere per il nostro prato tra le essenze macroterme, adatte a climi caldi-temperati e con minori ne-cessità di acqua; qualcuno obietterà che d'inverno ingialliscono! Ma dai?

E gli alberi perdono le fo-glie e si raccolgono le castagne.

Comincia il freddo e il prato va in riposo vegetativo.

Ricordatevi di irrigare nelle ore più fresche della giornata è una buona regola da seguire, per evitare così ulteriori sprechi dovuti all'evaporazione rapida. E il prato lo abbiamo fatto.

Punto secondo. Ci mancano un po' di **piante e fiori**, anche in questo caso sarebbe bene scegliere di accostare nella stessa area, varietà che abbiano simili esigenze idriche, in modo da poter otti-mizzare gli apporti di acqua soprattutto se è presente un impianto di irrigazione artificiale. Inutili ris-se verranno evitate ai nostri fiori per chi desidera più acqua e chi meno, e limiteranno sentimenti di frustrazione a noi che con annaffiatoio in mano, al calar del sole, o meglio ancora all'alba, cerche-remo di riequilibrare i bisogni di sventurate piantine più assetate di altre.

E ho cercato di farvi appa-rire questo atto leggero e romantico, in realtà, se il rituale dovesse ripetersi con gesti monotoni per tutta l'estate, potrebbe portare a crisi di nervi non indifferenti.

Molte piante, superata la fase iniziale di adattamento (se appena impiantate) o di accestimento, non hanno bisogno di essere sostenute da grandi quantità d'acqua, se la cavano da sole, se si so-no scelte con attenzione le varietà più adatte alla zona e al clima che le ospiterà.

Ricordare di buon grado che le piante a basso fabbisogno idrico temono i ristagni d'acqua, e anche qui vale la regola di pensare prima di agire. Personalmente eviterei l'utilizzo di pacciamatura quale corteccia di conifera che di norma e non per sua colpa è acida, crea un ambiente gradevolissimo a muffe di vario genere e se non debitamente contenuta la troverete disseminata ovunque. Dio non voglia che soffi il vento. Meglio pensare a materiali drenanti e un po' più pesanti.

Terzo e ultimo punto. Se desideriamo davvero fare le cose per bene, è giusto **nutrire le nostre piante**. Non di sola acqua si vive. Esistono in commercio degli ottimi fertilizzanti organici da poter scegliere: per prato, piante e fiori, ortaggi e alberi da frutto. Sono un buon compromesso per chi non desidera fare compostaggio domestico e costruire pregevoli sistemi per la raccolta di acque piovane. Buon giardino a tutti, ve lo auguro di cuore, siate attenti e vigili perché le piante sono mol-to più furbe di noi.

UN MESE IN GIARDINO: OTTOBRE

Commenti e riflessioni del maestro giardiniere

di Carlo Pagani,
carlo.pagani@ilmaestrogiardininere.it

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Un tempo passeggiando per le strade dei paesi di campagna o in collina si respirava **l'odore del mosto**, un profumo particolare che riportava all'autunno e ai suoi riti. Un percorso della nostra civiltà che è cambiato, oggi quell'odore lo si avverte solo in prossimità delle cantine dei produttori, ne ha perso l'aspetto poetico ma ne ha sicuramente guadagnato la qualità del buon vino. Le piccole vigne che ornavano gli orti e i poderi, si sono concentrate in vigneti specializzati e bene organizzati, anche l'aspetto paesaggistico delle colline durante questo mese assume colori giallo e arancio seducenti. Le gioiose giornate che costituivano la vendemmia vedevano donne e bambini staccare i grappoli dalle viti ed ognuno con il suo cesto di vimine riporre la raccolta sui carri.
La pigiatura che avveniva il giorno dopo la raccolta era un altro rito che vedeva coinvolti gli uomini adulti in quanto più faticoso, una fatica che scompariva davanti ai tini colmi di mosto. Sono cartoline ormai sbiadite, ma questo non toglie che il mese di ottobre rappresenti ancora quell'evento di campagna se pure in toni minori. L'uva rimane nel contesto del giardino come elemento rampicante che da qualche anno ha preso il posto del glicine e della vite americana.
Forse in queste scelte c'è un riavvicinamento alla tradizione ma soprattutto quando la scelta verte sull'uva fragola. In quei grappoli c'è il profumo intenso che avverte la maturazione, di lì a poco inizia l'arrossamento del fogliame, un cromatismo acceso che appaga gli occhi chi vive il giardino.
L'autunno ha alzato il suo sipario, lo spettacolo può durare anche qualche settimana senza alcun costo del biglietto. Frequentando i terrazzi di città, mi sono accorto che **la stessa uva fragola è salita al quinto piano** adornando pergole in compagnia dei melograni in piena maturazione che, con il loro fogliame giallo oro contrastano con il rosso della vite.
Questi colori riscaldano quei piccoli o medi spazi così vicini al cielo, un invito a godersi le ultime giornate di sole ripassando sullo smart le foto delle vacanze.
Chi ha la possibilità di vivere il giardino ha sicuramente pensato di godersi il rosso infiammato delle foglie del ***Liquidambar styraciflua***, una albero di origine nord americana ma ormai naturalizzato anche in Europa e nel nostro paese. Con lui l'accostamento cromatico che garantisce l'effetto stupore è dato dalla presenza del ***Ginko biloba***, un'accoppiata mozzafiato. Questi cromatismi fogliari per quanto attrattivi sugli alberi, sul finire di ottobre dipingono i prati sottostanti trasformandoli in autentici mosaici.
Ma poi si passa all'ottobre del fare, questo mese che dà l'impressione che tutto conduca al riposo del giardino e dell'orto, per la verità ci ricorda che è il momento della piantagione dei bulbi primaverili.
I crochi andranno disseminati qua e là nel prato, nelle zone ombreggiate sotto la chioma delle alberature si procede alla piantagione dei narcisi.
Questi instancabili bulbi da fiore fioriranno a inizio primavera quando gli alberi non avranno ancora emesso il fogliame e se in alcuni sarà iniziata la germogliazione sarà un ombra leggera e trasparente.
Tulipani e giacinti completeranno i ritocchi di colore predisposti per la primavera, pennellate sapienti dettate dall'osservazione del giardino durante l'anno.
Spesso i bulbi vanno a colmare quelle leggere mancanze di colore nei momenti del risveglio primaverile. L'esperta giardiniera sa bene quanto questi ritocchi siano importanti e sa anche che ottobre è il mese giusto per intervenire.

LA PIANTA VEDETTE DEL MESE
Per il mese di ottobre ho scelto una specie perenne da bordura, l'***Hebe "Autumn Glory"***.
Questo piccolo arbusto spesso commercializzato come erbacea perenne, produce graziose spighe blu da luglio a novembre, manifestando il massimo splendore durante questi mese. Ama posizioni soleggiate nel giardino, nello specifico di giardini marini regge bene anche alla salinità.
Pianta con resistenza media al freddo, è preferibile disporla a ridosso di muri, siepi o arbusti sempreverdi che la proteggono dalle correnti di aria fredda.
Necessita di una leggera potatura di formazione tale da mantenere la sfericità della sua forma, intervento da farsi a inizio primavera. Non particolarmente sensibile a patogeni, decisamente rustica.

Una legge per l'agricoltura contadina

di Elisabetta Monti e Manuela Martino

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

La finalità quotidiana della figura Contadina contemporanea è quella di vivere nel suo luogo, di coltivare e allevare per la propria famiglia o comunità e di vendere in modo equo i propri prodotti.

A Ottobre 2015, in seguito ad una campagna sostenuta da numerose organizzazioni, sono state depositate in Commissione Agricoltura della Camera dei Deputati quattro distinti progetti per una **Legge quadro a riconoscimento e sostegno delle agricolture contadine.**
A partire da allora si è cercato di arrivare ad una sintesi dei 4 testi per arrivare ad un'unica proposta da sottoporre all'approvazione del Parlamento.
Oggi, 2017, la Commissione ha raggiunto questa sintesi, arrivando a definire le caratteristiche basilari dell'agricoltura contadina in:

- **conduzione di tipo familiare o associativo con soli soci lavoratori**
- **diversificazioni culturali e allevamento non separato dalla coltivazione**
- **conservazione della biodiversità vegetale, animale e della fertilità del suolo**
- **uso dei soli prodotti ammessi nella normativa biologica e biodinamica, senza obbligo di certificarsi**
- **produzione per l'autoconsumo e la vendita diretta di prodotti freschi e trasformati con proprie materie prime.**

Adesso, affinché questa legge venga approvata c'è bisogno dell'aiuto di tutte/i noi!
Facciamo sentire forte la voce di quelle migliaia di persone che hanno fatto dell'agricoltura contadina una scelta di vita, di sostenibilità e di preservazione della terra, ma sono oggi costrette ad obblighi e oneri come se fossero una grande azienda, al rischio di non farcela, di abbandonare e lasciare il terreno all'incuria oppure alle speculazioni dell'industria agroalimentare. Se prospera l'agricoltura familiare e contadina sarà un beneficio per tutte/i!
Il testo completo della proposta di legge, i documenti e l'elenco dei sostenitori della campagna si trovano su **www.agricolturacontadina.org**

20 anni di AID: Diritti, Formazione, Ricerca e Informazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il 27 maggio del 1997 Diapraxis, associazione fondata a Bologna nel 1996, **cambia nome e diventa Associazione Italiana Dislessia**.
Con la nascita di AID inizia un percorso di sensibilizzazione, informazione, formazione e ricerca, **fondato sull'impegno volontario di migliaia di persone**: genitori, insegnanti, giovani con DSA, tecnici e professionisti del settore medico-sanitario.
Un percorso segnato da tappe importanti: la promozione della prima C**onsensus Conference** sui Disturbi Specifici dell'Apprendimento, finalizzata a definire standard clinici condivisi per la diagnosi e la riabilitazione, **l'approvazione della legge 170/2010**, la prima a tutelare il diritto allo studio dei bambini e dei ragazzi con DSA, le testimonianze dei giovani AID in giro per l'Italia con **il progetto "My Story"**, i progetti formativi dedicati a genitori e docenti.
20 anni dopo, AID è diventata il punto di riferimento, in Italia, sui Disturbi Specifici dell'apprendimento, con oltre 18.000 soci e 98 sezioni attive su tutto il territorio nazionale.
Sabato 14 ottobre 2017, presso l'Aula Magna Santa Lucia dell'Università di Bologna, in via Castiglione 36, festeggeremo questo importante traguardo con un **evento gratuito e aperto al pubblico**, che metterà al centro l'Associazione, la sua storia e le **sfide di domani**.
Il ventennale di AID sarà strutturato in due sessioni, una mattutina e una pomeridiana:

- la mattinata sarà l'occasione per fare il **punto sullo stato della ricerca scientifica** nell'ambito dei disturbi specifici dell'apprendimento, a livello nazionale e internazionale
- durante il pomeriggio **raccoglieremo le testimonianze** di coloro che sono riusciti a trasformare il proprio DSA **da difficoltà a valore aggiunto** per la propria crescita personale e professionale, **metteremo in luce le iniziative delle nostre sezioni** sul territorio, **daremo voce ai giovani** e alla loro visione sul futuro.

Nella stessa occasione, presso l'aula absidale di Santa Lucia, sarà allestita la **mostra "Contengo moltitudini"**, che raccoglie le opere di Samuele Gamba, giovane artista mantovano che racconta l'esperienza della dislessia attraverso **opere potenti ed espressive**.
Vi aspettiamo numerosi a questo appuntamento, **per aiutare AID a crescere, a radicarsi, a rispondere in maniera sempre più concreta ai bisogni delle persone con DSA.**

Fonte: www.aiditalia.org

Danza contemporanea e SOMA al Selene Centro Studi

di Veronica Ventura

TEMPO DI LETTURA: 3 min

La nuova stagione di attività del Selene Centro Studi prende il suo avvio con un intenso calendario di appuntamenti legati allo studio e diffusione della danza contemporanea e di numerose pratiche somatiche, la direzione del centro è di Roberta Zerbini. Il centro fornisce uno studio approfondito della tecnica contemporanea a tutti i livelli e per tutte le età, favorendo la creazione di artisti pensanti con una sensibilità creativa sia individuale che collettiva, sempre in dialogo con il presente. La formazione del Selene Centro Studi DANZA ha come scopo principale quello di aiutare lo studente a comprendere le basi delle tecniche della danza contemporanea nella personale declinazione del centro; lo studio è caratterizzato dalla combinazione di tecnica e ricerca, concentrandosi sulla consapevolezza corporea, sullo sviluppo creativo e sulla riflessione teorica. I cicli formativi sono rivolti e modulati per tutte le fasce di età. Incoraggiamo ed insegniamo ad ogni studente ad elaborare dei pensieri personali sulla propria danza, stimoliamo la ricerca e alla comunicazione del percorso intrapreso e dei risultati raggiunti per sè e per la comunità, sviluppando una mente aperta e un atteggiamento di cura e attenzione.
All'interno di SOMA, settore dedicato alle ginnastiche e pratiche somatiche, trovate alcune tecniche riconducibili a pratiche esperienziali utili al fine di ritrovare un buon dialogo con il proprio, corpo inteso come unità di corpo, mente e cuore: queste pratiche sono il M. Feldenkrais, Body Conditioning, Pilates matwork e il Tai Chi. Quello che queste pratiche ricercano è quello di imparare ad affinare il senso cinestetico e propriocettivo, eliminare la fatica, lo stress ed il dolore durante l'esecuzione dei movimenti e ricercare, anche con il corpo, il benessere e la salute. Troverete per ogni settore lezioni, seminari e ciclo d'incontri, vi segnaliamo i primi appuntamenti calendarizzati:

- seminari di M. Feldenkrais della domenica dalle 9:30 alle 12:30 una domenica al mese, la prima lezione è con Simonetta Pinna il **15 Ottobre 2017**.
- lezione di storia della danza è il **13 Ottobre** su A. Halprin presso la Cava delle Arti Via Cavazzoni 2 a Bologna.

Il Selene Centro Studi si trova a Bologna in via P. Gubellini 7 all'interno del centro comunale S. Pertini, con ampie e luminose sale di pratica ed efficienti servizi, raggiungibile con l'autobus 11 e 27 dal centro città uscita 11 bis della tangenziale. Per tutte le informazioni t+f. 051.443494 segreteria@selenecentrostudi.it
www.selenecentrostudi.it

#conNETTARE
2° Festival Empori So-lidali Emilia Romagna

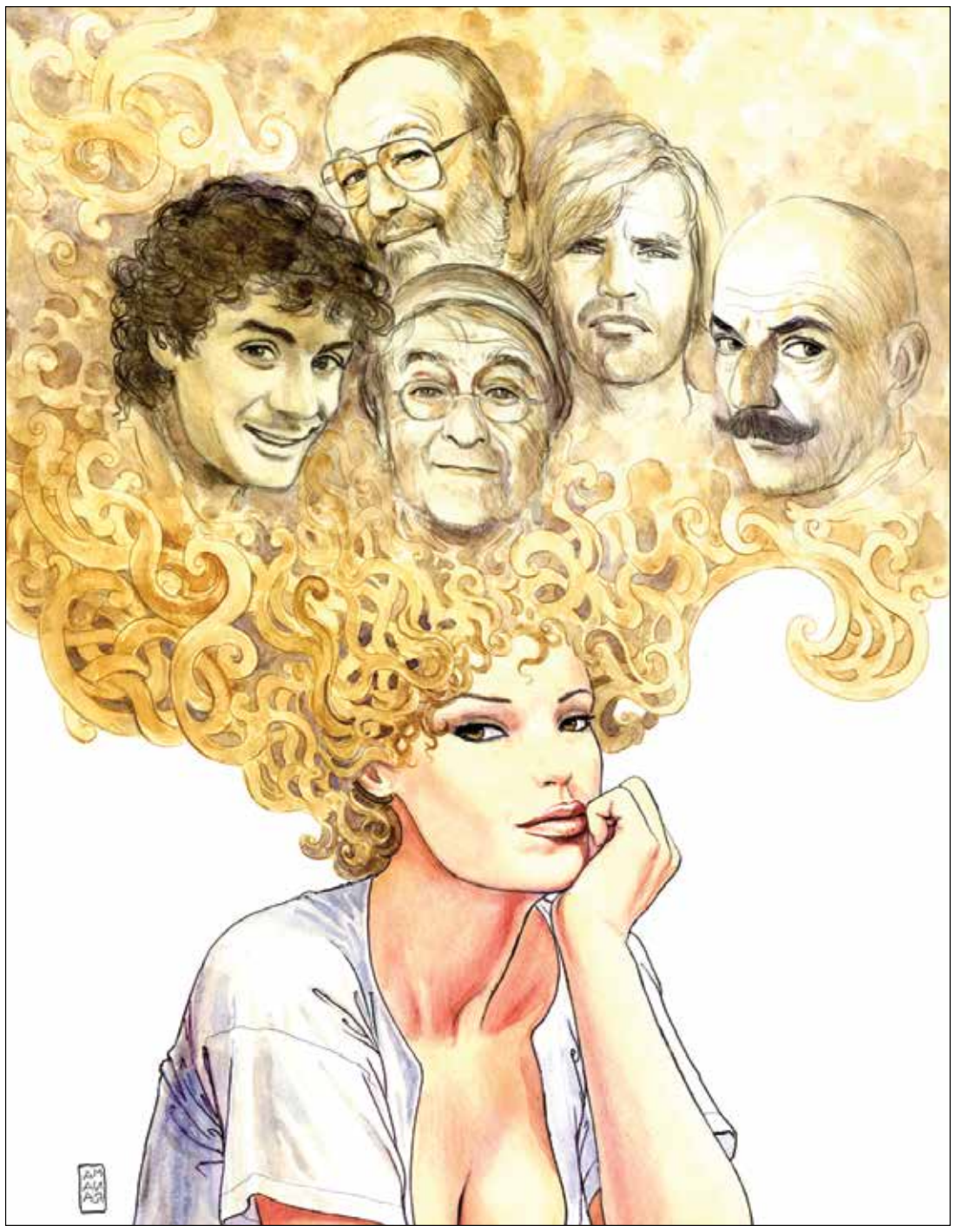
TEMPO DI LETTURA: 2 min

18 Empori Solidali nella nostra regione, **3.045** nuclei familiari aiutati e **8.900** persone raggiunte, ol-tre 600 volontari e 20 dipendenti. Sono questi i numeri e i protagonisti di **#conNETTARE**, il **2° Festi-val degli Empori Solidali dell'Emilia Romagna** che si terrà a **Bologna** il **17 Ottobre**. Gli Empori Solidali in Emilia Romagna sono l'espressione della comunità che si prende cura di se stessa: sono progetti realizzati in collaborazione tra il mondo del volontariato, della pubblica amministrazione, fondazioni ed aziende. Sono luoghi dove **i volontari aiutano le famiglie del territorio in temporanea difficoltà economica** a fare la spesa in modo gratuito.
Chi si reca in un Emporio può scegliere libera-mente tra i generi alimentari e di prima necessità messi a disposizione, usufruendo di un budget di punti mensili che permette loro potere d'acquisto ed autonomia di spesa.
Gli Empori non sono solo di-stribuzione di beni, ma luoghi dove **le persone possono trovare strumenti e servizi di accompagna-mento**. Infatti si impegnano nell'*empowerment* dei beneficiari, attraverso opportunità formative, orien-tamento al lavoro e consulenze sul tema della gestione del bilancio familiare, consumo consapevole, promozione della cittadinanza attiva e tanto altro.
Il Festival durerà tutta la giornata, a partire dalle ore 9.30.
In conclusione della giornata ci sarà una ce-na conviviale, aperta a tutti, denominata "#conNETTARE^3", dove il numero 3 posto in apice sta a ricor-dare il 3° compleanno dei primi due empori solidali di Bologna del progetto Case Zanardi.
Tutti i dettagli del Festival e della rete regionale degli Empori Solidale, saranno presto comunicati dai partners della rete regionale degli Empori Solidali, a partire dalla pagina Facebook "Empori Solidali Emilia Romagna".
Per informazioni: connettare@gmail.com

Fonte: www.volabo.it

Nel segno di Manara

Mostra antologica dedicata a Milo Manara



Fino al 21 gennaio 2018 a **PALAZZO PALLAVICINI**, in Via San Felice 24, Bologna

Nell'incantevole cornice del centro storico di Bologna, si sono aperte per la prima volta le porte di **Palazzo Pallavicini** con la grande mostra "**Nel segno di Manara. Antologica di Milo Manara**", a cura di Claudio Curcio.
Un'esposizione tra le più importanti mai realizzate sulla vasta e celebre produzione artistica del fumettista **Milo Manara** di cui, fino al **21 gennaio 2018** sono esposte circa **130 opere**.
Padre dell'**immaginario erotico**, e non solo, d'intere generazioni, dagli anni Ottanta in poi Milo Manara ha rivoluzionato l'universo dei fumetti con il suo tratto inconfondibile, influenzando e ispirando centinaia di autori in Europa, negli USA e in Giappone. E' approdato al **linguaggio fumettistico** con l'intenzione di costruire un proprio ruolo nella società e nel giro di quarant'anni è diventato uno degli autori contemporanei italiani tra i più conosciuti in tutto il mondo, "capace di riempire intere sale e formare code d'attesa per un autografo in giro per i cinque continenti" (cit. Curcio).

È così che il percorso espositivo a Palazzo Pallavicini, diviso in **7 sezioni**, andrà ad abbracciare sia la sua produzione a fumetti, che il suo lavoro d'illustratore per la **stampa, il cinema e la pubblicità**: dalle tavole quasi mai viste di Un **Fascio di Bombe** fino all'assoluta **anteprima** delle tavole del **secondo volume** dedicato a **Caravaggio**, ancora non disponibile in libreria.

Info, biglietti e orari su:
www.palazzopallavicini.com

Gli appuntamenti di ottobre del Centro studi yoga e gestalt

di Carmen Caramalli

TEMPO DI LETTURA: ***2 min***

Ed ecco di nuovo ottobre!
Con tutto il suo carico di dolci aspettative...Un po' come accade alla fine dell'anno in questo mese siamo più portati a rivolgere lo sguardo dentro di noi. Il CENTRO STUDI YOGA E GESTALT il cui fine è quello dello sviluppo del potenziale personale si e' attivato per creare una serie di proposte che soddisfino questa necessità. Ecco quindi una serie di appuntamenti immancabili!
Vediamo con ordine: **6/7/8 ottobre ultima gita della stagione estiva del ciclo VIAGGI EMOZIONALI con lo Yoga e il trekking slow nella isola del Giglio!** Praticheremo YogaEmozionale sulle calde spiaggette dell'isola e tecniche di purificazione krya in acqua oltre alle consuete camminate slow per imbeverci della morbida luce di fine estate e tornare forti e al tempo rilassati alle nostre case!
Secondo appuntamento da segnare in agenda **giovedì 12 ottobre** dalle 20.15 alle 21 serata di meditazione dopo la pratica yogica delle h. 19.
Terzo appuntamento **domenica 22 ottobre** dalle 9.30 alle 12.30 impareremo I RITI DELLA ETERNA GIOVINEZZA nella loro piu' completa e antica versione cioe' I 5 TIBETANI + 2 ...
L'apprendimento di questo rituale vi garantira' il riequilibrio psicofisico e questo significa la SALUTE a 360 gradi!
Infine il **27 ottobre** dalle h 19.oo alle 20.oo INCONTRO DI MEDITAZIONE E CERCHI DI LUCE per imparare ad utilizzare l'energia psichica ai fini evolutivi e per proteggere noi e i nostri cari!
Vi aspettiamo per crescere insieme!

Info e Contatti 339-1711745
Centro studi yoga e gestalt Ass. per lo sviluppo del potenziale personale è in Via dei cedri 31 Monterenzio (BO).

"Possiamo essere liberi solo se tutti lo sono."

Hegel

vivere sostenibile

È distribuito anche nelle FIERE di settore

INSERTI SPECIALI

FIERE DI SETTORE

OTTOBRE

abitare sostenibile

SPECIALE:
ABITARE SOSTENIBILE
Bio costruzioni, architettura sostenibile, riqualificazione energetica delle abitazioni, bio-materiali, arredo, complementi.

FIERA DEL CONSUMO CRITICO E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

Fa' la cosa giusta Umbria
6 - 8 ottobre - Bastia Umbra (PG) - www.falacosagiustaumbria.it

Parva Naturalia - Modena
7 - 8 Ottobre 2017 - www.parvanaturalia.com

Biosalus Festival - Urbino
7 - 8 ottobre 2017
www.biosalusfestival.it

NOVEMBRE

città sostenibile

SPECIALE:
CITTA' SOSTENIBILE
Riuso, riciclo, decrescita ed efficienza energetica, mobilità alternativa e sostenibile, reti solidali e riattivazione delle comunità, gestione delle risorse.

Ecomondo - Rimini Fiera
7 - 10 Novembre 2017
www.ecomondo.com

Tisana
24-26 novembre 2017
Malpensafiere Busto Arsizio (MI)
www.tisana.com

Modena Benessere Festival - Fiera di Modena
25 - 26 Novembre 2017 - www.modenabenessere.it

DICEMBRE

natale è sostenibile

SPECIALE:
NATALE È SOSTENIBILE
Consumi consapevoli, stili di vita sostenibili, prodotti a basso impatto ambientale.

CONTATTACI ORA SCRIVENDO A

info@viveresostenibile.net o telefona al 335 718 7453
per sapere come essere presente negli inserti di Vivere Sostenibile e nelle fiere di settore

FAI DELLA TUA PASSIONE IL TUO LAVORO

vivere sostenibile

LA NOSTRA PROPOSTA DI AFFILIAZIONE

NETWORK

DIVENTA EDITORE
DELLA TUA EDIZIONE LOCALE DI VIVERE SOSTENIBILE

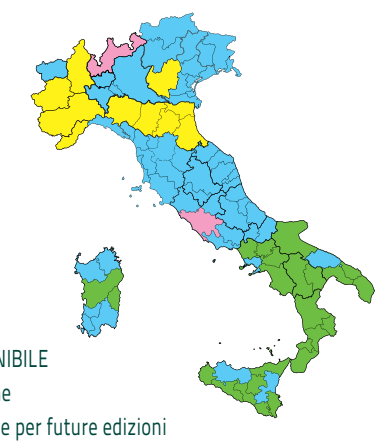
www.viveresostenibile.net

CHI CERCHIAMO

- Agenzie di comunicazione e/o di pubblicità
- Editori tradizionali e web
- Studi grafici e liberi professionisti che vogliano operare nel settore dell'Ecologia, Ambiente, Sostenibilità e del Benessere

COSA OFFRIAMO

- Un progetto multimediale fortemente sinergico con la vostra attuale attività
- Entrare in un network innovativo di Editori indipendenti
- La condivisione di idee, valori, esperienze, progetti e anche di rapporti commerciali
- Crescere insieme, quindi più rapidamente, in un settore in forte espansione



18 province | 8 edizioni locali su carta e on line | 1 network di editori

1 MILIONE DI LETTORI

direzione@viveresostenibile.net