vivere® sostenibile

Bologna

www.viveresostenibile.net

Copia Omaggio

Casa Editrice edibit

Ambiente, cibo, comunità, transizione e resilienza

APRILE 2018 48

MENSILE - Anno VI - N. 03/2018

shORTO
corso breve di orto naturale

DOMENICA 22 APRILE

Info a pag. 17

Potere all'orto!

Coltivare un orto significa auto-produrre cibo. Il cibo è una fonte di energia e l'energia è potere!

EDITORIALE

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

La primavera è arrivata e anche quest'anno vi invitiamo a fare **un gesto coerente e rivoluzionario: coltivate una parte del cibo che consumate!** Fatelo in modo naturale, senza chimica ed in compagnia di amici e conoscenti. Poi **gustate i suoi frutti e condivideteli con chi amate!**
Coltivare un orto, significa rispondere ad una parte delle nostre esigenze alimentari, producendo cibo (di ottima qualità) a bassissimo costo. Il cibo è energia, è ciò che ci alimenta ed è anche una forma di potere. **Coltivando una parte del cibo che consumiamo, prendiamo questo potere nelle nostre mani**, potere sulla nostre scelte alimentari, potere sulla nostra salute, sul nostro tempo e anche un po' sul nostro portafoglio...
Ecco il gesto "rivoluzionario": **riprendendoci un po' di potere sulle nostre vite, lo stiamo sottraendo a qualcun altro!** Pensiamoci un attimo: chi sono coloro che esercitano il potere su salute, tempo, cibo e soldi, cioè sulle nostre principali risorse? Ci fidiamo così tanto da lasciare che siano loro ad occuparsi della nostra vita? La cultura dominante degli ultimi 50 anni, quella della **"crescita infinita"** e dell'equazione **"aumento del PIL = aumento del benessere"**, ci ha insegnato che possiamo comprarci la via d'uscita ad ogni nostro problema. Ma **le sfide di questo 21mo secolo sono altre e diverso deve essere il modo di affrontarle.** Il cambiamento climatico sta modificando la geografia economica e sociale della Terra. Masse enormi di popolazione migrano per fuggire da desertificazione, fame, siccità e guerre. La bomba demografica ci porterà ad essere in 10 miliardi di esseri umani entro la fine del secolo, Il petrolio, che ha alimentato lo sviluppo economico in una parte del pianeta, sarà sempre più prezioso e comunque l'inquinamento e la CO_2 prodotta dal suo uso, non può che compromettere ulteriormente i già precari sistemi ecologici della Terra. **Ognuno di noi deve imparare un modo nuovo di approcciarsi alla vita, cominciando dalla propria.** Mettere le mani nella terra può esserlo e può insegnarci tanto! Prenderci cura di qualcosa di cui ci nutriremo, è un gesto di amore, verso noi stessi, verso la Terra e verso coloro con i quali condivideremo i frutti di quest'amore. E' un gesto che dovrebbe essere insegnato ad ogni bambino, perché gli farà sviluppare un'attitudine all'attenzione, all'attesa pacata ed una sensibilità non comuni. Inoltre **è un ottimo modo capire i meccanismi della vita e per prendere il contatto con essi, oltre che con noi stessi.** Prendersi cura di un orto è un gesto di responsabilità verso noi stessi e verso i nostri cari, ma anche nei confronti dell'ambiente e della comunità nella quale viviamo: **Essere responsabili in prima persona delle nostre scelte e delle loro conseguenze è, in questo modello di società, un vero gesto rivoluzionario.** Produrre una parte del nostro cibo è anche un cambiamento profondo di identità. Non più solo "consumatori", strano ruolo nel quale siamo stati incasellati negli ultimi decenni, ma creatori e produttori consapevoli e responsabili. **I frutti della nostra terra, così come i giorni della nostra vita, sono doni ricchi che vanno accuditi e condivisi ogni giorno, con gioia, responsabilità ed attenzione.**

Vivere Sostenibile propone un corso breve di orto domestico naturale chiamato *shORTO*, domenica 22 aprile. Partecipa anche tu! Info a pag. 17.
Buona lettura del numero di Aprile di Vivere Sostenibile!

Riservato ad aziende, attività commerciali e produttive, professionisti, che vogliono promuoversi utilizzando "Vivere Sostenibile" a Bologna

COS'È "VIVERE SOSTENIBILE" A BOLOGNA?

E' un progetto divulgativo sui temi della sostenibilità economica, ambientale, sociale e culturale, che si sviluppa con un magazine mensile, un sito web, una newsletter agli iscritti al portale e una APP.

A COSA SERVE "VIVERE SOSTENIBILE" A BOLOGNA?

A fare incontrare domanda e offerta di prodotti e servizi eco-sostenibili. A informare un target attento e sensibile a questi temi su: novità, nuovi prodotti e servizi, eventi e iniziative di aziende, Enti e associazioni. A fare aumentare la consapevolezza dei cittadini sull'urgenza di un cambiamento del paradigma di sviluppo e ad orientarne acquisti e comportamenti quotidiani, verso un modello basato su efficienza, decrescita, equità sociale ed economia collaborativa.

COME VIENE DISTRIBUITO "VIVERE SOSTENIBILE" A BOLOGNA?

Il magazine mensile stampato: nei negozi e ristoranti BIO, nelle cassette dei GAS, nelle sedi di associazioni, cooperative onlus, nei mercatini a km 0 e di agricoltori BIO, nelle feste/festival, fiere di salute, benessere, ecologia, BIO, ecc, nelle biblioteche comunali di BO e prov., negli URP comunali, in molte attività (idraulici, pannelli solari, edilizia BIO, infissi, ecc) eco-sostenibili.

COPIE medie mensili distribuite 12.000

Il magazine on-line: inviato in formato PDF direttamente agli iscritti al portale e agli iscritti alle associazioni aderenti all'iniziativa. Consultabile on-line, sul sito del portale e tramite FB. **COPIE medie mensili consultate 105.000**

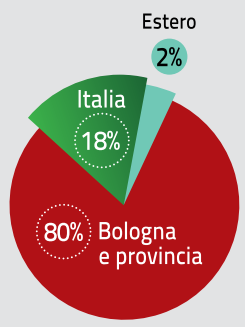
PERCHÉ INVESTIRE SU "VIVERE SOSTENIBILE" A BOLOGNA?

Per raggiungere ed informare un target di persone sensibili e attente ai temi della sostenibilità, che orientano sempre più i loro stili di vita in modo coerente, attento e responsabile!

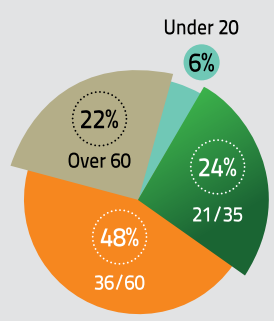
CHI LEGGE "VIVERE SOSTENIBILE" A BOLOGNA?

Analisi dei lettori:

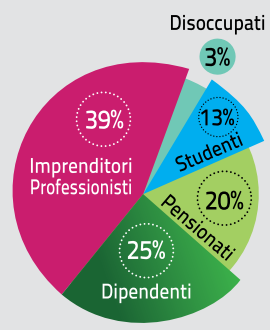
Per area GEOGRAFICA



Per ETÀ



Per ATTIVITÀ svolta



sommario

SPUNTI E PROPOSTE	pag	3
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE	pag	4 - 5
SCELTE SOSTENIBILI	pag	6 - 7
BENESSERE CORPO E MENTE	pag	8 - 10
ITALIA SOSTENIBILE	pag	11 - 14
Speciale NATURA, ORTI E GIARDINI	pag	15 - 17
TRANSIZIONE E RESILIENZA	pag	18
AMICI ANIMALI	pag	19
VEGAN OK	pag	20
EVENTI	pag	21
CALENDARIO E MERCATI	pag	22
EVENTI	pag	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 CONFINDUSTRIA EMILIA AREA CENTRO: le imprese di Bologna, Ferrara e Modena — FIMA

Stampa
Centro Stampa delle Venezie
Via Austria, 19
Padova

CARTA RICICLATA

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 26/03/21018

vivere sostenibile Bologna

Organo Ufficiale
Associazione Italiana Comunità Sostenibili

Partner

Con il patrocinio di

Comune di Monzuno
Ente di gestione per i Parchi e la Biodiversità Emilia Orientale
Parco dell'Abbazia di Monteveglio
Parco Corno alle Scale
Parco Storico di Monte Sole
Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone
Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa
GIAPP Gestione Integrata delle Aree Protette della Pianura

Con la collaborazione di

Vivere Sostenibile Bologna fa parte di VS Network

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

Hanno Collaborato a questo numero

Andrea Morisi, Andrea Paracchini, Annalisa Paltrinieri, Annamaria Bortolotti, Beatrice Calia, Bernardo Corvi, Carlo Pagani, Carola Orsi, Catherine Ratajczak Guidi, Davide Falcioni, Donatella Ariotti, Elisa Nicoli, Elisabeth De Souza Nunes, Francesca Cappellaro, Giovanni Santandrea, Giusy Aloe, Glauco Venturi, Isabella Canè, Kira Kotliarewsky, Laura dell'Aquila, Laura Villanova, Manuela Martino, Massimo Giorgini, Monica Garoia, Renata Balducci, Riccardo Luisi, Roberta Zerbini, Sandra Duo

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

Le Ravitò, il ciclo-bistrot per chi ama farsi sorprendere

di Andrea Paracchini

TEMPO DI LETTURA: 3 min

«Ma è un bar o un negozio di biciclette?»
Da un po' più di tre mesi, è la domanda che riecheggia più spesso davanti a una piccola vetrina in via delle Moline 18D, in pieno centro a Bologna. Domanda legittima con una sola risposta possibile: entrambi! Ci troviamo infatti di fronte all'ingresso di ***Le Ravitò, il ristoro dei ciclisti***, il primo ciclo-bistrot nato all'ombra delle due torri per offrire un gustoso "ristoro" (che è poi il significato in gergo ciclistico della parola francese *ravitò*) agli amanti delle due ruote e non solo. Passata la vetrina si entra infatti in una caverna di Alì Babà che accoglie un negozio di biciclette per tutti gli usi, un'officina di riparazioni e un'area ristorazione con oltre 30 posti a sedere e un bel salottino di pallet al riparo dal caos della frequentatissima via delle Moline.

Un viaggio alla scoperta delle eccellenze artigianali
A Le Ravitò tutto è speciale, inatteso, sorprendente. Anche il prodotto più "ordinario" ha una storia da raccontare, come lo spritz, qui preparato miscelando prosecco biologico con un bitter, "Il Specialino", prodotto da una piccola distilleria artigianale trentina secondo un'antica ricetta del 1909. In effetti la forza dei piatti di Le Ravitò - panini, taglieri, primi caldi - sta tutta nei loro ingredienti: artigianali, equosolidali, biologici... Lo stesso si può dire delle biciclette: tutte in acciaio, per resistere nel tempo, scelte per rispondere a tutte le esigenze - dalla pieghevole alla "specialissima", passando per la bici da avventura o la cargo.
Quanto agli accessori, non mancano chicche come le borse e gli zaini Malefatte: sono in tela PVC riciclata e vengono fabbricati da una cooperativa sociale che lavora all'interno del carcere di Venezia. Perché a Le Ravitò tutto può e deve avere un impatto sociale.

Un luogo di ritrovo aperto a tutti
Le Ravitò non è solo un avamposto di consumo critico nel cuore della movida Bolognese ma anche un punto di ritorovo e di incontro.
Da febbraio infatti il locale ha iniziato ad organizzare un ricco calendario di eventi: aperitivi ciclo-letterari con autori da tutta Italia, serate tecniche dedicate alla bicicletta, presentazione di eventi su due ruote, ma anche giochi di ruolo sulla finanza etica e, prossimamente, una serata dedicata alle energie rinnovabili (perché ovviamente a Le Ravitò tutto è alimentato a energia pulita). Insomma, per tornare alla domanda *«Ma è un bar o un negozio di biciclette?»*. Le Ravitò è tutto questo...e molto di più!

Le Ravitò, il ristoro dei ciclisti
Via delle Moline 18D - 40126 Bologna
dom-mar 12-21 / merc-ven 12-23 /
sab 12-22
info@leravito.it
05119982590
Facebook: leravitobikecafe
Instagram: leravitobologna

Primavera: è ora di rimettersi in moto!

di Monica Garoia

TEMPO DI LETTURA: 3 min

I vantaggi della corsa mattutina
La corsa mattutina è un'ottima pratica. Ricordiamoci che dopo la notte il nostro organismo è digiuno da diverse ore, quindi i livelli di glicogeno e insulina sono molto bassi, allenandosi ora il nostro corpo prenderà le energie dalle sue scorte di grasso.
Correre appena svegli porterà ad innalzare il nostro metabolismo e a farlo rimanere alto durante il corso di tutta la giornata!
Di prima mattina, inoltre, abbiamo **un alto livello proprio di quegli ormoni che favoriscono il dimagrimento** stimolando la lipolisi: l'ormone della crescita, la tiroxina, l'adrenalina, la noradrenalina ed il cortisolo.
Ideale in questo momento è un allenamento aerobico a bassa intensità, in questo modo l'organismo attingerà l'energia bruciando i grassi; da evitare invece performance prolungate ed intense che andrebbero ad intaccare la massa muscolare attingendo l'energia dalle proteine.
Un altro aspetto davvero miracoloso della corsa mattutina è quel buon umore che, apparentemente senza motivo, ci accompagnerà per tutta la giornata! Questo è dovuto all'aumento del livello di endorfine, responsabili del nostro benessere psicologico.

Come farlo al meglio:
Corri circa 30-40 minuti mantenendo una bassa intensità. Bevi un paio di bicchieri d'acqua prima di iniziare e assumi una bustina di succo di NONI Forlive®.
Subito dopo l'attività fisica non tralasciare **una sana colazione**, non grassa (no croissant, no burro, no dolci confezionati), per rifornire pienamente le tue riserve.
Il **succo di NONI Forlive®** nutraceutico è apprezzato da molti sportivi perché promuove l'ossigenazione cellulare favorendo gli sport aerobici come ciclismo, corsa, maratona, triathlon, ecc. Grazie alla Xeronina naturalmente presente nel succo puro NONI Forlive® si ha:
› minor senso di fatica con prestazioni più performanti
› riduzione della formazione di acido lattico (maggior durata dello stato di forma ottimale)
› rapidità di recupero muscolare
› effetto energetico ed energizzante
› aiuto al sistema circolatorio muscolare e scheletrico fornendogli preziosi antiossidanti che aiutano il corpo a liberarsi dei dannosi radicali liberi.
› una maggiore lucidità di pensiero indispensabile all'atleta per produrre "azione".
Il succo di NONI Forlive® è disponibile nel pratico pack monodose che permette di essere assunto con facilità anche durante allenamenti e gare, SEMPRE FRESCO.

Per info: FORLIVE srl
www.forlive.com - tel. 0543-818963

Andar per erbette

Domenica 6 maggio 2018
dalle ore 14.30 alle 18.00 circa

Passeggeremo nei campi della prima collina di Ozzano Emilia (BO) sotto la guida esperta e sorridente di Anna Maria Ventura, naturopata, per riconoscere e imparare le virtù delle erbe spontanee che arricchiscono i nostri prati. Al termine della passeggiata verrà offerta una tisana con piccola degustazione in cucina.

Quota di partecipazione: 25€ + 15 € di tessera Associazione Italiana Comunità Sostenibili - Massimo 15 iscritti.
Iscrizioni alla email: info@viveresostenibile.net con bonifico entro il 01.05.2018
tel. 347.2461157

B-Corp, il modo di fare impresa che migliora la società

di Giusy Aloe,
Local To You srl

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Forse si tratta di evoluzione economica e tecnologica, per alcuni è solo un ovvio modo di fare impresa.
Febbraio è stato celebrato come il "Mese delle B Corporation", così anche noi di Local To You ci fermiamo un attimo per condividere questo momento con i nostri amici sparsi in tutto il mondo. Local To You ha infatti ottenuto circa 1 anno fa la certificazione B-Corporation e siamo a tutti gli effetti parte di questo movimento mondiale. **Cosa sono le B Corp e cosa rappresentano oggi nel mercato?**
Le aziende nascono per generare utili e per distribuire e dividendi agli azionisti ma quali le conseguenze per la società e per l'ambiente? Esiste un modo migliore per fare impresa? Esistono modelli economici e tecnologie più evolute?
Le B-Corp sono aziende FOR PROFIT che usano **il business come forza positiva.** Sono oltre **2300 aziende nel mondo** che si distinguono sul mercato per andare "oltre l'ovvio obiettivo del profitto" e innovano continuamente per massimizzare il loro impatto positivo verso i DIPENDENTI, le COMUNITA' in cui operano, l'AMBIENTE e tutti gli STAKEHOLDER.
Sono aziende il cui modello di business si pone in una linea mediana tra capitalismo e anticapitalismo, **è il concetto di BENEFIT che definisce una necessaria e straordinaria via di evoluzione.** Le B-Corp rappresentano un movimento globale di aziende legate al profitto il cui modello prevede nel core business l'impatto positivo sulla società e la creazione di valore condiviso. Le B-Corp producono un beneficio netto e misurato per il sistema società e l'ambiente oltre che un profitto per gli azionisti. Nata nel 2006, **Local To You** è nel pieno della sua fare di startup, **"generare reddito è tutti i giorni la nostra sfida!** Ma quello che ci interessa è anche favorire il reinserimento lavorativo di persone svantaggiate, garantire prezzi equi e rispettosi del lavoro dei nostri produttori, salvaguardare la qualità dei prodotti e del servizio e preservare il territorio promuovendo coltivazioni biologiche e locali." "Non è filantropia, è semplicemente il nostro modo di vedere lo sviluppo, tra marketing ed etica." "Quando siamo nati, prima ancora anzi di nascere, eravamo una B-Corp, ci siamo certificati per incentivare la discussione sui temi della responsabilità sociale a livello di micro economia. Per noi il Benefit è una forma di marketing, l'etica invece è una condizione necessaria per fare impresa nel terzo millennio. (Benedetto Linguerri, fondatore di Local To You"

Per approfondimenti:
http://bcorporation.eu/italy
http://bcorporation.eu/

Foto di Marco Mastroianni

Sformatini di spinaci e tofu

di Davide Falcioni,
Vegan Chef

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Mi chiamo Davide Falcioni e sono un divulgatore della cucina vegetale. Laureato in lingue, tengo corsi di cucina anche in spagnolo, portoghese, inglese. Appassionato di cucina e di pasticceria, dal 2001 collaboro con varie riviste. Ora è il turno di VIVERE SOSTENIBILE! Nel 2013 mi sono avvicinato all'alimentazione vegan e ho lanciato "La ronda del piacere", un modo differente di intendere i sapori della buona cucina in chiave vegetale. Mi occupo principalmente di divulgazione di cucina vegan, attraverso corsi e showcooking.
La letteratura sul tema vegan è ormai abbastanza nutrita, che siano questioni etiche o salutistiche dobbiamo obbligatoriamente prendere coscienza che qualcosa è cambiato e non possiamo più fare marcia indietro. Vegan per me significa sostenibile: per noi stessi, per il rispetto nei confronti di altre vite, per la salvaguardia del pianeta. Eccovi una ricetta facile e gustosa.

Sformatini di spinaci e tofu

250 gr. di spinaci
1 panetto di tofu
1 scalogno
1 cucchiaio di lievito alimentare in scaglie
1 scorza di limone
Olio EVO
Sale/pepe
latte di soya q.b.
Pan grattato

Sbollentare gli spinaci in acqua bollente, poi passarli sotto l'acqua fredda. Strizzarli, sminuzzarli e fare soffriggere con lo scalogno in poco olio EVO. Aggiustare di sale e pepe. Nel frattempo sbriciolare il tofu e frullarlo con un po' di latte di soya fino a ottenere una crema. Aggiungere la scorza di limone e il lievito alimentare. Unire il composto agli spinaci e versare nei pirottini oliati con il pan grattato. Cuocere in forno caldo a 200° per 20/25 minuti. Lasciare intiepidire e sformare.

La misticanza

di Beatrice Calia,
Chef di cucina natural green

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

In aprile possiamo godere della grande generosità di Madre Natura che ci delizia attraverso le sue molteplici erbe spontanee. Attorno a noi è un continuo spuntare di erbe dai teneri verdi e di fiori dagli splendidi colori. La Natura in questo inizio primavera ci offre le erbe amare in preparazione a una nostra rinascita, in vista di un risveglio alle attività che riprendono con l'allungarsi delle giornate e della bella stagione. Abbiamo attraversato un inverno lungo, fegato e reni abbisognano di aiuto per poter lavorare al meglio e una bella misticanza di erbe spontanee è quello che ci vuole per rimettersi in moto. Recatevi in luoghi puliti a cogliere le erbe che vi serviranno. Se potete salite verso le colline. Non siamo predatori, si coglie solo ciò che ci abbisogna realmente. Se non si è abituati alle selvatiche, che come amo dire "non sono state addomesticate", per cominciare vi consiglio di partire con una **misticanza mista**. Le spontanee sono portatrici di proprietà ben decise e cibarsene è come invitare dentro di noi una grande squadra di pulizie che andrà a rimescolare anche "le ossa della nonna", e ciò, potrebbe non essere piacevolissimo se siamo pieni di tossine. Mischiate alle vostre spontanee un insalatina coltivata, e condite con buon olio evo e aceto di mele. Nella vostra misticanza potreste mettere:

- Tarassaco che in primavera è tenero e goloso, e ci infonde forza, resistenza, resilienza, capacità di rinnovamento e di adattamento;
- Striccapugni che con la sua nota amarognola e la sua croccantezza allieta i nostri cuori;
- Melissa che allontana la malinconia;
- Nepetella che fa innamorare, anche della vita stessa;
- Foglie di primula dal sapore di anice e fiori in abbondanza, lei è la pianta che apre il cammino, è l'Ariete, lei fa brillare il sole in terra col suo bel colore giallo limone;
- Foglie e fiori di violetta che ci donano il loro tocco di austerità che noi crediamo sia un difetto, e invece può essere la veste della centratura. La violetta, astrologicamente parlando, è Saturno, parla di regole e di responsabilità, è la forza che porta alla concretizzazione, alla sostanza, il suo viola è la spiritualità che nutre l'animo.
- E per finire una bella spetalata di calendula che dona fierezza; pratoline-semplicità, fiori di borragine-coraggio.

A primavera la misticanza può donarci un'esperienza sublime, carica di colori, di sapori, di profumi, di proprietà nutraceutiche, ma come dice il nome, fate che sia un'esperienza misti-ca, ringraziamo Madre Natura per i suoi immensi doni e onoriamola e rispettiamola come dovremmo. Vi aspetto sui miei monti, cercatemi su www.beatricecalia.it, sperimentate sempre e abbiate cura di voi che siete l'ingrediente principale della grande ricetta che è la Vita. Un basen dall'Erbana

L'acqua dolce costa meno

di Sandra Duo

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

L'acqua utilizzata nelle abitazioni serve per le ragioni più disparate: lavare, lavarsi, cuocere, scaldarsi, pulire, ed il più delle volte l'acqua è dura con la conseguenza che si possono creare problemi alle tubature, ai boilers incrostati ed anche le bollette ne risentono.
Così come soffrono pelle e capelli, la biancheria si infeltrisce e si usura, e si sprecano ingenti quantità di detersivi e detergenti.
Con un addolcitore per l'acqua si eliminano gli effetti nefasti del calcare, che mescolandosi con i prodotti per la pulizia della casa, forma incrostazioni difficili da togliere mentre l'acqua una volta addolcita evita completamente il formarsi di residui e incrostazioni su rubinetti e sanitari ma non solo ecco un elenco di vantaggi di chi utilizza un addolcitore:

1) Risparmi fino al 25% sui costi energetici
2) Riduzione dei costi per riparazioni e manutenzioni di elettrodomestici, caldaie e tubature
3) Nessuna macchia di calcare su rubinetti, pentole, sanitari e box doccia ecc.
4) Stop alle incrostazioni di calcare su tubature e apparecchi domestici
5) Fino al 50% in meno di consumi di Shampoo, detergenti e detersivi
6) Pulizia migliore e sensazione di benessere su pelle e capelli di adulti e bambini
7) Lunga vita agli indumenti e maggiore igiene
8) Ammortamento del costo in 2/4 anni
9) Super ammortamento al 140% per le attività che usano l'acqua come strumento di lavoro
10) Detrazione fiscale al 50% per i privati come ristrutturazione edilizia
11) Se poi l'addolcitore è AQUA E SALUTE la Garanzia è a Vita anche sulle resine.
12) Servizio Post vendita da personale tecnico qualificato con ventennale esperienza nel settore.

CapitanCucino e la sua casa

A cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Dall'esigenza di Claudia Gentili di dare una casa alla passione per la cucina e per l'educazione insieme nasce: 'La Casa di CapitanCucino' uno spazio-laboratori per bambini e le loro famiglie dove la cucina incontra una nuova visione: la performance e la prestazione vengono abbandonate per fare spazio all'esperienza fisica ed emozionale ed alla convivialità.
Qui i gesti della cucina che possono diventare uno strumento per divertirsi in compagnia, per acquisire fiducia in se stessi, per allenare le abilità manuali e di apprendimento dei bambini e per coccolarsi sono accompagnati da un approccio olistico che dà al bambino ed alla relazione uno sguardo ampio a tutto tondo.

Laboratori di cucina creativa per bambini
Per bambini dai 4 ai 10 anni, per far **approcciare** i bambini a **tutti gli aspetti della cucina.**
Mentre si divertono, sperimentando in tutta sicurezza, i bambini esprimono **se stessi** e danno spazio alla loro creatività, imparano a combinare insieme gli alimenti e a utilizzare gli strumenti di cucina, fanno propri i concetti di una sana alimentazione, conquistano **autonomia, allenano la motricità fine, la forza di volontà e l'autostima.**

Laboratori esperienziali di cucina creativa "a quattro mani"
Per bambini di tutte le età accompagnati da un adulto: **mamma**, **papà**, **nonni**, **zii**, per vivere un'esperienza di divertimento in cucina insieme.
Mentre si cimentano nella preparazione di piatti della trazione Italiana, grandi e piccini sperimentano la sintonia e il lavoro di squadra per poi portarsi a casa, oltre a quello che hanno preparato con le proprie mani, il **ricordo di un'esperienza felice** in cucina.

GrafoCucina
Per bambini dai 4 ai 6 anni, per un'esperienza di divertimento in cucina che pone l'accento sull'allenamento della manualità e lo sviluppo della motricità fine e delle abilità che i bambini utilizzano nell'apprendimento scolastico, soprattutto nell'apprendimento della scrittura.

Feste di compleanno e eventi speciali
Puoi prenotare uno dei nostri laboratori per rendere indimenticabile il compleanno del tuo bambino o un evento speciale **dove i bambini si divertono e preparano una ricetta tutti insieme**, portandosi a casa, oltre alla personale creazione, il ricordo di un'esperienza felice ed unica nel suo genere.
La casa di CapitanCucino
Spazio-Laboratori per bambini e le loro famiglie
Via Roma 11, Zola Predosa (BO)

Laboratori esperienziali di:
- Cucina creativa per bambini
- Cucina creativa "a quattro mani" per bambini e adulti
- "GrafoCucina" per bambini dai 4 ai 6 anni
- Feste di compleanno, eventi e… tanto altro ancora!

CapitanCucino, la cucina spiegata ai bambini
(siamo anche su facebook e su instangram)
Sito internet: **www.capitancucino.com**
Per informazioni e prenotazioni scrivi a claudia@capitancucino.com o chiama Claudia dalle 18 da lunedì al sabato al 340 82 54 061

Focaccia deliziosa con erbe fresche e fiori di sambuco

Elisabeth De Souza Nunes,
Chef di cucina e pasticcera bio vegana

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Ingredienti:
700 g di farina di farro e un altro po' per l'impasto, 25 g di lievito di pasta madre secco o 100 g di pasta madre, 3 cucchiai di olio extra vergine di oliva, 2 patate piccole tagliate a pezzettini e ben cotte e la sua acqua di cottura. Sale q.b. , 2 cucchiai di erbe fresche a piacere (erba cipollina, basilico, timo, ecc.) da mescolare nell'impasto, ro-smarino, salvia, maggiorana, 2 tazze da tè di fiori di sambuco appena raccolti, acqua quanto basta, 1 cucchiaino di malto.
Preparazione:
Sciogliere il lievito in poca acqua tiepida con il malto e lasciare riposare per 15 minuti. Disporre metà della farina a fontana sulla spianatoia e versare il lievito al centro insieme alle patate, un po' d'acqua della cottura delle patate, 1 cucchiaio d'olio, il sale (poco per non rallentare la lievitazione), le erbe.
Lavorare l'impasto che deve rimanere abbastanza umido per poter lievitare meglio.
Formare una palla, coprirla con 1 telo inumidito con acqua tiepida, e lasciare lievitare per almeno 2 ore in un luo-go tiepido e senza correnti d'aria.
Trascorso il tempo, riprendere l'impasto e lavorarlo un'altra volta, aggiungendo l'altra metà della farina, le erbe scelte, i fiori di sambuco, e ancora un po' di acqua tiepida. Rimpastare fino ad ottenere un impasto molto morbido e elastico. Stendere l'impasto con le mani in una teglia unta con un po' d'olio extra vergine di oliva. Fare pressio-ne sul'impasto steso con la punta delle dita in vari punti in modo che rimangano le impronte e condire con 2 cuc-chiai d'olio, il sale e le erbe che avete scelto.
Lasciare lievitare sopra il forno acceso a 180/190°: 1 ora se si è usato il lievito di pasta madre secco oppure 3 ore se si è usata la pasta madre fresca.
Infornare per 20 minuti circa.
Deve essere dorata appena sopra.
Bellissima da fare con i bambini. Sentirete la meravigliosa sensazione di calore che trasmette il movimento dell'impastare!

Pesce d'aprile? Sì, ma non scherziamo con la sostenibilità!

di Francesca Cappellaro,
ricercatrice Ingegneria della Transizione

TEMPO DI LETTURA: **5 min**

Il pesce è ricco di proteine, sali minerali, vitamine ed acidi grassi come gli omega-3. Con poche calorie, è un alimento che apporta numerosi benefici per la nostra salute.
Grazie a questi vantaggi, il pesce è sempre più diffuso nelle nostre tavole, tanto che un cittadino europeo ha in media un consumo pro-capite di 22 chili all'anno.
Non è però sempre facile sapersi orientare nella scelta di prodotti ittici sostenibili, in quanto ad una crescita della domanda, è purtroppo collegato un impoverimento ittico. Nei nostri mari, il 90% degli stock è pescato eccessivamente con metodi di pesca distruttivi e non selettivi che portano ad un prelievo di pesce dal mare ad un ritmo maggiore del loro tasso di riproduzione.
Ad esempio, nella pesca con il *palangaro derivante* si utilizza un lungo cavo di nylon munito di galleggianti a cui sono collegati un elevato numero di ami. Questo sistema è poco selettivo e accidentalmente cattura anche squali, delfini e tartarughe marine. Anche la *rete da traino* e la *draga turbo soffiante* sono attrezzi con un forte impatto sugli habitat e che impoveriscono i fondali marini. L'utilizzo di questi sistemi sta compromettendo sempre di più il delicato equilibrio dei nostri mari, portando anche a uno sovra sfruttamento delle risorse ittiche.
Se la pesca è sempre meno sostenibile, anche la presenza di allevamenti di pesci, crostacei o molluschi in ambienti confinati e controllati dall'uomo determina importanti impatti.
Il 40% della produzione ittica mondiale è ottenuta tramite acquacoltura. In particolare, nei sistemi intensivi si ha un'elevata concentrazione di pesci in spazi molto limitati e questo determina un peggioramento della loro salute, con conseguente impiego di antibiotici a scopo preventivo.
Inoltre le deiezioni dei pesci e l'uso di mangimi cambiano lo stato

chimico dell'acqua danneggiando così gli ecosistemi circostanti. L'acquacoltura poi è soprattutto praticata in Paesi non Europei, un esempio è la Cina che è produttore del 60% del totale mondiale. Ciò fa sì che molto del pescato che troviamo sul mercato non sia locale. Tra le conseguenze vi è l'aumento delle emissioni di gas serra dovute ai trasporti e ai metodi di lavorazione e conservazione come il congelamento. Inoltre questi alimenti non hanno sempre la stessa qualità di quelli locali e il loro mercato penalizza le specie di pesce nostrano, magari meno pregiato e accattivante, ma molto spesso più nutriente, saporito ed a buon mercato. Come fare quindi a scegliere un pesce sostenibile?
Prima cosa, impariamo a leggere bene l'etichetta del pesce, dove troviamo importanti informazioni sul metodo di produzione (pescato, allevato, pescato in acque dolci), la categoria di attrezzi da pesca utilizzati e la zona specifica di cattura (ad esempio Mediterraneo centrale, Mar Adriatico).
L'etichetta può aiutarci a scegliere pesci nostrani, evitando di farne arrivare altri da mari lontani e produrre così emissioni inquinanti. Inoltre è bene preferire specie con un ciclo vitale breve e della giusta taglia: non troppo piccoli, ma nemmeno pesci più grossi e longevi che accumulano maggiori quantità di sostanze tossiche. Infine, evitiamo specie a rischio estinzione come il tonno rosso, il pesce spada, il gambero rosa od il salmone selvaggio.
Puntiamo invece sulla stagionalità. In aprile, ad esempio, tra i pesci nostrani troviamo: pagello, sgombro, gallinella, spigola, leccia, sugarello, palamita, sarago.
I pesci di stagione sono quelli che non si trovano in fase riproduttiva. Scegliere queste specie consente di tutelarne altre nel rispetto dei loro tempi di rigenerazione. Per sapersi orientare nella scelta del pesce è bene avere un pescivendolo di fiducia oppure alcuni GAS si sono organizzati e hanno **"adottato un pescatore"** che utilizza metodi artigianali.
Sostenendo le piccole imprese familiari locali che pescano nel rispetto delle regole, contribuiamo allo sviluppo delle comunità costiere e a tutelare la salute del mare.

"L'amore che doniamo è la sola ricchezza che conserveremo per l'eternità."

Gustavo Adolfo Rol

Titolo
Natura Spa.
La Terra al posto del PIL

Editore: Mondadori Bruno
Autore: Gianfranco Bologna
Pagine: 150
prezzo di Copertina: 14 €

La specie umana, non può ignorare le straordinario patrimonio naturale che le consente di vivere su questo pianeta. Sulla Terra si è manifestato, cosa per ora unica in tutto l'universo a noi conosciuto, un fenomeno straordinario: la vita.
A noi il compito di salvaguardarla e valorizzarla.
L'economia ha sempre ragionato sulla natura del valore, ma non sul valore della natura. Non abbiamo attribuito un valore ai sistemi idrici, alla rigenerazione del suolo, alla composizione chimica dell'atmosfera, alla ricchezza della biodiversità, alla fotosintesi (e questi sono soltanto esempi).
Così le nostre società raggiungono livelli di deficit nei confronti dei sistemi naturali ben superiori al deficit economico legato alla crisi. Questo libro spiega che **possiamo**, che **dobbiamo**, **cambiare rotta**. Rimettendo al centro il valore del patrimonio ecologico, per costruire un mondo sostenibile, equilibrato e vicino alla natura. L'autore Gianfranco Bologna svolge, da oltre quattro decenni, attività divulgativa, didattica e progettuale, sui temi della sostenibilità.

La questione dei sacchetti… e oltre

di Laura Sbruzzi

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Lo studio di materiali riutilizzabili va ben oltre lo spreco. Si è parlato molto del pagamento dei sacchetti di plastica al supermercato. Una questione da molti vista solo come fastidio, ma che, se ben esaminata, può far riflettere ben oltre l'impatto che tutte le materie plastiche che ormai consideriamo usa e getta hanno sull'accumulo dei rifiuti, di cui tutti siamo responsabili.
Uno degli interventi al *Festival for the Earth*, tenuto a novembre a Montecarlo, è stato quello di Lucy Gilliam, biologa ambientalista che ha parlato di **eXXpeditions: un grande esperimento condotto da un equipaggio tutto al femminile, di giornaliste, scienziate, imbarcato sul veliero Sea Dragon per il monitoraggio dello stato del mare** e con lo scopo di rendere noto l'inquinamento provocato dall'infinitamente piccolo.
Sebbene si sia parlato spesso delle isole di plastica che stanno galleggiando nei nostri mari, e di come spesso la fauna marina spesso mangi sacchetti credendoli meduse, politici e grande pubblico (come dichiarato sul sito di eXXpeditions) sono ancora ben lungi dal comprendere pienamente quanto l'estensione del problema della plastica non solo minacci gli ecosistemi, marino e terrestre, ma abbia altresì un impatto enorme sulla nostra salute.

Gli studi condotti a seguito di questi monitoraggi non si limitano infatti all'inquinamento marino; plastica, chimica, agenti cancerogeni e sostanze tossiche che finiscono in mare sono ancor prima presenti nei prodotti di largo consumo che oggigiorno utilizziamo e spesso gettiamo via - senza fermarci a pensare. Il campionamento dell'acqua di mare e l'esame del contenuto dell'intestino dei pesci può quindi dirci molto sugli impatti a lungo termine di questi sprechi.
Nonostante la sensibilizzazione sulla raccolta differenziata, pochi sanno che **esistono molti tipi di plastica, e che solo il 14% di questa va nel riciclaggio**. Si è visto che la maggior parte della plastica non viene biodegradata nella terra o in mare, ma diventa comunque fragile al sole e si scompone in tanti piccoli micro pezzetti che contengono sostanze tossiche introdotte al momento della produzione.
Queste plastiche agiscono inoltre da spugna nei confronti di altre sostanze tossiche o patogene, portando ad una bioaccumulazione di tossine nella catena alimentare, e naturalmente nell'uomo. Le particelle più piccole, inoltre, possono volare nell'aria.
I pezzetti analizzati da questo progetto vanno dai pellet dispersi dalla produzione della plastica, delle dimensioni di una lenticchia, alla microplastica (1- 0,333 mm) e nano plastica (<0,333 mm) che vanno a costituire un brodo nell'acqua di mare tale per cui i pesci ne risultano forzatamente inquinati.
Ma c'è di più. Il brodo così piccolo e denso minaccia anche il plancton, che sostiene la vita sulla Terra producendo almeno la metà dell'ossigeno che respiriamo, come un secondo polmone del pianeta.
Restare informati quindi è d'obbligo.
Fare una riflessione ogni giorno su cosa consumiamo e in quale quantità, scegliere di **ridurre la quantità di plastica** che utilizziamo quotidianamente, dallo spazzolino da denti al rasoio usa e getta ai piatti e alle cannucce, non contando i sacchetti, e sostituirla con prodotti più eco-friendly non è solo "per il pianeta" (che ringrazierà) ma anche per noi.

E tu, in che mondo vuoi vivere?
Per una vita con meno contenuto di plastica, vedi il sito di eXXpedition, e i consigli (in inglese) nel documento:
http://exxpedition.com/wp-content/uploads/2015/03/Plastic-Lifestyle-Guide-FINAL.pdf

Holiday Care: Romagna per tutti

di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Coniugare l'eccellenza sanitaria e assistenziale e a un'offerta turistica di elevata qualità: è questo il progetto di Stefania e Serenella, fondatrici di Niche srls di Bellaria Igea Marina (RN). La società, che nasce come Franchising di Abs Assistenza alla Famiglia di Parma, promuove una forma di turismo socialmente sostenibile rivolto a persone con bisogni speciali (anziani, diabetici, malati, donne in gravidanza).
L'obiettivo è unire le terapie o gli interventi assistenziali alla possibilità di godersi il litorale, l'arte e la cultura del benessere tipica del territorio romagnolo. La Romagna è in Italia la patria del turismo. Perché non rendere il diritto di viaggiare accessibile a tutti? E così queste imprenditrici del social work hanno deciso di valorizzare l'unicità del territorio creando lo sportello "Holiday Care".
Di che cosa si tratta? Lo sportello, in partnership con il Centro di Riabilitazione privato Luce sul Mare, offre una consulenza personalizzata e propone vacanze assistite su misura in base alle esigenze della singola famiglia.
Aiuta a sbrigare tutte le pratiche burocratiche e organizzative, eroga attività socio-assistenziali modulate in base alle varie richieste e segnala le varie opportunità ricreative del territorio offrendo, se necessario, un servizio di accompagnamento. La sostenibilità sociale di tale progetto parte da un'indagine grazie alla quale le due imprenditrici hanno rilevato che queste persone non viaggiano per due motivi: la mancanza d'informazioni sulla capacità delle strutture turistiche ad assolvere i loro bisogni e la difficoltà di trovare un'assistenza in grado di garantire la protezione, il calore e la sicurezza delle mura domestiche.
Stefania e Serenella hanno quindi posto al centro dell'attenzione la persona e le sue necessità, la rete dei servizi per l'assistenza ma anche la qualità della vita valorizzando, di riflesso, anche la figura del caregiver.
Chi assiste un proprio caro in modo continuativo spesso si trova costretto a una serie di rinunce anche sul piano lavorativo andando incontro a un forte stress psicofisico.
Holiday Care si rivolge quindi anche a chi ha scelto di assistere in casa i familiari anziani o con malattie croniche consentendo loro un break per ricaricare le batterie.

Innovativa e sostenibile anche la scelta della partnership: **la cooperativa sociale Luce sul Mare che gestisce un Centro di Riabilitazione accreditato con il S.S.N a Igea Marina (RN)**. La struttura, dotata di 199 posti letto e di una spiaggia privata, vanta una fattoria didattica e un team di professionisti che si alternano per offrire la migliore assistenza a pazienti provenienti da tutto lo stivale.
Una sostenibilità romagnola dalle mille sfaccettature ma che viaggia sulla stessa lunghezza d'onda: comunicare gli uni con gli altri abbattendo le barriere.
Info e contatti: bellaria@absassistenza.it Tel. 320.9097575

ABS
Assistenza alla Famiglia
Centro di Bellaria-Igea Marina (RN)

Assistenza anziani e disabili
La squadra vincente per l'assistenza domiciliare!

Assistenza Domiciliare
Assistenza Ospedaliera
Assistenza in Struttura
Servizi Infermieristici
Sostituzione Badanti
Baby Sitter

Turismo Assistito

3209097575 Reperibilità 24 H su 24
Via A. Panzini, 69 - 47814 Bellaria (RN)
bellaria@absassistenza.it - www.absassistenza.it

RIVESTITI!

a cura della Redazione

100 Miliardi di capi di abbigliamento. In 15 anni (2000-2015) la produzione mondiale di abbigliamento è più che raddoppiata: è la **Fast Fashion** (Moda Veloce)! Ma nello stesso periodo l'utilizzo medio dei vestiti prima di essere dismessi è diminuito del 36%. I vestiti costano meno, ne compro di più, li cambio e dismetto prima. Tutti contenti. Semplice, no?
La statunitense Agenzia di Protezione Ambientale (EPA) stima che ogni anno al mondo si gettino 14 milioni di tonnellate di abiti e tessuti usati, e che il 48% di noi getta vestiti ancora perfettamente utilizzabili. Di questi, l'84% finisce in discarica o all'inceneritore. Negli USA ogni cittadino getta 25 Kg. di tessuto all'anno. La media del riciclaggio dei tessuti al mondo è stimata all'1% (in Italia il 12%). Tutto il resto viene bruciato o va in discarica. **Per fare un paio di jeans occorrono oltre 3.500 litri di acqua** (il 49% della quale si utilizza per coltivare il cotone, che necessita anche - se non è biologico - di grandi quantità di pesticidi). Annualmente si producono circa 5 miliardi di jeans… Con 1,2 miliardi di tonnellate all'anno (di più dei "gas serra" emessi da tutti i voli internazionali e spedizioni via mare), l'industria dell'abbigliamento è una delle più grandi produttrici di gas inquinanti e che favoriscono il cambiamento climatico. Ma la Moda (troppo) Veloce fa male anche a chi la usa: secondo uno studio della Commissione Europea (Gennaio 2013: *"Study on the Link Between Allergic Reactions and Chemicals in Textile Products"*) il 7-8% di tutte le patologie dermatologiche sarebbe dovuto a ciò che indossiamo, come conseguenza del fatto che (secondo il Fashion Danish Institute) un quarto di tutte le sostanze chimiche prodotte nel mondo sono utilizzate nel settore tessile, per realizzare il poliestere e le altre fibre sintetiche, che dal 2007 sono diventate le più utilizzate (62%) per l'abbigliamento.
L'industria del tessile-abbigliamento-calzaturiero è una delle più grandi al mondo, dà lavoro a 75 milioni di persone (tre quarti delle quali donne), 4 milioni in Europa, 350 mila in Italia. I vertici della grande industria tessile del Nord guadagnano fino a 1.500 volte il salario dei lavoratori base nel Sud del mondo. Le cui retribuzioni incidono in modo estremamente esiguo sul costo finale del prodotto: fra lo 0,5 e il 3%, del prezzo di vendita in Europa. Ecco la composizione tipica del prezzo di una maglietta prodotta in Asia e venduta nell'Unione Europea:

- 3% costo della manodopera
- 5% dazi e trasporti
- 6% costi generali di produzione
- 11% materiali
- 15% costi e profitti del marchio
- 60% tasse, costi e profitti del distributore

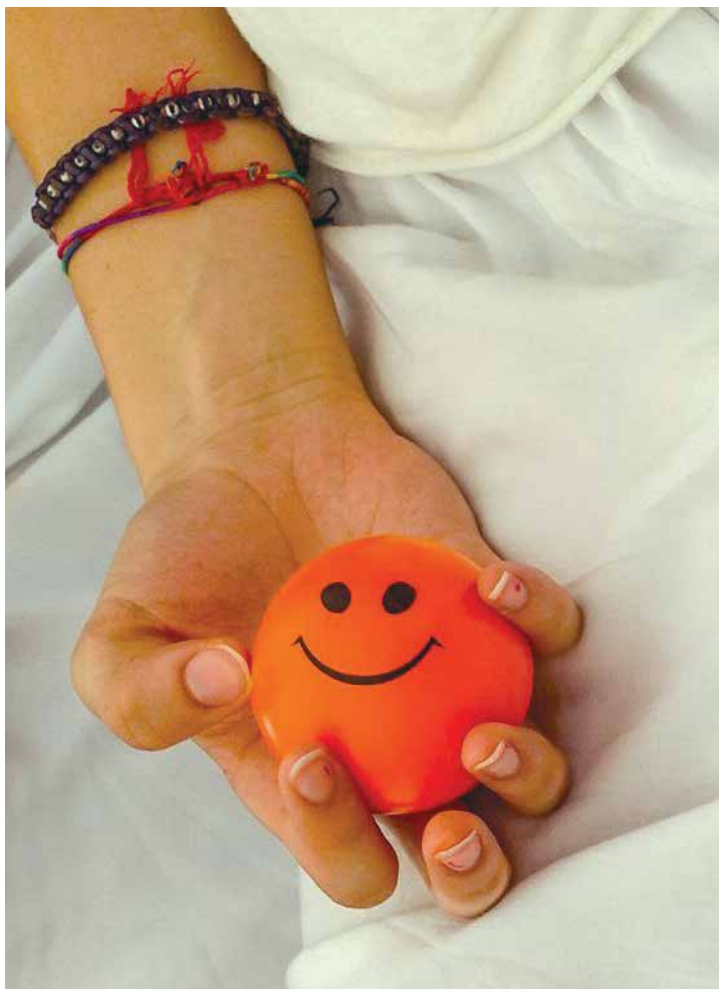
Solo apparentemente la Fast Fashion è sinonimo di vestiti economici, comportando invece un enorme costo umano, sociale ed ambientale. Ogni volta che compriamo un vestito, votiamo, scegliamo, decidiamo per noi e per altri. Pensaci.

Per questo l'edizione 2018 di TERRA EQUA, festival del commercio equo e dell'economia solidale si chiama: RIVESTITI. Ti aspettiamo, presso lo stand di *VIVERE SOSTENIBILE* e durante i tanti eventi del 28 e 29 aprile 2018, presso Palazzo Re Enzo, piazza del Nettuno, Bologna.
L'ingresso è libero. Gli orari: sabato dalle 10 alle 23 e domenica dalle 10 alle 19.

Caccia al tesoro: la Luce che è in te

di Donatella Ariotti

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Cosa si intende con Vita Luminosa? Innanzitutto uno stile di vita consapevole. Basta un breve giro su un qualunque social per renderci conto che ancora si tende ad attribuire ciò che capita nelle nostre vite ad eventi esterni, a dinamiche che sembrano non appartenerci, agli altri. Ma cosa accade nel momento in cui apriamo gli occhi alla luce e iniziamo a vedere come tutto invece sia possibile a partire da noi? Certo, non siamo disgiunti dagli altri e non siamo un'isola, ma qualsiasi sia la nostra condizione attuale abbiamo l'enorme potere di decidere come vogliamo viverla e come possiamo, eventualmente, cambiarla.
Qui spesso tutto si risolve con una citazione di qualche bel testo o del personaggio del momento operante nella crescita personale, magari un blogger, un influencer.
Apparentemente è cambiato qualcosa, in sostanza no, perché questo fa sì' che continuiamo a delegare la nostra felicità all'esterno di noi. Un vero passo nella crescita personale comporta di fatto un altrettanto vero impegno in prima persona ed è proprio questo da cui si rifugge preferendo restare a lamentarci dalla nostra zona di comfort.
Ma la bella notizia è che un vero impegno è piacevole, fluido, arricchente e perfino divertente. Come è possibile? Con la caccia al tesoro della nostra autenticità. Nella vera conoscenza di se stessi spesso emergono lati che non ci piacciono, che magari non sono "politicamente corretti" ovvero non seguono le direttive di ciò che la società o i nostri gruppi di riferimento considerano accettabili. Ma se non ci decidiamo ad accogliere queste parti di noi non ne vedremo mai l'intento positivo, il potenziale di bellezza che hanno in sé.
Con gli incontri individuali di Coaching potrai avere un affiancamento nella scoperta dei tuoi autentici obiettivi ristrutturando antiche convinzioni limitanti.
Ti si apre un potenziale nuovo, entusiasmante e concretizzabile che ti farà ritrovare la gioia di vivere e riassaporare il gusto della motivazione. Vita Luminosa ti aspetta per un primo incontro gratuito in cui ti verranno ampiamente illustrarti tutti gli strumenti di Coaching che utilizzeremo in modo da farti accendere la luce del tuo Futuro.
Per fissare il tuo appuntamento, anche via skype, scrivi a donaluce5@gmail.com o telefonami al 348/7882152.
Se sei titolare di azienda o hai un tuo team di lavoro da migliorare posso creare un percorso su misura per i vostri obiettivi.
Siete una coppia e volete migliorare rapidamente e a 360° la vostra relazione? Con un percorso di un solo giorno vedrai subito i cambiamenti.
Ti aspetto. Donatella.

A me gli occhi

di Laura Villanova

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Foto by Quentin Lagache on Unsplash

A me gli occhi, please - No l'intenzione non è di ipnotizzarvi, né di recensire la memorabile pièce di Gigi Proiettti, bensì di condividere ciò che dagli occhi possiamo apprendere, tramite l'iridologia.
Gli occhi, si afferma spesso, *sono lo specchio dell'anima*, pare che la pensassero così già in tempi antichi, nella lontana Cina così come in Grecia e in Mesopotamia, quando l'occhio era osservato per verificare le condizioni di salute fisica e mentale delle persone. Si sono dovuti attendere diversi secoli prima che l'iride fosse studiata con un approccio di semeiotica clinica. Risale alla prima metà del 1800 la stesura della prima mappa iridea da parte di von Peczely, medico ungherese, ripresa e integrata nei decenni successivi in anti paesi europei come in Nord America, Australia, Sud Africa.
Questa disciplina è in continua evoluzione grazie anche agli strumenti informatici a disposizione e alla quantità di dati che si stanno accumulando.
L'**Iridologia** si fonda dal principio che nell'iride è riflesso l'individuo in tutto il suo essere. "Leggendola" si definisce la costituzione organica della persona, la sua energia vitale, la condizione dei suoi organi. Si può inoltre comprendere se si tratta di una **predisposizione costituzionale** a manifestare determinate disfunzioni. Si tracciano tre tipi principali di costituzione: linfatica, ematogena e mista. In pratica si possono riconoscere in iride azzurra-grigia, castana e mista.
Ognuno di questi gruppi si differenzia in diversi sottotipi costituzionali, specifici o comuni. Ricordiamoci che non esistono due occhi uguali, al punto che si considera mezzo d'identificazione più sicuro delle impronte digitali.
L'esame iridologico non è un'alternativa che sostituisce altri metodi diagnostici, piuttosto **è un metodo integrativo**, molto utile a livello preventivo perché può svelare l'inizio di una malattia oppure l'esposizione al rischio di ammalarsi in futuro di una certa malattia. Si raccolgono informazioni sullo stato di salute considerando i processi in atto, organici ed emozionali, sugli stati infiammatori presenti e sul livello di intossicazione organica e a carico di quale organo o apparato viene riscontrata. Si possono rilevare anche alterazioni degli umori (sangue e linfa) e squilibri del sistema nervoso, questo pur non emettendo diagnosi, poiché azione propria del medico.
Il naturopata iridologo dopo aver valutato il soggetto nel suo insieme, lo aiuterà suggerendo rimedi naturali, esercizi e tecniche di riequilibrio energetico e consigli utili a prevenire eventuali disarmonie o a riportarle in equilibrio.
Seguendo così il consiglio di Ippocrate *"E' più importante conoscere il tipo di persona che ha la malattia, piuttosto che la malattia che una persona ha"*.
Quindi, se incontriamo un iridologo, non temiamo di guardarlo negli occhi! Chi è interessato ad apprendere la tecnica può rivolgersi alla Scuola di Naturopatia, che da maggio proporrà un corso di 32ore, condotto dal Prof. E. Sangiorgi, medico naturopata iridologo, consulente esperto dell'OMS dell'Università degli Studi di Milano.
www.scuoladinaturopatia.it
Via degli Albari 4A Bologna
tel. 051.235643
naturopatia@centronatura.it

REIKI, la via dell'Anshin Ritsumei

di Isabella Canè

TEMPO DI LETTURA: 4 min

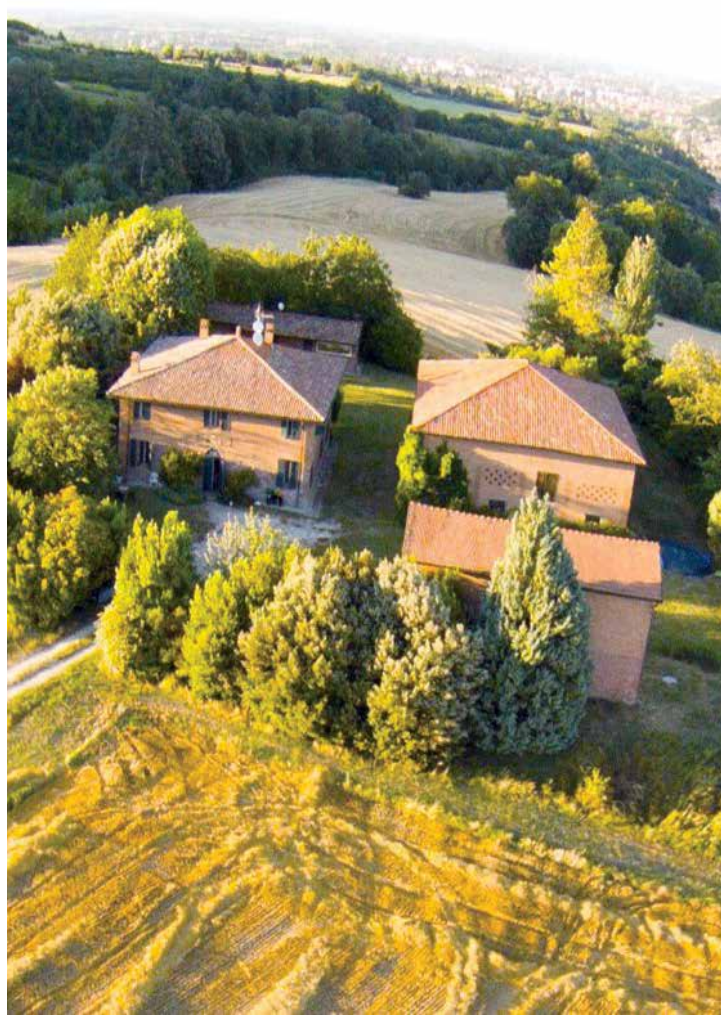
L'obiettivo dell'Acsd CASA BABINA è sempre stato quello di supportare le persone nel loro cammino di cambiamento lavorando su tutti gli aspetti dell'individuo. Attraverso le attività di: YOGA, TAI CHI e GINNASTICA POSTURALE possiamo sostenere e portare il nostro corpo ad una buona forma fisica e mentale.
A fianco a queste, proponiamo corsi ed incontri legati alla crescita personale. Una delle principali attività che vogliamo divulgare è il **Percorso di Formazione REIKI**, un antica arte giapponese "conosciuta e sconosciuta" che è stata la mia personalissima scintilla, quella che mi ha portato a volere CASA BABINA per poter divulgare una disciplina così meravigliosa.
Il Reiki nasce in Giappone nei primi del 900 grazie all'importante ricerca personale di Mikao Usui, monaco Tendai, l'obiettivo non era solo la guarigione fisica, ma un profondo lavoro da fare principalmente su di sé per trovare un equilibrio reale fra mente, corpo e spirito per il raggiungimento dell'autorealizzazione. Conosciamo diversi stili di Reiki. Quello più divulgato è lo stile occidentale, l'Usui Shiki Ryoho, è strutturato su alcuni week end di attivazioni ai vari livelli e incontri mensili di scambi di trattamento. Ecco perché tante sono le offerte di questo genere.
Quello che proponiamo a CASA BABINA è il sistema della tradizione Giapponese, l'**USUI REIKI RYOHO** un percorso di crescita personale **alla ricerca della connessione fra il Tainai Reiki e l'Uchu Reiki** attraverso pratiche di meditazione, allineamento posturale, respirazione e tecniche di trattamento. Si vuole riportare il REIKI ad una disciplina di vita nella quale l'apprendimento e la crescita si ottengono con un ' applicazione costante e protratta nel tempo, seguendo un percorso strutturato e programmato grazie alla pratica costante.
Questo percorso può essere seguito da chiunque, sia che desideri semplicemente accrescere la propria consapevolezza ed utilizzarla al fine di produrre il proprio benessere, sia che desideri dedicarsi alla divulgazione ed alla pratica del metodo e farla diventare una vera forma professionale.
Proponiamo diversi incontri dalla durata di un week end: il **21/22 aprile il corso di TECNICA METAMORFICA**, fondata sul principio di liberazione dell'energia che alimenta i blocchi causati dagli stati di stress del feto e della madre dal momento del concepimento fino alla nascita.
A maggio sarà nostra ospite PAOLA BIATO Counselor olistica, con il seminario BARBABLU e la stanza Proibita. Parleremo dei Fiori Australiani con Valeria Cavina, ci saranno sedute di Bagni Sonori con Giovanni del Casale e tanto altro ancora…
Visitate il nostro sito **www.casababina.it** per maggiori informazioni contattateci al numero 339/7043020
casababina@gmail.com siamo a Castel dei Britti, 10 minuti da San Lazzaro di Savena (BO).

Specialisti in scintille

di Kira Kotliarewsky

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Da un po' di tempo cercavamo una **casa** per il nostro **sogno** e finalmente l'abbiamo trovata. Il luogo è a Casalecchio di Reno (Bologna), lo vedi nella fotografia; il sogno è facilitare l'espressione del potenziale di ciascuno, affinché in ogni fase della vita, ognuno possa dare un contributo unico e prezioso all'armonia, alla bellezza e alla sostenibilità del mondo che abitiamo.
Siamo professionisti della **formazione**, condividiamo la passione per il benessere e la vita attiva nella natura, ricerchiamo armonia e bellezza con l'intento di metterci al servizio dell'altro.
La nostra missione è **accendere scintille**: aiutare le persone a far splendere la propria scintilla e accompagnarle verso l'**espressione del proprio potenziale**.
Ci rivolgiamo **alle organizzazioni** che credono nell'espressione dei loro dipendenti, **agli adulti** che desiderano intraprendere un percorso di consapevolezza e di crescita, **ai bambini e ai ragazzi** per facilitare l'espressione della loro unicità fisica, emotiva e spirituale in una relazione serena con l'altro, offrendo esperienze educative fondate sull'esplorazione e la sperimentazione a contatto diretto con la natura.
Proponiamo tutto questo in un luogo magico, accogliente e facilmente accessibile, a pochissimi minuti da Bologna: le nostre porte sono aperte! La missione "accendere scintille", si declina in un'ampia offerta di **workshop tematici, anche residenziali, per adulti** (cerchi di donne, pratica Dakini, sessioni individuali di VestaRa e di Bars, percorsi con l'Accademia Scinthilla e molto altro), di **interventi formativi dedicati ad aziende** (teambuilding ed empowerment manageriale) e di **percorsi per educatori o genitori** interessati a sviluppare le proprie competenze educative. Verso i bambini, il nostro intento è preservare la scintilla di ciascuno, darle stimolo, nutrimento e protezione, affinché possa manifestarsi nell'unicità di ciascun individuo; per questo, da settembre 2018 partirà il **laboratorio permanente** EDUCARE IN NATURA per bambini dai 3 ai 6 anni, preceduto da **Laboratori Intergenerazionali** nei weekend e **Settimane Verdi** durante l'estate.
Cercaci sul web **www.scinthilla.com** o su Facebook alla pagina **Scinthilla**. Oppure scrivi a kira.kot@scinthilla.com - per eventi, workshop e proposte alle aziende oppure a sara.parravani@scinthilla.com - per i laboratori per i più giovani ed i percorsi di crescita.
Ci trovi in via A. Marescalchi 4, a Casalecchio di Reno (BO), nella Tenuta Agricola Tizzano.
Lasciati guidare dalla luce che brilla nei tuoi occhi, la riflettiamo per te in ogni cosa fatta insieme!



Ma tu, ti vuoi bene?

La chiave della felicità e del benessere dipende da ciò che pensi di te

di Carola Orsi

TEMPO DI LETTURA: 3 min

"La felicità della tua vita dipende dalla qualità dei tuoi pensieri" diceva l'imperatore Marco Aurelio. Infatti, già secoli fa aveva capito quanto ciò che pensiamo ed immaginiamo, soprattutto su noi stessi, influisce sul nostro benessere mentale e fisico.
Pensi di meritarti di essere felice? Perché è proprio lì il punto. Normalmente chi ha un'alta autostima si da valore e si considera degno di avere il meglio, incluso di essere felice.
Quando ti vuoi bene, tutto comincia a prendere una sfumatura differente: la vita diventa più semplice, hai maggiore stabilità emozionale, crei relazioni più sincere e solide e soprattutto anche la tua salute ne giova.
Quando ti vuoi bene, ti prendi cura di te, fai ciò che ti rende migliore e ti concedi il meglio. Prenderti il tuo tempo, fare una passeggiata, regalarti qualcosa, sono degli ottimi investimenti.
E se ti dicessimo che sono sufficienti pochi minuti al giorno per vivere più felici e con più salute? Ti daresti l'opportunità di cambiare la tua vita?
La nostra mente è una fonte inesauribile di risorse, il pensiero CREA, dobbiamo solo imparare ad accedervi.
La Stimolazione Neurale ci spiega come: è uno stile di vita, semplice da praticare, naturale ed alla portata di tutti. È sufficiente frequentare brevi corsi durante i quali viene riattivato il potenziale di "autoguarigione" innato in ogni essere umano.
Nel nostro corpo sono presenti sei punti o centri vitali che connettono il sistema nervoso centrale a tutti gli organi. Il tocco consapevole di questi punti stimola la rigenerazione cellulare in tutto l'organismo. Le nostre mani sono, quindi, la chiave della felicità: salute, buonumore, serenità.
L'associazione Manos Sin Fronteras è presente da 30 anni in Italia e opera in varie città; la sua mission è promuovere il benessere e la salute attraverso la diffusione della Stimolazione Neurale. Nel mese di aprile sono previsti i seguenti corsi: 7 e 8 aprile a Bologna ed a Luino (VA). Inoltre, sempre **in aprile, il giorno 14 si terrà a Bologna il corso per il potenziamento delle facoltà mentali**: memoria, determinazione, lucidità, capacità di prendere decisioni anche in situazioni di forte stress. Evento dell'anno tenuto direttamente dalla fondatrice dell'associazione internazionale.
Per maggiori informazioni scrivi a italia@msfint.com, chiama il numero 335/7689483.
Oppure visita la pagina **www.msfint.com**

Formazione insegnanti a Interno Yoga

TEMPO DI LETTURA: 3 min

La formazione si pone l'obiettivo di istruire i partecipanti sulle pratiche dello Hatha Yoga, disciplina tramandata in India un tempo esclusivamente secondo linee di discendenza diretta da maestro a discepolo. Negli ultimi due secoli, la disciplina, nata per favorire l'evoluzione spirituale, ha attratto l'interesse degli occidentali per le sue non indifferenti valenze fisio-ginniche, ma anche per le sue pratiche miranti a garantire un ottimo equilibrio fisico e psichico, grazie alle profonde conoscenze sviluppate intuitivamente nel campo del funzionamento della mente e del controllo/estensione del respiro. Di recente, le conoscenze sviluppate intuitivamente da questa antica disciplina hanno trovato riscontro nelle moderne osservazioni scientifiche. Ne sono un esempio le diramazioni della medicina psicosomatica, quali ad esempio la PNEI (Psico - Neuro - Endocrino - Immunologia), la Terapia della Gestalt, la Programmazione Neurolinguistica, per citarne solo alcune tra le più diffuse. Gli esercizi di respirazione e di meditazione aiutano anche a gestire i momenti di stress pre e post gara. Per questo la figura degli insegnanti yoga è diventata sempre più importante in tutte le discipline sportive.
Una parte del programma è dedicata specificamente a questa tematica. Questi **nuovi approcci scientifici** propongono in chiave e linguaggio occidentale quello che nello yoga è tramandato con linguaggio simbolico. Alla luce di tutto ciò, il corso si propone di formare insegnanti che abbiano una visione allargata della disciplina che si accingono a diffondere. In particolare, la formazione, articolata in tre anni, ha come obiettivi principali:

- lo studio delle basi fondanti dello hatha yoga attraverso un approccio multidisciplinare e interculturale, che tiene conto delle moderne acquisizioni scientifiche nel campo della psicosomatica e della fisica quantistica;
- lo sviluppo di una sensibilità all'ascolto del corpo e della mente che progressivamente divenga anche sensibilità verso i temi dell'ecologia e più in generale del benessere del pianeta, nella consapevolezza che ogni essere umano è parte del tutto;
- l'utilizzo delle tecniche dello Yoga per migliorare la preparazione sportiva professionistica.

Il Corso di formazione organizzato da "Interno Yoga", in Via P.Vizzani 74/A, Bologna (www.internoyoga.com) **inizia a ottobre 2018.**
L'impegno richiesto ai partecipanti è di un weekend al mese (da novembre a giugno). Il primo anno si conclude nel mese di giugno con un seminario residenziale (Workshop) di 3-4 giorni.
Per info: 3475179101 o info@internoyoga.com

Diventa un ciclista urbano!

Ciclo di incontri UniBike in Zona Universitaria

TEMPO DI LETTURA: 2 min

L'uso della bici non aiuta solo l'ambiente, ma anche la valorizzazione dell'area attraverso una migliore fruibilità dello spazio pubblico e l'ideazione di percorsi sicuri ed accessibili per l'utenza debole della strada. Unibike fornisce gli **strumenti** per modificare abitudini e contrastare fenomeni (come quello dei furti di bici) in vista di trasformazioni future.
La bici crea posti di lavoro, efficienze, sinergie, come ad esempio il prossimo cambio nel servizio di Bike Sharing.
Unibike si compone di **momenti laboratoriali, di discussione e di microformazione con applicazioni immediate** nel contesto di riferimento secondo i principi del non-formal learning, finalizzato a favorire lo sviluppo personale e sociale dei partecipanti e a incentivare la cittadinanza attiva.

DAL VEICOLO ALLE PERSONE, LA CITTA' GENTILE E INCLUSIVA
Martedì 10 aprile dalle 18 alle 20
Come cambiano le città quando le strade diventano spazi di relazione tra diversi utenti e diverse funzioni? Con la nostra lezione UniBike scoprirai le esperienze più significative della pianificazione urbanistica. Interviene: **Matteo Dondé** - Esperto in pianificazione della mobilità ciclistica, moderazione del traffico e riqualificazione degli spazi pubblici.

LAVORARE IN BICI: I RIDERS
Martedì 15 maggio dalle 18 alle 20
Quali sono le criticità da affrontare in strada durante l'attività lavorativa in bici? Cosa succede a Bologna e nelle altre città europee? Partecipa alla nostra tavola rotonda! Con UniBike ti confronti con persone attive nel mondo della mobilità ciclistica scoprendo anche gli aspetti sociali e lavorativi dell'uso della bici. Interviene: **Gianluca De Angelis** - Ricercatore sociale. All'incontro saranno presenti alcuni membri di Riders Union Bologna.

Entrambi gli incontri si terranno presso La Scuderia, Piazza Verdi 2 - Bologna

Iniziativa promossa da U-Lab, un laboratorio che sviluppa nuovi usi e nuove pratiche in Zona Universitaria, finanziato dal progetto ROCK, realizzata da Salvaiciclisti-Bologna in collaborazione con Velostazione Dynamo Bologna.

Fonte: https://salvaiciclisti.bologna.it

Porte aperte alla Scuola di Arteterapia del colore Stella Maris

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Sabato 28 e domenica29 aprile a Bologna, in via Saffi 30, gli allievi del IV anno, raccontandosi, presentano la Scuola

Non tutti sanno nell'ambito della neonata Città Metropolitana che a Bologna, nella sede dell'Associazione culturale Stella Maris opera una tra le più prestigiose Scuole di Arteterapia del colore europee.
Sabato 28 aprile e domenica 29, l'ingresso è aperto a tutti, ci sarà occasione per i visitatori di viverne l'atmosfera attraverso **5 esperienze artistico-terapeutiche** (acquerello, carboncino, disegno di forme) e **il vivido racconto del percorso intrapreso da parte degli allievi del IV anno**, prossimi al diploma. Testimonianza importante specialmente per chi sente il richiamo interiore verso il colore e per chi ne vorrebbe sapere di più sul percorso formativo, su questa nuova professionalità arteterapeutica, sul proficuo rapporto di collaborazione con il Medico e sulle sue possibilità di applicazione: nelle diverse età della vita e nei vari ambiti socioculturali (Scuole, Case di Riposo, Cliniche, Carceri, Centri sociali e culturali ecc).
www.associazionestellamaris.it/events/stella-maris-porte-aperte/
Tre sono gli incontri sabato e due domenica: occorre prenotarsi entro il 20 aprile o tramite la mail **info@associazionestellamaris.it** o telefonando in Segreteria (**051.19984271**) dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 13,00. Ci si può prenotare anche a più sessioni di Arteterapia.
Abbiamo chiesto a Carla Borri, Direttrice dell'Ente di formazione, che in queste due giornate è a disposizione anche per i **colloqui informativi** [www.associazionestellamaris.it/colloquimotivazionali/] per l'iscrizione al primo anno del Biennio artistico e del Quadriennio arteterapeutico 2018-2019, la motivazione di questa iniziativa.
Carla Borri: "Sapersi presentare e presentare il percorso intrapreso, per gli allievi del IV anno è un momento importante del loro tirocinio, appena prima di diplomarsi alla professione di Arteterapeuta del colore. In Porte Aperte faranno vivere ai visitatori l'atmosfera della Scuola in prima persona e con l'esperienza artistico-terapeutica contemporaneamente faranno sperimentare l'attivazione di proprie intime forze di metamorfosi attraverso un linguaggio diverso, artistico, non verbale.
Può avvenire così un graduale processo di risveglio interiore, che comporta anche un deciso miglioramento della qualità di vita della persona. Vi aspettiamo".

Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

vivere sostenibile® Italia

www.viveresostenibile.net

Aprile 2018

vivere sostenibile
www.viveresostenibile.net
-90%

SCONTA IL 90%* DELLA TUA SPESA IN PUBBLICITÀ SU QUESTO GIORNALE

Chiedici come a:
direzione@viveresostenibile.net

*grazie al Bonus fiscale

Il pioniere della "Strategia rifiuti Zero"

20 min.

Intervista ad Alessio Ciacci
A cura di Giovanni Santandrea, Transition Italia

Un po' di notizie per presentare Alessio Ciacci
Nel campo dell'impegno civile e politico ha bruciato tutte le tappe. Nel 2007, a soli 27 anni, è stato nominato Assessore all'Ambiente del Comune di Capannori, Comune della provincia di Lucca con circa 46mila abitanti.
Nei 6 anni del suo assessorato Capannori diventa il punto di riferimento nazionale per l'adozione della "Strategia Rifiuti zero". Poi è nominato Personaggio Ambiente italiano dell'anno 2013. Dal 2015 è ***Presidente di Acsel Spa****, l'azienda pubblica di igiene urbana dei 39 comuni della Val di Susa e* ***Presidente ed Amministratore delegato di ASM Rieti spa****, l'azienda mista multiservizi del Comune di Rieti. Da Dicembre 2016 è membro del* ***Consiglio direttivo nazionale di ASSTRA****, Associazione delle società ed enti del trasporto pubblico locale di proprietà degli enti locali, delle regioni e di imprese private.*
Lo scorso anno a Vienna è stato l'unico italiano ad essere premiato al concorso europeo ***Innovation in Politics Awards*** *per il progetto realizzato a Capannori sulla tariffa puntuale che ha spinto le famiglie e le aziende del territorio ad avviare a riciclo quasi il 90% dei rifiuti prodotti. Dal 2015 è consulente* ***dell'Unione Europea*** *su progetti di sostenibilità ambientale legata al riuso e riciclo dei rifiuti urbani.*

(D) Ciao Alessio, per iniziare al meglio questa intervista credo che, per chi non ti conosce, è bene partire dalle origini.
La tua storia ci dice che è ancora possibile fare una 'buona politica' al servizio delle persone e dell'ambiente.
Come è nata la tua passione per il bene comune che ti ha portato all'impegno pubblico e politico?
Il mio impegno "politico" nasce al liceo, lì ho iniziato a dedicare energie, assieme a tanti amici, per cercare di migliorare il nostro ambiente scolastico. Una mattina incontrammo un missionario laico di una favelas brasiliana che in quei giorni era in Italia a portarci la sua testimonianza.
Mi colpì a tal punto che decisi di partire, dedicando parte delle mie vacanze estive a quel progetto. Fu un'esperienza meravigliosa. Al rientro non fu semplice capire come rielaborare un vissuto così forte e calarlo nella mia vita. Così con altri studenti organizzammo un collettivo che si occupava di tematiche internazionali, di multinazionali, di squilibri nord/sud ed organizzammo attività divulgative e di raccolta fondi grazie anche all'associazione ManiTese. Con quegli amici abbiamo viaggiato in Sud America per seguire i progetti ed al rientro ci siamo impegnati sempre più contro le cause della povertà a cui spesso contribuiamo anche noi con le nostre scelte. Poi ci siamo impegnati sui temi locali di tutela ambientale e contro la privatizzazione dei beni comuni. In quegli anni fui chiamato a svolgere il ruolo di Assessore all'Ambiente nel Comune di Capannori, in sostituzione di un assessore che era stato appena nominato nella Regione Toscana. Ho iniziato così a costruire, assieme ad una bella squadra, il percorso che ha reso Capannori conosciuta a livello nazionale ed internazionale per le sue iniziative di sostenibilità.

(D) All'inizio della tua 'folgorante carriera', quando hai ricevuto la delega all'ambiente del Comune di Capannori hai iniziato il percorso "Strategia Rifiuti Zero" con il supporto scientifico di Paul Connett, ideatore e coordinatore del progetto Internazionale 'Rifiuti Zero'. Quanto è stato importante il suo ruolo? Puoi raccontarci di come è nata la collaborazione con Connett?
Capannori, seppur avendo iniziato in precedenza percorsi sulla raccolta differenziata, decise di aderire formalmente a Rifiuti Zero in seguito alla proposta fatta da Rossano Ercolini, assieme a Paul Connet nel 2007. Da molti anni collaboravano organizzando conferenze e dibattiti, sul superamento dello smaltimento dei rifiuti, sull'esempio di altre città a livello internazionale, tra cui il famoso caso di San Francisco. Abbiamo così stilato un cronoprogramma che potesse portare il Comune a Rifiuti Zero entro il 2020, attraverso la strategia dei 10 passi che unisce politiche di riciclo a iniziative di riutilizzo e riduzione degli scarti. Siamo stati il primo comune in Toscana ad avviare la raccolta domiciliare, l'unico strumento che può garantire qualità e quantità adeguate di materia a riciclo, con un grande effetto contagio che ha portato Lucca ad essere la prima provincia in Toscana per raccolta differenziata. Negli anni successivi, abbiamo inserito la tariffazione puntuale ed è stato un importante strumento per continuare a ridurre gli scarti ed aumentarne il livello di riciclo, dando un riscontro immediato anche sulle tariffe a cittadini ed imprese.

(D) Sempre da giovane assessore sei entrato nel consiglio direttivo dell'Associazione Comuni Virtuosi.
Puoi parlarci di questa avventura? Quanto ti è stata di supporto l'associazione nei momenti difficili e di scelta?
Per la tua esperienza, per poter essere un vero agente di cambiamento quanto è importante condividere visioni e strumenti con una "rete di persone amiche"?
L'Associazione dei Comuni Virtuosi è uno strumento molto importante, una bellissima realtà, fatta da tanti amministratori che vivono il loro impegno come una missione, un servizio alla comunità. L'Associazione è stata per me uno strumento fondamentale per cercare sempre di migliorarci, scambiarsi esperienze, puntare a costruire vera sostenibilità sociale ed ambientale, unire ecologia e partecipazione, costruire quella politica del bene comune e di valorizzazione dei beni comuni.
E' stata ed è uno strumento importante anche per la divulgazione dei risultati raggiunti nonché per la formazione di tanti amministratori che volevano e vogliono replicare buone pratiche amministrative.

(D) A 19 anni sei andato in Brasile a renderti conto della situazione delle persone che vivono nelle favelas.

SOMMARIO

Intervista ad Alessio Ciacci
Scorpiamo come fare una "buona politica" al servizio delle persone e dell'ambiente.
a pag. 1 - 2

Smetti di fumare grazie a un metodo completamente naturale!
Richiedi il campione prova gratuito per fare la prova dei beedies alle erbe NIRDOSH®.
a pag. 3

Facciamoci albero!
Michele Giovagnoli indica la via del risveglio grazie alle arti magiche del bosco.
a pag. 4

Le recensioni del mese
Consigli di lettura per lettori consapevoli.
a pag. 4

Poi hai partecipato a progetti di cooperazione internazionale in Messico e Guatemala. Inoltre sei anche stato nel direttivo nazionale di 'Mani tese'.
Quanto hanno influito su di te, e sul tuo successivo impegno pubblico, queste prime esperienze giovanili?
Sono state davvero fondamentali, mi hanno fatto capire il valore dell'umanità, l'importanza del ruolo che ognuno può avere nella società. Ho capito la necessità di portare ognuno il proprio contributo, in ogni contesto, per coltivare speranza, giustizia ed equità. Ho compreso che il mondo non è quello che i media ci rappresentano, cercando di modellarci come consumatori acritici, ma possiamo cambiarlo a partire dalle scelte quotidiane. A volte basta così poco per andare verso l'altro ed uscire dall'individualismo in cui questa società vorrebbe rinchiuderci. ManiTese è stata una grande scuola e fin da allora ho compreso l'importanza del valore dei materiali, che in molti ci regalavano e con la vendita dei quali finanziavamo attività di cooperazione. La cooperazione vissuta in questo modo è ben diversa sia dalla carità che da quella delle agenzie istituzionali...

(D) Dopo l'impegno pubblico in politica hai accettato ruoli direttivi in aziende private. Hai portato la tua professionalità ed impegno in varie città italiane: Messina, Rieti, Val di Susa. Come è stato il tuo impatto con il mondo dell'impresa?
E' più difficile riuscire a non fare compromessi sui valori di base?
No, tutt'altro. Questo passaggio, dalla pubblica amministrazione alle aziende, è stato davvero interessante, stimolante e fonte di continuo arricchimento. Nelle aziende ho voluto adottare fin da subito una linea di rigore morale, attenzione alla spesa e politiche di coinvolgimento dei dipendenti.
Ho preso a modello esperienze di grandi aziende che con successo hanno coinvolto i dipendenti nella propositività,

continua a pagina 2

continua da pagina 1

rendendo ognuno protagonista del proprio lavoro.
Questo richiede un maggior impegno rispetto a come spesso si intende il lavoro in aziende pubbliche, ma gratifica i dipendenti ben più di un aumento salariale, perché non solo su questo si basa la dignità del lavoro. Di fronte a gravi comportamenti di alcuni dipendenti ho dovuto effettuare anche dei licenziamenti ma credo sia stato necessario, in quelle situazioni, per affermare il valore del servizio pubblico, difenderne l'efficienza ed il necessario rispetto per la "cosa pubblica". Il servizio pubblico, se ben condotto, non ha niente da invidiare alla gestione privata ed anzi può avere una marcia in più se cittadini e lavoratori ne comprendono l'importanza e concorrono alla costruzione di una comunità migliore. Oggi, grazie ad un bel lavoro di squadra, Rieti è il primo capoluogo del Lazio in tema di raccolte differenziate. In due anni l'azienda è passata da 40 a meno di 10 milioni di debiti ed oggi è tornata a meritare la fiducia sia dagli istituti di credito che dalla cittadinanza per la qualità dei servizi ambientali, di mobilità e di salute.

(D) In altre interviste hai dichiarato: "A Capannori abbiamo voluto costruire una politica ambientale i cui punti fondamentali fossero essenzialmente due: sostenibilità e partecipazione." Quanto è stato determinante partire da processi partecipativi per raggiungere gli obiettivi di sostenibilità sulla gestione del 'porta a porta'? Come si riescono a costruire veri processi partecipativi dove realmente si ascoltano le voci dei cittadini?
La particolarità del percorso realizzato a Capannori è stata sicuramente la definizione di obiettivi molto ambiziosi sia in termini di sostenibilità che di coinvolgimento della cittadinanza. I due percorsi hanno camminato assieme e si sono continuamente intrecciati. Gli incontri con la cittadinanza sono stati centinaia, ma altrettanto importante è stato il contributo dei lavoratori, la loro partecipazione alla grande trasformazione che ha subito l'azienda, il rivoluzionamento dei servizi, l'attenzione alla qualità. Obiettivi come questi non si raggiungono dall'oggi al domani con una delibera o una decisione autoritaria. E' possibile attraverso l'attivazione di processi partecipati. Diventano obiettivi collettivi, in cui tutta la comunità si sente partecipe e coinvolta.
Solo così, ritengo, possiamo cercare di costruire una comunità migliore, un futuro più accogliente per le nuove generazioni.

(D) 'Il miglior rifiuto è quello non prodotto'. Questo dipende dalle abitudini e dagli stili di vita delle persone, ma anche dalle scelte tecniche delle aziende che producono i beni di largo consumo. La regola delle 3R dei rifiuti ci ricorda: riduci, riutilizza e ricicla. Puoi indicare ai lettori di Vivere Sostenibile quali sono le più interessanti iniziative dal basso dove i cittadini possono dare un contributo attivo nel campo della riduzione e riutilizzo dei rifiuti?
Sono quelle buone pratiche che si possono adottare per la costruzione di percorsi di sostenibilità che riducano gli scarti, diminuiscano la produzione degli imballaggi, riducano le filiere, sia della produzione che del riuso.
Per prima cosa, laddove possibile, si può promuovere il compostaggio domestico e collettivo della frazione organica, questo ci permette di produrre un ottimo compost e ridurre i trasporti del materiale.
In secondo luogo cercare di favorire nei consumi, i mercati contadini, i produttori locali, le attività con vendita alla spina. Poi si stanno sempre più diffondendo centri di riparazione e riuso che permettono di dare nuova vita a tanti materiali unendo vantaggi sociali ed ambientali. Anni fa visitai il più grande centro del riuso europeo, quello di Göteborg. Quell'esperienza dà lavoro a 30 persone, produce centinaia di migliaia di euro di utili al Comune e garantisce prodotti in ottimo stato a prezzi molto bassi. Ma percorsi molto interessanti sono quelli realizzati ad esempio nelle scuole unendo gli aspetti formativi con la creazione di mense a scarto zero e di filiera corta. Sempre più centrale anche la tematica delle risorse idriche, il possibile contrasto alla vendita dell'acqua in bottiglia per la promozione delle acque sorgive o di rubinetto, più controllate e garantite di quelle in commercio, ed a rifiuti zero. Altre interessanti esperienze incentivano la cittadinanza ad un corretto riciclo dei rifiuti elettrici ed elettronici tramite riduzioni tariffarie. A Messina riuscimmo invece a rendere molto felici gli allevatori attraverso un protocollo di intesa che garantiva loro un ottimo prezzo per l'approvvigionamento alimentare degli animali grazie alla trasformazione in cibo degli scarti dei mercati ortofrutticoli. Le esperienze da citare sarebbero infinite e sempre più ne stanno nascendo in ogni realtà.

(D) La frazione umida dei rifiuti in termini di peso rappresenta sicuramente la quota principale della produzione domestica.
Che ruolo pensi possa avere il compostaggio di comunità? Può essere uno strumento adattabile anche alle città? Come si può incentivare questa pratica?
Il compostaggio di comunità è uno strumento da molti anni utilizzato in tante realtà e da alcuni mesi previsto esplicitamente anche dalla normativa ambientale italiana.
A Messina, ad esempio, per andare incontro alle famiglie che non avevano spazi verdi, avevamo allestito delle compostiere collettive, gestite da un'associazione locale, negli spazi pubblici concessi dall'amministrazione comunale. A Capannori avevamo invece installato una compostiera collettiva al servizio della mensa comunale dove gli scarti di cibo potessero essere trasformati direttamente in compost invece di essere raccolti e trasportati poi negli impianti. Difficilmente, a mio giudizio, sono strumenti che possono sostituirsi ad una gestione industriale, specialmente nelle città, ma progetti come questi si adattano benissimo a frazioni o comuni più isolati, ma anche a condomini e scuole unendo educazione, socialità e sostenibilità.

(D) Osservando il tuo percorso politico e professionale si percepisce che sei mosso da una grande passione coniugata ad una grandissima capacità di portare a realizzazione i tuoi sogni. Come riesci ad armonizzare queste caratteristiche così diverse? Permettimi una domanda ingenua, puoi dirci quale è il segreto del tuo successo?
Non mi ritengo una persona di successo, ma semplicemente una persona che in ogni contesto nel quale opera cerca di dare sempre il meglio di sé, cercando di valorizzare l'apporto degli altri e soprattutto lavorando molto in squadra.

(D) Come riesci a conciliare i tuoi mille impegni pubblici e professionali con la tua vita privata e la tua famiglia? Quando attraversi momenti professionali difficili ti viene mai la voglia di fare una vita più tranquilla? E se ti prende questo pensiero come fai a superarlo? Dove trovi le motivazioni per andare avanti?
Mio bisnonno lavorava in miniera.
Mio nonno e mio padre in fabbrica. Mi ritengo privilegiato ad aver avuto l'opportunità, grazie a loro, di studiare e poter fare un lavoro che mi appassiona. Le motivazioni che sento sono principalmente due, la prima quella di lasciare ai miei figli un mondo migliore, la seconda di sentirmi la coscienza a posto sentendo di aver dato il massimo per la costruzione di servizi pubblici efficienti e sostenibili.

(D) In genere mi piace chiudere le interviste con la stessa domanda per tutti gli intervistati: alcuni anni fa fece molto scalpore un'affermazione di Holmgren, uno dei leader mondiali del movimento di permacultura. Disse pubblicamente che riteneva impossibile una trasformazione pacifica della società. E che in queste condizioni, era quasi meglio augurarsi che il processo di collasso globale accelerasse.
Tu che hai scritto un libro dal titolo "Calendario della fine del mondo", hai ancora fiducia nel futuro dell'umanità?
E se sì, puoi dirci le ragioni profonde che sostengono tale visione?
La fiducia, la speranza, l'ottimismo sono alla base del mio impegno quotidiano, nel cercare di lasciare alle future generazioni un mondo migliore. Le utopie sono alla base dell'evoluzione umana. Anche a Capannori, all'inizio, ci dicevano che Rifiuti Zero era solo un'utopia ma, dati alla mano, stiamo dimostrando che ci stiamo arrivando, con vantaggi ambientali, economici, sociali ed occupazionali. Certamente stiamo attraversando un passaggio storico epocale. Tutti gli indici della sostenibilità ambientale ci allarmano sull'urgenza di cambiamenti profondi nel nostro modello di sviluppo.
La Conferenza di Parigi ha riconosciuto questa stessa urgenza anche se i rimedi sanciti dai capi di stato sono ancora troppo tiepidi e neppure seguiti adeguatamente.
Sta ad ognuno di noi dare il massimo affinché al collasso prevalga il buon senso...

Grazie Alessio del tempo che hai voluto dedicare ai lettori di Vivere Sostenibile...
Grazie a voi, è sempre un piacere condividere valori e sfide verso un futuro sostenibile.

Addio al fumo con l'aiuto di un metodo completamente naturale

4 min.

***Smettere di fumare** oggi è possibile! Con il programma delle beedies alle erbe Nirdosh®.*
*La loro funzione è di sostituire le sigarette con tabacco e nicotina senza dare assuefazione e permettere cosi di **abbandonare in 13 settimane la dipendenza dal fumo e dalla nicotina.***
Se non riuscirai al primo tentativo avrai comunque ridotto la dipendenza dal fumo e dopo un mese potrai riprovare per abbandonarla definitivamente.

Nirdosh® è un metodo certificato che ha aiutato migliaia di persone ad abbandonare l'abitudine di fumare - e questo in modo naturale

Smettere di fumare non è mai stato così facile! Grazie al programma delle **beedies alle erbe Nirdosh®**, che sostituiscono le sigarette con tabacco e nicotina senza dare assuefazione, riuscirai ad **abbandonare in 13 settimane la dipendenza dal vizio di fumare.** Nel caso dovessi fallire nel primo tentativo della tua missione, vedrai comunque **primi successi:** la dipendenza dal fumo sarà ridotta. Dopo un mese di pausa potrai riprovare a liberarti definitivamente dal fumo.
Fatti un dono e smetti di fumare per rispetto della tua salute, dei tuoi amici e dell'ambiente scegliendo il **Programma Nirdosh®**. Una scelta naturale che sostituisce le abituali sigarette con beedies **alle erbe** le quali possono sostenere l'abbandono di tabacco e nicotina.
Le beedies alle erbe Nirdosh® consistono di una miscela di **erbe ayurvediche** che **si possono fumare,** rappresentando così una **valida alternativa alle sigarette.**

Smettere di fumare è possibile, ma solo se la volontà di abbandonare le abitudini viziose associate al fumo sono ferree. Le beedies **alle erbe** Nirdosh® possono contribuire a quest'intenzione poiché lasciano inalterata la gestualità, ma sostituiscono tabacco e nicotina con erbe che non rendono dipendenti.

Promettono inoltre un gusto pieno, intenso e corposo che può dare soddisfazione anche ai fumatori più incalliti.

QUALI SONO I VANTAGGI DI NIRDOSH®?
Le beedies Nirdosh® non sono senza combustione, ma la miscela di erbe ayurvediche è avvolta in una foglia di Tendu, una pianta simile all'eucalipto, che durante la bruciatura rilascia **olii essenziali aromatici** che sono totalmente naturali.
Mentre la carta usata nell'industria del tabacco rilascia almeno otto agenti chimici dannosi per la salute durante la combustione, ciò non accade con le beedies Nirdosh®: l'assenza di carta lavorata e benzopirene - la sostanza a base di idrocarburi che permette alle sigarette di bruciare completamente anche senza aspirarle - sono assenti per cui si formano meno composti aldeidici e polinucleari durante la bruciatura.

METODO NIRDOSH®
Il metodo Nirdosh® è facile da seguire.
Si propone di diminuire il consumo delle sigarette con tabacco e nicotina e di introdurre invece le beedies Nirdosh® per poter dissuadere infine dal fumo.

1. La prima sigaretta della mattina deve essere una delle beedies Nirdosh®.
2. Evitate luoghi o situazioni che vi inducano a fumare.
3. Bevete molta acqua o tisane depurative.
4. Adattate la vostra alimentazione e se possibile evitate alcool e caffè.
5. Camminate molto e/o iniziate una pratica sportiva.
6. Informate i vostri amici e la famiglia della vostra decisione di smettere di fumare.
7. Eseguite ogni tre giorni un'aerosolterapia inserendo tre gocce di olio essenziale di Palo Santo®

Nirdosh® è un prodotto destinato ad aiutare le persone che vogliono abbandonare la loro dipendenza dal tabacco.

Ingredienti: Basilico (Ocimum basilicum), Curcuma (Curcuma Longa), Liquirizia (Glycyrrhiza glabra), Cannella (Cinnamomum zeylanicum), Chiodi di garofano (Eugenia cariophyllata), Trachispermum ammi (Carum copticum), Commiphora Mukul (Gangal, Guggul), Diospyros embryopteris (Tendu).

Per ulteriori informazioni ci trovi su **www.nirdosh.it**

Facciamoci albero!

Michele Giovagnoli indica la via del risveglio grazie alle arti magiche del bosco

Sono molti i libri che consigliano di avvicinarsi al bosco, per ricavarne benefici per il proprio benessere mentale e fisico.
Ben pochi consigliano... di farsi albero! ***Michele Giovagnoli*** *(educatore ambientale, coach nello sviluppo personale) nel suo libro* ***Alchimia selvatica*** *(Macro Ed.) fa proprio questo, oltre a molte altre cose. In questo originale libro, Giovagnoli elenca una serie di esercizi/esperienze da fare nel bosco.*
Lo scopo è di entrare in contatto con la Natura ma soprattutto, attraverso di essa, con le proprie parti più profonde.
Le esperienze sono da svolgere possibilmente da soli.
Qui di seguito, ecco cosa fare per sentirsi albero.
Alcune delle pre-condizioni ottimali: di notte, tutte le stagioni, con luna calante, tra conifere adulte o fustaie.

Farsi albero significa attingere all'archivio assoluto vivendo a ritroso una corrente antigravitazionale dal carattere evolutivo. Si torna indietro. Si scende una scala non solo temporale, ma esperienziale.
Si esplorano le pagine del grande libro scritte da altri prima di noi e a noi lasciate in consegna per la continuazione. Inizia con una semplice preparazione per rendere comoda e proficua la **posizione eretta del corpo**.
Almeno un quarto d'ora ogni giorno per una settimana va dedicato a un esercizio semplicissimo che consiste nel porsi in **piedi scalzi**, con le gambe leggermente scostate, la braccia distese lungo il corpo, gli occhi e la bocca socchiusi e la lingua appoggiata al palato. Porta l'attenzione sulla pianta dei piedi e ascolta la pressione del corpo che deve interessare contemporaneamente il centro dell'alluce, la base del mignolo e il centro del tallone.
Visualizza un triangolo che ne congiunge i punti e fa in modo che il peso del corpo si scarichi totalmente nello spazio circoscritto. In seguito visualizza l'aria che viene inalata e si accumula lentamente come una luce leggera nella pancia.
Respira profondamente. Il baricentro tende così ad abbassarsi, le spalle si rilassano, il corpo si rigenera. Nella stessa settimana scegliti **un bosco adulto** o che presenti degli esemplari ad alto fusto. Vanno bene anche i boschi di conifere che si spogliano dei rami bassi e lasciano molto spazio tra i tronchi.
È necessaria la presenza di elementi verticali, di parallelepipedi che rimandino alla forma eretta dell'essere umano.
Raggiunto il giorno prescelto, che deve contemplare la presenza visibile della luna calante in cielo, recati nel bosco, ringrazia e comunica che hai intenzione di integrarti per un poco di tempo con il popolo degli alberi. Trova quindi un luogo che dia ampio margine di veduta attorno a te e ti dia senso di sicurezza. Posizionati e compi una panoramica visiva tutt'attorno per fissare negli occhi l'immagine degli alberi che ti circondano.
Poi chiudi gli occhi. Ascolta la sensazione fresca del riverbero lunare sul viso e inizia a riempire con l'ascolto dei suoni lo spazio circostante. Gli alberi sono tutti lì con te, sei parte di un grande esercito. Questa consapevolezza ti dà forza e determinazione. Ti senti sicuro e sei felice di essere stato accolto e di avere uno spazio di esistenza assieme a loro.
(*tratto da "Alchimia selvatica"*).
Per maggiori info: http://ow.ly/ocby30j24gH

Libri&C.

VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ **OTTIMO** ★ **SCARSO**

Io Non Mi Ammalo!

Autore
Dottor Joseph Mercola
Editore
Macro
Pagine 256
Prezzo di Cop.
16,50€

★★★★★

Una guida facile per eludere la malattia, perdere il peso in eccesso, aiutare il proprio corpo a curarsi e allungare la propria vita.
Io Non Mi Ammalo! nasce da decenni di esperienza e di conoscen-za medica del dottor Mercola.
Una guida stimolante che aiuta a evitare le trappole dell'approccio convenzionale alla salute. "In questo libro - dice l'autore - vi guiderò attraverso i **9 principi della guarigione**, perché possiate scegliere con maggiore destrezza cosa e come mangiare, cosa bere, come e quando essere fisicamente attivi, come espandere il vostro contatto con la natura e allo stesso tempo proteggervi dalle tossine che sono sempre più presenti nell'ambiente.
La lettura di questo libro vi servirà poi a imparare a raggiungere i nuovi obiettivi di salute che vi siete posti".

Bolle in libertà

Autore
Elisa Nicoli
Editore
Altreconomia
Pagine 192
Prezzo di Cop.
12,90€

★★★★★

Prendi in mano questo libro e il primo pensiero che ti viene è: "non vedo l'ora di ini-ziare!" oltre che a leggere, ad autoprodurre! La Nicoli, che conosciamo da tempo come brava scrittrice di libri, appassionata di cammini, mette in atto da oltre 10 anni l'autoproduzione di detersivi e cosmetici, con attenzione per l'ambiente e per l'impatto che ognuno di noi ha con le proprie scelte di vita.
E allora via, con il **deca-logo di una sana cosmesi** (no ai derivati del petrolio e ai prodotti di sintesi; sì agli in-gredienti vegetali, ma con attenzione; anche l'acqua se usata in eccesso, è tossica, etc.), con la conoscenza della nostra pelle, con l'analisi dei componenti dei cosmeti-ci, per arrivare a consigliarci come orientarci negli acquisti e soprattutto per svelarci quali strumenti e ingredienti impiegare per riprodurre le sue ricette migliori. Prima quelle della cosmesi (comodamente presentate in ordine di zona del corpo da trat-tare), poi quelle per farsi in casa i detersivi, capendo cosa serve davvero e quanto ogni nostra impatta sull'ambiente. C'è tanto da sapere e altrettanto da divertirsi nel fare, grazie allo stile chiaro ed esperto di questa giovane e capace autrice.

Il Potere della Resilienza

Autore
Gregg Braden
Editore
Macro
Pagine 320
Prezzo di Cop.
16,50€

★★★★★

La resilienza è la capacità di adattarsi ai cambiamenti, anche traumatici, che provengono dall'esterno senza degenerare, una sorta di flessibilità rispetto alle sollecitazioni. La socie-tà industrializzata è caratterizzata da un bassissimo livello di resilienza; siamo estremamente fragili di fronte ai cambiamenti. In psicologia essere resilienti, connota la capacità delle persone di far fronte agli eventi stressanti o traumatici e di riorganizzare in maniera positiva la propria vita davanti alle difficoltà. **Gregg Braden**, visionario autore di bestsel-ler e straordinario conferenziere, combina la sua esperienza nel settore della **scienza d'a-vanguardia** con le varie realtà del mondo d'oggi, ci rivela le **strategie utili per affrontare lo stress del cambiamento nella nostra vita.** Le persone con un alto livello di resilienza riescono a fronteggiare efficacemente le contrarietà, a dare nuovo slancio alla propria esi-stenza e perfino a raggiungere mete importanti. Tendenzialmente sono ottimiste, flessibili e creative; sanno lavorare in gruppo e fanno facilmente tesoro delle proprie e delle altrui esperienze. Un libro prezioso, chiaro e utile a tutti.

Le spezie della salute in cucina

Autore
Natasha MacAller
Editore
RED!
Pagine 256
Prezzo di Cop.
19,50€

★★★★★

Storicamente le spezie sono sempre state utilizzate per insaporire e aromatizzare il cibo e per coprire gli odori (per esempio quello dei cavalieri dopo la battaglia, mentre aspettavano l'arrivo del re).
Ma l'uso più importante è senza dubbio quello medicinale. Molte spezie infatti hanno proprietà terapeutiche notevoli.
Curcuma, cumino e chiodi di garofano sono amiche del sistema immunitario; cannella, rosmarino, origano e alloro hanno effetto disintossicante.
Solo per citarne alcune tra le più note.
Pur non essendo un trattato medico, questo volume include i contributi di diversi medici di fama internazionale attenti alle più interessanti e innovative ricerche sull'**uso terapeutico di trenta spezie**, che si crede possano concretamente favorire il nostro benessere.
Il libro ci riporta anche i contributi di 21 famosi chef internazionali il cui rapporto con le spezie si è sviluppato in anni e anni di cucina, assaggi ed esperimenti sfociati in un'impronta speziata individuale.

"Vivi in Verde": campo estivo a carattere ecologico - ambientale

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Il parco del Paleotto: i bambini e la natura
VIVI in VERDE campo di natura ecologico - ambientale e del buon vivere sostenibile è organizzato da Selene Centro Studi, in collaborazione con il Comune di Bologna-Quartiere Savena ed i Comuni limitrofi, aperto dall'11 giugno al 27 luglio, per bambini e bambine 6/11 anni che restano in città. Il modello pedagogico di riferimento è quello dell'«**Outdoor Education**», letteralmente educazione «fuori dalla porta», che sceglie l'ambiente esterno e il contatto con la natura come luogo privilegiato per la formazione e l'educazione del bambino. Le finalità del campo sono quelle di costruire un luogo ed un tempo volto alla ricreazione delle potenzialità personali di ciascun bambino, alla valorizzazione di tutte le caratteristiche proprie di ognuno di noi, nello spirito dell'educazione libertaria. Un'estate ricca di nuove scoperte, nuovi amici e un equilibrato senso di libertà rendono questo campo unico nel loro settore, massimo 35 bambini a settimana e 1 educatore ogni 12 iscritti caratterizzano VIVI in VERDE come il luogo ideale dove trascorrere il proprio tempo "LIBERO". Le caratteristiche principali del campo sono il piacere di stare a contatto con la natura e con il parco, giocare insieme ed essere pronti e disponibili a cimentarsi in tante nuove e divertenti attività. La costruzione di capanne, le corse a perdifiato, l'orto biologico, le lezioni di cucina naturale sono tra le quotidiane attività del campo; lasciando poi spazio ai laboratori settimanali tra i quali: falegnameria, fotografia, musica, danze, disegno, ceramica, tiro con l'arco, passeggiate naturalistiche e per non farsi mancare il puro divertimento: giornate bagnate, caccia al tesoro, escursioni alla Grotta del Farneto e alla Riserva di Monte Adone.
Appuntamenti con gli educatori:
Giovedì 19/04/18, ore 16,00, Casa del Paleotto
Lunedì 23/4/18, ore 17,00, Centro Sandro Pertini

Venerdì 04/05/18, ore 16,00, Casa del Paleotto
La Casa del Paleotto, gestita dall'associazione Selene Centro Studi è sede di numerosi progetti legati all'ambiente, al vivere ecologico e all'educazione.
Per informazioni ed iscrizioni: paleotto@selenecentrostudi.it
www.casadelpaleotto.it - www.selenecentrostudi.it
Tel.: 051.443494.

Oltre il giardino: l'orto della cooperativa sociale Agriverde

di Annalisa Paltrinieri

TEMPO DI LETTURA: 5 min

L'inserimento lavorativo di persone svantaggiate nella cooperativa Agriverde si basa su tre concetti-fondamentali per lo sviluppo di un equilibrio mentale e per il miglioramento della qualità di vita di una persona: il lavoro, le relazioni interpersonali e l'agricoltura biologica. Non si tratta di un progetto di vita complesso, ma di un intervento mirato, di un contributo all'accompagnamento della persona "svantaggiata" verso un futuro migliore.
"Le soddisfazioni che si ottengono coltivando un proprio orto sono già state esaltate da molti. Ecologi, buongustai, igienisti e chi, in generale, è attento ai problemi di una società basata sul consumo concordano tutti su un punto: coltivare ortaggi è un passatempo non solo proficuo, ma anche piacevole e divertente […]. Una delle ragioni principali che spinge la gente a coltivare un orto è l'incomparabile sapore della verdura fresca, fatta crescere con cura e selezionata nelle varietà preferite…. Le varietà coltivata possono essere scelte in basa al gusto personale, cosi da ritrovare l'impareggiabile profumo della verdura appena raccolta: per i giovani ciò costituirà una piacevole sorpresa, nei più anziani farà nascere lontani ricordi." **-T. Biggs-**
L'inserimento lavorativo di persone svantaggiate in agricoltura comporta innegabili vantaggi: il lavoro agricolo è vario, l'agricoltura biologica è sempre più all'attenzione delle persone, permette la partecipazione a processi economici alternativi e la possibilità di entrare nel settore della formazione professionale di transizione. Non solo, essere quotidianamente in contatto diretto con la natura comporta che le persone si confrontino costantemente con le loro risorse più profonde. Cosa significa vivere le stagioni, anticipare il futuro prossimo, far fronte ad improvvisi cambiamenti climatici, e assicurare sempre una resa produttiva ed economica?
Tutto inizia d'inverno, nel freddo intenso, quando la natura sembra immobile. Per fare un buon lavoro, è necessario entrare in una logica economica ed imprenditoriale; bisogna dunque fare un passo indietro: ricordarsi dei prodotti che sono cresciuti bene e di quelli segnati da insuccesso e capire perché. Poi si inizia partendo dalla semina cercando anche varietà antiche e particolari.
In un lampo, arriva la primavera, sbocciano i primi fiori, le giornate si allungano, si esce dalla serra surriscaldata.
Questa stagione provoca, negli utenti emozioni improvvise e, a volte, incontrollabili: ci sono mille lavori da fare, si tenta di capire quali sono le priorità, i ritmi accelerano, i clienti sono impazienti di mangiare le prime fragole. Rimane giusto il tempo di guardarsi negli occhi e di accennare ad un "Come stai oggi?" fra una zappatura e una raccolta.
D'estate, i ritmi rallentano un po', i profumi si esaltano, i sapori si arricchiscono anche se ci si brucia la schiena sotto il sole cocente.
Infine l'autunno, si pulisce l'orto e ci si ritrova quasi sempre coperti di fango. **Gli sforzi sono tanti, ma le soddisfazioni non mancano**. Non c'è niente di più gratificante di un sorriso di un utente contento del lavoro fatto dopo aver ricevuto i complimenti da un cliente. È dunque necessario un anno intero per capire di che cosa è fatta una realtà agricola.
Non si possono bruciare le tappe, ma nemmeno prendere troppo tempo. I ritmi sono obbligatoriamente da rispettare.
Il lavoro della terra richiede impegno, serietà, continuità, intelligenza, memoria, controllo, collaborazione e aiuto reciproco tra i vari lavoratori in ogni fase delle attività, e, soprattutto, una piena consapevolezza delle proprie abilità e limiti. Si collega ad uno studio del mercato, una capacità ad accogliere e soddisfare il cliente e a trasmettere ai cittadini la passione a produrre dei prodotti sani senza inquinare l'ambiente.

I prodotti biologici di Agriverde sono in vendita nella bottega di via Seminario 1 a San Lazzaro di Savena

(BO) il lunedì e il sabato dalle 9 alle 12, dal martedì al venerdì dalle 9 alle 13,30.
È possibile anche la **consegna a domicilio** per informazioni: bottega@coopagriverde.it
Tel. 348.4000943.

AGRIVERDE
soc. coop. sociale a r.l.
AGRIVERDE soc. coop. soclale 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

Buon Aprile!

di Laura dell'Aquila,
erborista e biologa, creatrice del Giardino di Pimpinella

TEMPO DI LETTURA: 8 min

In questi giorni è davvero una gioia poter concedersi dei momenti in natura e partecipare all'incredibile esplosione di energia che sta avvenendo in ogni forma circostante. E' un tripudio di fiori, di profumi, di canti armoniosi, di voli di farfalle e di rigogli di erbe. **La bellezza si esprime in natura in ogni forma**, ricordandoci il grande Mistero di cui facciamo parte.
Viene voglia di tuffarci a capo fitto per sintonizzarci anche noi con l'incredibile flusso di Vita che tutto pervade, spesso in contrasto con lo stress, la noia, la monotonia e il grigiore che spesso caratterizza la nostra vita in città.
Viene voglia di uscire a fare qualcosa di nuovo, andare a correre, ballare, in bicicletta o iscriversi in palestra, iniziare la dieta, innamorarsi!
Talvolta però ci scopriamo paralizzati, bloccati nel fluire dell'energia e incapaci di accordarci al ritmo della danza natura in questi giorni, in contrasto con il potente fluire della Vita in natura ci sentiamo ancora più fermi e incapaci.
Ancora una volta la risposta è di **uscire in Natura e respirare**, soffermarsi ad osservarne le sue incantevoli forme, a inebriarsi dei suoi profumi, aprendosi con fiducia alla Vita come fanno i fiori in questi giorni che si aprono al sole incuranti del rischio degli scrosci di pioggia. E allora forse ci accorgeremo che in ogni passo percorso in natura scarichiamo a terra le nostre ansie e frustrazioni in una trasformazione alchemica dove la terra ci dona in cambio forza e serenità; e che le infinite sfumature di verde che ci circondano si tramutano in frequenze vibratorie che ci portano a uno stato di Fiducia; e che i profumi stessi ci pervadono l'anima dissipando le paure; e scopriremo la geometria sacra che sottende ad ogni fiore o le precise proporzioni auree che regolano la crescita delle piante; inizieremo a scoprire che in quell'omogenea macchia verde del prati o delle siepi o dei boschi, sono nascosti infinite piante ognuna con una speciale bellezza e ricchezza ; scopriremo che la nostra vita è strettamente connessa a quella di ogni essere vivente e che siamo tutti interconnessi in una rete di infinite maglie… e quando finalmente saremo in grado di osservare con "occhi nuovi", scopriremo dentro di noi nascere un sentimento ormai dimenticato ma così sacro: l'entusiasmo e la capacità di stupirci e di ringraziare.

CALENDARIO

Tra folti boschi e campi cosparsi di fiori la Scuola di Erboristeria Selvatica Il *Giardino di Pimpinella* vi aspetta per intense esperienze in natura dove divertirsi, recuperare saperi antichi e riconnettersi a Madre Terra.

Domenica 10 Aprile: Tarassaco, cicoria e radicchi selvatici per disintossicarci. Passeggiata di riconoscimento e raccolta, preparazione con le erbe selvatiche in cucina e in laboratorio per creare rimedi depurativi e drenanti.

Sabato 14 e Domenica 15 Aprile: Oleoliti, unguenti, pomate e fiori. Workshop di cosmesi naturale per fare assieme le estrazioni in olio (oleoliti); scopritre quali piante si estraggono in oli; metodi e tecniche per estrarre i principi attivi di piante fresche o secche in olio; come fare un unguento , impiegando oleoliti, oli diversi, cere vegetali e cera d'api; come fare uno stick per le labbra a base di burro di cacao e altri ingredienti delicati e naturali; come fare scrub, maschere , impacchi e cataplasmi; le argille per il corpo, il viso e i capelli; quali fiori e piante impiegare per le estrazioni in olio e per maschere e impacchi.

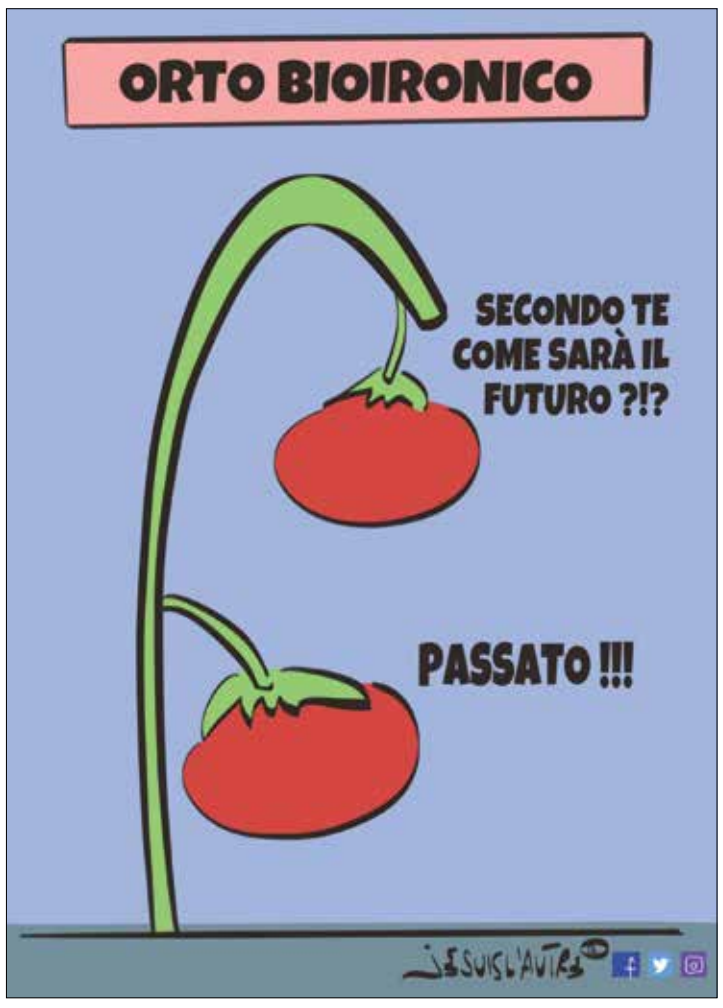
Sabato 21 e Domenica 22 Aprile: Autoproduzione di Saponi e Detergenti Naturali. Sperimentiamo praticamente tante tecniche di saponificazione e poter tornare a casa ed essere subito in grado di fare saponi e detergenti per la casa e per gli amici.
Oltre al metodo a freddo, faremo il metodo a caldo (per poter avere un sapone pronto all'uso); faremo un sapone liquido alla glicerina vegetale, con una variante adatta a fare shampoo e bagnoschiuma. Faremo un sapone per il corpo, un sapone dolce e delicato, uno shampoo solido e le meravigliose bombe effervescenti per la vasca da bagno; per terminare con i detergenti per la pulizia domestica e la creazione della lisciva partendo dalla cenere.

29 aprile, 30 aprile e 1 maggio "Erboristeria Empatica - Le piante e i fiori: conoscerle, riconoscerle, scoprire il loro messaggio e imparare a impiegarle"
Scopriremo le proprietà ed usi delle piante non solo attraverso le conoscenze moderne, ma soprattutto anche secondo l'approccio analogico e sensoriale che ci ha guidato fin dalle origini dell'uomo.

Capiremo che ogni pianta ha un proprio personale carattere ed essenza intima, che possiamo cogliere nella modalità di crescita e nell'ambiente in cui vive, nella forma, nella struttura, nella geometria caratteristica che si manifesta in frattali, sezione aurea e sequenza di Fibonacci…, ma anche nel colore, nel profumo e in tutto quello che emana. L'obiettivo di questi 3 giorni è di avvicinarci al mondo delle piante non solo scientificamente (imparando a riconoscerle, classificarle e impiegarle) ma soprattutto di avvicinarci al mondo verde aprendo la nostra parte intuitiva, emozionale e empatica e mettendoci in gioco. Conquisteremo un'importante familiarità con il mondo vegetale e con la natura, grazie alle esperienze intense vissute, che privilegiano un ascolto e connessione profonda con le piante. In pratica faremo: -passeggiate silenziose per entrare in contatto con il mondo verde; - proiezioni di slides e video sul tema; - Momenti di meditazione nel bosco per aprirci ad una comunicazione profonda; - esperienze sensoriali ad occhi chiusi nel bosco; - Raccolta delle piante utili con atteggiamento e riti di ringraziamento; - Passeggiata silenziosa notturna nel bosco; Falò notturno.

Riconoscimento e uso delle erbe selvatiche: passeggiate di riconoscimento e impiego delle erbe selvatiche al Parco della Chiusa (ex Talon) il 17 aprile, 8 e 22 maggio e 5 giugno dalle 17,30 alle 19,30. Passeggiate di erborizzazione in ambienti diversi che permettono di incontrare piante diverse. La disposizione di un incontro ogni due settimane permette inoltre di osservare le piante durante il loro sviluppo vegetativo, con particolare attenzione per le piante di interesse officinale, in modo da diventare autonomi nel riconoscimento floristico.

Visita www.pimpinella.it
per maggiori informazioni.
Scrivici a info@pimpinella.it
o telefona al 389.9703212.



Je suis l'Autre
progetto di Comunicazione Mite *ideato da Stefano Lancini (stefano.jesuislautre@gmail.com), sociologo e comunicatore sociale, e Alessandra Franzelli, psicologa. Con sguardo generativo Je suis l'Autre propone la mitezza come base di dialogo, le emozioni come specchio d'indagine e la diversità come rivelatrice della propria identità.*

Macerato di ortica: antiparassitario e fertilizzante

di Rosaria Scotto
www.ifioridelbene.com/blog

TEMPO DI LETTURA: 3 min

In primavera nei giardini/orti abbondano quasi in egual misura le ortiche e parassiti! Il modo ideale per risolvere due problemi in un colpo solo è preparare il macerato di ortica che, oltre ad essere un forte repellente, arricchisce anche il terreno di ferro, calcio, magnesio, potassio, zolfo, silicio, rinvigorendo le piante trattate.
Le regole base per il macerato (in realtà per tutti i macerati) sono:
- utilizzare acqua piovana o di fonte, priva di cloro e non calcarea. In alternativa, utilizzare acqua di rubinetto preparata la sera prima per dare modo al cloro di evaporare. Se è molto calcarea, bisogna aggiungere un cucchiaino di aceto di vino o di sidro per ogni litro di acqua.
- è preferibile **tritare l'ortica** per facilitare la liberazione dei principi attivi.
- utilizzare recipienti di vetro, plastica o legno, **evitando il metallo.** Si consiglia vivamente di utilizzare recipienti dotati di coperchio, perché il macerato ha un odore molto forte.
- le temperature al di sopra dei 30° riducono i tempi di macerazione. **L'ideale sarebbe preparare il macerato intorno ai 20°**, senza mai scendere sotto ai 10°, gradazione in cui il processo s'interrompe completamente.
- il macerato, dopo essere stato filtrato, deve necessariamente essere diluito, altrimenti potrebbe addirittura funzionare da diserbante .

Preparazione:
Inserire in un recipiente **900 grammi di ortica ogni 10 litri di acqua** e lasciare macerare per 5 giorni (in estate ne bastano anche 2). Il composto, proprio per effetto della macerazione e della fermentazione, mostrerà in superficie una schiuma e un odore molto cattivo. Filtrare e diluire (diluizione al 20%, ovvero **ogni 2 litri di macerato, aggiungere 10 litri di acqua**). Il macerato non si conserva al lungo, dopo qualche giorno perde di efficacia.

Uso:
Irrorare le piante per esteso con un **nebulizzatore la mattina presto o verso sera.** In caso di pioggia il trattamento va ripetuto appena la vegetazione si è asciugata. Come **concime**, il macerato va distribuito su terreno umido con un annaffiatoio senza doccia. L'azione è immediata e si manifesta con un rinnovato vigore delle piante. Per evitare danni alle api, non va **mai irrorato sui fiori** e quindi si può usare solo o poco prima o poco dopo la fioritura.

Un mese in giardino: Aprile

Commenti e riflessioni del maestro giardiniere
di Carlo Pagani
carlo.pagani@ilmaestrogiardininere.it

TEMPO DI LETTURA: **8 min**

Per chi ha la fortuna di vivere il proprio giardino in campagna gli scenari che in aprile gli si prospettano sono davvero di grande interesse.
Alle fioriture dei viburni profumati, dall'altra parte della staccionata la campagna coltivata mette in mostra il verde lussureggiante del grano che velocemente si "stacca da terra" tutto in trenta giorni.
Da poco più di erbetta da campo sportivo, alla puntata delle giovani spighe. I miei amici contadini locali osservano fieri questo processo di crescita.
A proposito preferiscono esser chiamati farmer men, peccato mi piacevano più prima.
Osservare la campagna durante le sue evoluzioni aiuta a capire quelle del giardino e diventano chiari i tempi della natura costantemente in contrasto con quelli dell'uomo. Come ormai tutti sanno il mio giardino è il bosco dove le cosiddette piante nobili da giardino convivono felicemente con le piante ritenute selvagge di un bosco di campagna. Non è sufficiente una paginetta per descrivervi **le splendide fioriture del meli da fiore che si districano tra i rami di biancospino.**
Anche alcune varietà di Magnolia soulangeana dimostrano di trovarsi magnificamente tra le ceppaie di mirabolani rustici seminate dagli uccellini.
I ciliegi da fiore sono in piena fioritura così come il nespolo, il pero da fiore e le spireee argute.
In questi abbracci tra nobili e selvaggi non potevo trascurare la presenza del glicine, ovviamente nella ricercata varietà "Longissima Alba".
Ridondanti grappoli bianchi lunghi 50 cm. avvinghiati ad un vecchio sambuco pronto a dargli il cambio di fioritura al consumarsi dei fiori.
Via di questo passo le coesistenze di fioritura passano dai **profumati lillà** nelle più ricercate varietà di pregio ai più comuni ciliegi selvatici con i loro fiori bianchi immacolati. Brani di poesia? Forse.
Ma è così che la natura si presenta nel mese di aprile, uno scenario spettacolare che si rinnova di anno in anno mutandone le forme attraverso lo sviluppo della vegetazione, cosi da non apparire sempre uguale. La curiosità di un giardiniere non ha limiti, d'altronde senza di quella è preferibile fare l'idraulico e questa mi sta spingendo da alcuni anni ad inserire nel bosco alcune piante mediterranee. Il Callistemon, una di queste mi sta omaggiando di una copiosa fioritura di pannocchie rosse, **un segnale che il clima sta veramente cambiando**, un fattore di cui tutti ce ne stiamo rendendo conto tranne il Presidente degli Stati Uniti Trump! Il cima tiepido che avvolge queste giornate di aprile, ha definitivamente avviato l'attività dei **miei amici volatili, nel loro villaggio** (uno spazio interamente dedicato a loro) succede di tutto, accoppiamenti, battaglie tra i maschietti fagiani per la custodia della fagiana in cova e in attesa del ventiduesimo giorno perché le uova si aprono ai piccoli. I maschi sfoggiano le loro piume sgargianti rinnovate nello scorso settembre. Ormai mi conoscono fin troppo bene, ogni inverno gli servo la colazione con granoturco e pane secco rimanenza di una mensa locale. Un piacere quello di far vivere un bosco anche d'inverno che questi gallinacei svolgono a meraviglia. La loro riconoscenza nei miei confronti è comunque tangibile in questo mese in quanto da un po' di anni evitano di mangiarmi le semine dei piselli e delle fave durante la germinazione.
L'osservazione silenziosa di questi atteggiamenti è qualcosa di magico e attraente quanto la visione di un documentario sulla natura.
Aprile è un mese che invita all'incontro tra le persone, fa caldo durante la giornata. Si conversa volentieri. Ai mie amici agricoltori che lavorano i terreni attorno al bosco piace fermarsi a fare quattro chiacchiere con me. Dapprima per prendermi in giro per la mia difesa ad oltranza dei fagiani per finire sulle mosse del governo e dei prezzi dei cereali.
Ovviamente nessuna risoluzione alle problematiche e li vedo risalire su questi trattori come enormi elefanti, indossare i loro Rayban di ultima tendenza rinchiudersi nella loro cabina munita di autoradio, i più evoluti addirittura con televisore, sembrano entrare nella pasticceria in Piazza Galvani.
Il tempo ad aprile vola, le semine e i trapianti nell'orto impegnano giornate intere, il frutteto necessita dei primi trattamenti contro oidio e ticchiolatura, gli afidi non aspettano che giornate tiepide e umide di mattino per moltiplicarsi. Le semine primaverili sono ormai pronte per il trapianto, della temperatura e umidità se ne accorgono anche le erbacce che infestano l'orto e lì non ci sono santi che tengono, bisogna usare la zappa.
Detesto i diserbi localizzati e tanto più i totali ed ho scoperto che **l'esercizio della vanga e della zappa muovono tutti i muscoli** del corpo a differenza di altri sport! Nel giardino le rose stanno per maturare il bocciolo, momento delicato a anche per loro. Dovranno produrre fiori per l'intera estate, servirà nutrimento adeguato perché siano le più belle del vicinato. Di questi giorni servo loro una manciata di farina d'ossa poiché la sua lenta cessione servirà a nutrirle per l'intera annata. C'è un unico inconveniente ed è Pepe il mio cane, una autentico bastardo di razza bolognese attratto dall'odore di ossa, scalza il terreno per mangiarsela. Perdonato, così evito di portarlo dallo psicanalista del cane.
Considero il mese di aprile il preludio al trionfo della natura con i suoi fiori e i suoi profumi di primavera, il desiderio di coltivare per vedere come va a finire, un desiderio che si presenta puntuale tutti gli anni e che una volta appagato non delude mai.

LA PIANTA VEDETTE
Per gli appassionati di fiori bianchi il mese di aprile omaggia la ***Spirea arguta*** con i suoi fiori ridondanti, quasi una coppa di gelato alla panna.
Arbusto molto rustico che predilige zone soleggiate e terreni di medio impasto. Normalmente non è affetto da malattie tranne annate particolarmente umidi in cui può riscontrarsi qualche attacco di afidi. L'unico accorgimento tecnico consiste nella potatura che si effettua solo dopo la fioritura eliminando dalla base i rami di due/ tre anni. La sua fioritura perdura per circa trenta giorni a partire dal 20 di aprile. Per i rimanenti mantiene una splendida vegetazione anch'essa leggermente decombente.
Si addice a bordure miste ed a contorno di aiuole fiorite o ai piedi di siepi miste.

Venite con noi… nelle oasi naturali della pianura

di Andrea Morisi - GIAPP

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Decine di eventi nelle aree della Convenzione GIAPP, dove la tutela della natura diventa un laboratorio a cielo aperto e dove ambiente, piante e animali ci ricordano la nostra identità territoriale e ci offrono insostituibili servizi ecosistemici
Di solito le si chiama *Oasi Naturali*, anche se il termine non è il più corretto, ma ormai le conosciamo tutti con questo nome. Sono le aree protette o di pregio ambientale della pianura. Spesso si pensa che queste aree siano lontane da dove viviamo, invece ne esistono anche di molto vicine, come quelle di cui qui vi parliamo. Le nostre Oasi naturali sono quel meraviglioso complesso di zone verdi di 21 Comuni (Convenzione per la Gestione Integrata delle Aree Protette della Pianura, GIAPP), che si sta dimostrando ogni anno più interessante e più frequentato. Sono oggi liberamente fruibili, rispettando i Regolamenti di visita e rimanendo sui percorsi attrezzati. Per gruppi numerosi oppure per usufruire di un accompagnamento qualificato, è obbligatorio essere accompagnati da una guida autorizzata e competente, che viene messa a disposizione con le attività che sono raccontate in un catalogo che si può scaricare dal sito www.naturadipianura.it. Con la visita guidata vengono messi a disposizione binocoli e cannocchiali, si può accedere nei Centri Visita, nei laboratori, nelle aree didattiche e di conservazione di animali e piante rari e si può quindi cogliere al meglio gli aspetti caratteristici delle diverse aree. Si tratta di proposte pensate per dare riscontri sul campo ai temi dei programmi scolastici e della conservazione del territorio, ma anche per consentire a bambini e adulti di maturare una esperienza diretta di percezione del mondo naturale, delle sue leggi, così come delle sue meraviglie, e cogliere l'importanza della tutela degli ecosistemi, della biodiversità, del paesaggio e della cultura dei luoghi in cui si vive. Le proposte di cui vi parliamo rientrano nelle attività del Centro intercomunale di Educazione alla Sostenibilità (CEAS GIAPP) accreditato dalla Regione Emilia-Romagna e rientrante nella Rete regionale di Educazione alla Sostenibilità (RES). Le Oasi che costituiscono quello che amiamo chiamare il "parco" diffuso della pianura sono 23, tra cui l' "Ex-Risaia" di Bentivoglio, il "Casone del Partigiano" di San Pietro in Casale, la "Bora" di San Giovanni in Persiceto, l'Area di Riequilibrio Ambientale di Baricella, la "Golena San Vitale" di Calderara di Reno, la "Cassa del Dosolo - Ecomuseo dell'Acqua" di Sala Bolognese, il "Parco Lamborghini" di Sant'Agata Bolognese, il "Nodo della Rete Ecologica" di Anzola Emilia, l'Area di Riequilibrio Ecologico "Idice" di San Lazzaro e altre ancora. Per facilitare la conoscenza di tutte queste Oasi naturali vengono proposti tutti gli anni due calendari (uno primaverile ed uno autunnale) con iniziative tematiche condotte a rotazione nelle varie aree. In queste occasioni si può avere una idea dell'inaspettata offerta che questi luoghi possono regalare grazie ad eventi e visite gratuite (salvo diversamente specificato), per poi, magari, ritornare con più calma e tranquillità per un approccio personalizzato. Sono garantite osservazioni e sensazioni degne di nota!
Per contatti e informazioni generali:
051.6871051 - 340.8139087
info@naturadipianura.it

vivere sostenibile
www.viveresostenibile.net

shORTO: corso breve di orto naturale

DOMENICA 22 APRILE DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 17.00

TEMI AFFRONTATI

- i principi dell'orto naturale
- le lavorazioni e la preparazione del terreno
- la concimazione naturale e il compost
- la programmazione dell'orto
- come abbinare le piante
- l'irrigazione
- la pacciamatura
- scambio di semi
- trapianti
- macerati per aiutare l'orto

Docenti: Floriano Fabbri e Massimo Poggi

Il pranzo è parte integrante del corso. Momento conviviale in cui confrontarsi sulle tematiche affrontate durante la mattinata e occasione per parlare di ricette e buona cucina. Gusterete un ricco buffet vegetariano prodotto con ingredienti bio a km zero, comprensivo di bevande (all'atto dell'iscrizione segnalare eventuali allergie, intolleranze o inclinazioni alimentari).
A chi è rivolto il corso: a tutti coloro che hanno un giardino o anche un piccolo angolo verde dove provare a coltivare ortaggi o che hanno già un orto, ma vogliono approfondire le tecniche di orticoltura naturale. Per partecipare al corso non servono conoscenze specifiche né il pollice verde, basta avere un po' di sensibilità verso le tematiche naturali, curiosità e tanta voglia di mettere "le mani nella terra".
Dove si svolge: sulle prime colline di **Ozzano Emilia** (BO), presso la sede dell'associazione, nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

Quota corso: il costo dell'intera esperienza è di **45 euro + 15 euro di iscrizione annuale** all'Associazione Italiana Comunità Sostenibili. La quota comprende: **corso pratico/teorico; dispense didattiche; pranzo e tisane; 1 numero di "Vivere Sostenibile a Bologna".**

Per iscriversi al corso: **inviare mail a info@viveresostenibile.net entro il 14 aprile, completa di nome, cognome, indirizzo.**
Numero max di iscritti 12
Per info e dettagli: info@viveresostenibile.net - 347.2461157

Dialoghi sui principi della Permacultura in ambito sociale e personale

A cura di Massimo Giorgini e Giovanni Santandrea

TEMPO DI LETTURA: **9 min**

Primo principio: osserva e interagisci

"Il guardare una cosa è ben diverso dal vederla.
Non si vede una cosa finché non se ne vede la bellezza."
(Oscar Wilde)

In un tempo dove siamo portati a vivere sempre in superficie, distaccati dal nostro punto di coscienza profondo, il primo principio della Permacultura può apparire ovvio e scontato.
Non a caso è messo al primo posto della lista dei 12 principi che sono alla base della progettazione. I permacultori ci ricordano: *"Osservare il paesaggio e i processi naturali che lo trasformano è fondamentale per ottimizzare l'efficienza di un intervento umano e minimizzare l'uso di risorse non rinnovabili e tecnologia.*
L'osservazione deve essere accompagnata dall'interazione personale".

(G) E' proprio un bel tema di dialogo quello che ci suggerisce il primo principio della Permacultura.
Credo che la progettazione non venga intesa solo come lo strumento per realizzare uno scopo o un desiderio.
L'osservare ci richiama la necessità di **"mettere in relazione"** il nostro desiderio, il nostro scopo, con l'ambiente circostante, l'ambiente in cui si andrà a collocare il progetto.
Troppe volte invece i nostri progetti nascono **'fuori contesto'** dalla realtà circostante.
In questo modo partono disconnessi dai reali bisogni delle persone e della realtà sociale in cui vogliamo agire. Tutta l'attenzione è concentrata sull'idea progettuale, e più tale idea è buona e giusta, meno attenzione dedichiamo al contesto. Che tipo di progetto è compatibile con quel particolare ambiente? Il progetto avrà un reale impatto positivo per la comunità sociale?
E dal tuo punto di vista, Massimo, anche a livello personale si corrono gli stessi rischi?

(M) Eh si, anche a livello personale c'è il rischio di disconnessione. In questo caso si tratta di un duplice rischio: di essere disconnessi da se stessi (dai nostri bisogni essenziali) e dall'ambiente in cui viviamo (persone, relazioni, situazioni). Se vogliamo progettare consapevolmente la nostra vita dobbiamo volgere il nostro sguardo in queste due direzioni: verso la nostra interiorità e verso la realtà esterna.
Spesso le nostre emozioni ed i nostri pensieri partono automaticamente, seguendo schemi che abbiamo appreso nel passato, di solito durante la nostra infanzia o adolescenza.
Riconnettersi significa **essere consapevoli di ciò che c'è nel momento presente** e questo è un primo passo importantissimo per vivere bene, per crescere, per cambiare (se necessario), per soddisfare i propri bisogni e per avere relazioni nutrienti con gli altri.
A livello personale i primi aspetti di cui essere consapevoli sono le nostre emozioni, i nostri bisogni, i nostri pensieri e convinzioni.
Quando ci spostiamo negli ambiti collettivi (gruppi di lavoro e aggregazioni sociali) la faccenda si fa più complessa ma credo ci siano tante analogie: il primo passo, come ci consiglia questo principio, è quello di essere consapevoli delle emozioni e dei bisogni del gruppo, delle convinzioni che formano la cultura, delle interazioni e dei processi che sono presenti, senza perdere di vista la dimensione individuale.

(G) Però il processo di consapevolezza che è volto alla dimensione personale e di gruppo mi genera un dubbio. I permacultori che applicano il primo principio nell'ambito della progettazione di un territorio possono misurare la qualità del loro intervento con dati oggettivi, riguardanti l'efficacia del progetto e la **coerenza della metodologia applicata** con la visione complessiva della Permacultura.
Quando invece parliamo di applicare tali principi in una dimensione personale, di gruppo, e sociale, la possibilità di definire degli indicatori diventa più aleatoria.
Cerco di spiegare meglio quello che intendo.
La Permacultura mi ha sempre colpito positivamente per quella sua ricerca sincera di autenticità e di coerenza.
Il percorso di apprendimento attivo proposto dalla Permacultura porta gli 'apprendisti' a **mettere in pratica la teoria**, applicandola con metodo ai propri progetti personali.
Ma è evidente che un progetto di creazione di una foresta alimentare è più facile da monitorare.
Quando il principio di 'osserva ed interagisci' è riferito al proprio mondo interiore, o alla vita di relazione sociale, si perdono molti punti di riferimento oggettivi.
La complessità dei processi psichici, la loro intrinseca soggettività, possono rendere più difficoltosa la verifica di quanto realmente applichiamo su di noi il primo principio della Permacultura. Insomma parlando delle dimensioni interiori possiamo **"suonarcela e cantarcela"** ingannando per primi noi stessi. Tu cosa ne pensi?
Ritieni che in qualche modo ci siano strumenti e tecniche per avere un riscontro della nostra coerenza e autenticità?

(M) Se desideriamo andare verso una **maggiore autenticità e coerenza a livello personale**, sono principalmente due gli strumenti che possiamo utilizzare.
Il primo è quello di **prenderci degli spazi per "sentire" oltre che per "pensare"**.
Corriamo il rischio di "raccontarcela" quando stiamo troppo nella testa, razionalizzando e teorizzando, e non siamo sufficientemente consapevoli delle nostre emozioni e delle nostre sensazioni. Con le parole possiamo mentire a noi stessi ed agli altri, mentre il corpo e le emozioni mostrano in modo trasparente quello che accade dentro di noi.
Il secondo modo per favorire la coerenza personale è quello di trovare degli **ambiti "protetti" dove poter ricevere dei feedback rispettosi ed autentici**: gruppi di condivisione e di ascolto, gruppi di crescita personale, incontri individuali di Counseling, Coaching o di Psicoterapia.
Lo specchio degli altri ci può aiutare tantissimo nel processo di conoscenza di sé, perché da "fuori" gli altri hanno un punto di vista privilegiato, dal quale possono notare tutte le sfumature nel nostro modo di relazionarci e di comunicare con gli altri.
Anche nei gruppi e negli ambiti sociali succede di raccontarsela: per non soffrire, per comodità, per assecondare il pensiero dominante, per fedeltà al gruppo, per non disturbare l'apparente armonia, per non rischiare conflitti.
In questi ambiti l'antidoto è quello di **favorire ed accettare i feedback** che arrivano dai componenti del gruppo o dall'esterno.
Ma di questo parleremo meglio nell'articolo dedicato all'autoregolazione ed ai feedback.
Credo anche che un grande aiuto alla coerenza ci venga mettendo in pratica la seconda parte di questo principio che ci consiglia di "interagire".

(G) Sul tema 'interagire' aggiungo un'altra considerazione.
Il primo principio definisce con una certa chiarezza una relazione di **dipendenza temporale tra l'osservare**, che è la prima attività a cui dedicarsi, e l'interagire.
Solo dopo aver osservato, nel senso più completo del termine, si possono utilizzare tutti i dati e le considerazioni derivanti da tale 'osservazione' per poter interagire.
Quanto è frequente invece che i gruppi focalizzino le energie nell'agire impulsivo.
L'invito ad osservare lo vedo molto collegato ad un'**analisi sistemica** dei processi, potremmo dire quasi ad un'analisi olistica dell'ambiente e del territorio.
Morin ha espresso molto bene questo concetto: *"I problemi importanti sono sempre complessi e spesso sono pieni di contraddizioni. Bisogna quindi affrontarli globalmente, con saperi diversi che debbono interagire fra loro".*
Solo in questo modo si può uscire dagli **schemi fissi** (pattern), dagli stereotipi, che fanno sì che molti gruppi vadano avanti in modo prevedibile, e soprattutto poco efficace. L'osservazione ha il potere di obbligarci a rimettere in discussione le nostre modalità d'azione.

In conclusione non ci resta che darvi appuntamento per il prossimo articolo che sarà dedicato al secondo principio della Permacultura ("Raccogli e conserva energia") e alle sue possibili applicazioni in ambito personale e relazionale.

Officina della Facilitazione per Comunità Dynamiche

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Percorso introduttivo alle pratiche della facilitazione
Per costruire uno spazio di relazione, in cui condividere e sperimentare tecniche e metodologie. A cura di Zoè Teatri, Lame in Transizione presso Dynamo la velostazione,via dell'Indipendenza 71 - Bologna.
Le pratiche si alterneranno nel corso della giornata e saranno suddivise in moduli, ognuno dei quali sarà condotto da un facilitatore diverso. Capiremo cosa fare e cosa non fare per gestire il gruppo e le sue dinamiche, con rispetto e leggerezza, fidandosi del processo. Ogni metodo sarà applicato al tema del giorno, anche grazie all'utilizzo dei fantastici giochi Metalog.
Teatro di improvvisazione, Lego Serious Play, World Cafè, Ascolto attivo, Coaching Circle diventeranno il nostro strumento per essere cittadini e innovatori migliori.

A chi è rivolto:
Operatori del Sociale, Educatori, Studenti, Formatori, Facilitatori, Agenti del Cambiamento, tutti i frequentatori di Dynamo interessati a conoscere pratiche di facilitazione innovative.

I facilitatori:
Mavi Gianni, Gianluca Gambatesa, Marco Ossani, Andrea Panzavolta
Martedì 24 aprile - dalle 10 alle 14 presenteranno il corso, con attività pratiche. L'incontro è gratuito.
Programma dei 5 incontri
- **Giovedì 26 aprile**
  ore 10.00 alle 18.00 NARRARE PER FACILITARE
- **Giov 31 maggio**
  ore 10.00 alle 18.00 CREARE UNA VISIONE CONDIVISA
- **Giov 21 giugno**
  ore 10.00 alle 18.00 COMUNICAZIONE INTERCULTURALE
- **Giov 26 luglio**
  ore 10.00 alle 18.00 STRUMENTI PER IL COACHING
- **Giov 27 settembre**
  ore 10.00 alle 18.00 A CALL TO ACTION

I costi Cad giornata:
70,00€/ pacchetto 5 giornate : 280,00 €
Riduzioni:
studenti universitari 15%; chi si iscrive entro il 10/4/2018 15%
Riduzione porta un amico 10%. 2 borse di studio erogate a chi motiva la richiesta
Max 20 persone - info e iscrizioni:
zoeteatri@gmail.com - 331.1228889

Curcuma: un utile aiuto

TEMPO DI LETTURA: 2 min

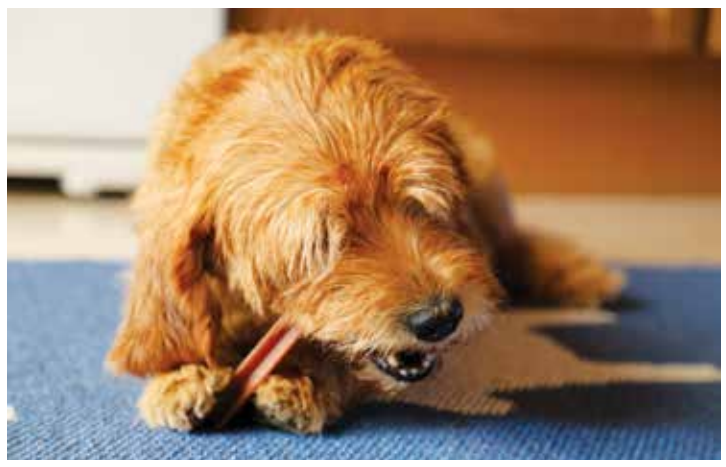
La Curcuma è una spezia dal caratteristico colore giallo intenso usata soprattutto nella cucina Asiatica e Medio-orientale.
E' uno dei più potenti antinfiammatori naturali e può essere utilizzata non solo per noi umani ma anche per i nostri amici cani.
E' anche un antiossidante e neutralizza i radicali liberi che possono causare infezioni dolorose, soprattutto artriti, osteoartriti, artrosi anche in fase acuta e dolori muscolari.
Protegge e rinforza le cartilagini.
La Curcuma nel cane è utile per disturbi del fegato e delle vie biliari: ha un'azione epato-protettrice stimolando la secrezione di bile. Se il vostro cane soffre di problemi di fegato consultate il veterinario prima di somministrarne perché alcuni studi hanno provato che po-trebbe aggravare il problema.
E' un antitumorale particolarmente efficace in casi di tumori intestinali. Se il vostro cane sta affrontando la chemioterapia, la curcuma aiuta a ridurre gli effetti negativi.
E' un depurante e disintossicante del corpo, oltre che un naturale antisettico e antibatterico. Uccide i parassiti intestinali e aiuta a prevenire la cataratta.
Potete aggiungere la curcuma in polvere, ¼ di cucchiaino da te un paio di volte alla settimana in mezzo a un pasto, per aiutare il vostro peloso a restare sempre in forma. Assicuratevi che il peloso abbia abbondante acqua a disposizione perché provoca sete. Sia che la compriate in polvere che in radice, è meglio che sia organica in quanto i vari pesticidi usati per coltivarla po-trebbero diminuirne gli effetti.
Precauzioni d'uso: se il vostro cane ha condizioni mediche particolari, ha il diabete, è incin-ta, sta allattando, è sotto terapia o sta per fare un intervento, chiedete al vostro veterinario prima di somministrarne.
Fonte: https://ricetteveganepercani.wordpress.com/

Igiene del cane: zampe, orecchie, etc.

di Catherine Ratajczak Guidi, educatore cinofilo

TEMPO DI LETTURA: 3 min

L'igiene del nostro cane non si limita alla cura del suo mantello (vedi articolo precedente). Anche le orecchie, le zampe, la bocca e gli occhi hanno bisogno di essere controllati e puliti regolarmente.
L'**orecchio** è una parte delicata che va mantenuta pulita e in buona salute. In particolare nei cani con orecchie pendenti come i Setter, i Labrador, i Beagle, i Cocker o simili il controllo deve essere regolare. La pulizia va effettuata con garze e prodotti specifici. Non si usa mai il "cotton fioc" che potrebbe ferire l'animale in caso di movimento brusco. D'inverno le **zampe** vanno pulite accuratamente dal ghiaccio e dal sale sparso per strada, specialmente negli interstizi. Anche d'estate vanno controllate perché si possono incastrare spighe, spine o altro, provocando ferite all'animale.
Inoltre si deve prestare attenzione alle **unghie**, specie nei cani che passano tanto tempo in casa. Il fatto di camminare poco non permette una naturale usura dovuta allo sfregamento su superficie abrasive. Anche lo sperone va tenuto sotto controllo dato che non è mai al contatto con il suolo. Ricordate che per il taglio delle unghie vi può essere d'aiuto il veterinario o il toelettatore.
L'igiene della **bocca** ha come scopo di limitare il più possibile il deposito di tartaro e la formazione di placca batterica.
Utile, se il cane lo accetta, è l'uso dello spazzolino o del ditale di gomma. La masticazione regolare è senz'altro un ottimo aiuto, quindi potete proporre sticks specifici, cibo secco (crocchette) piuttosto che umido, ossi al fluoro, pane secco, ecc...



Esistono anche dei supplementi da aggiungere al cibo.
Chiedete il parere del vostro veterinario. Se poi la quantità di tartaro è davvero importante il veterinario vi potrà proporre un piccolo intervento di pulizia in anastesia totale.
Infine gli **occhi** in caso di bisogno vanno puliti con grande delicatezza. Usate sempre garze sterili e pulite per ogni occhio.
Niente cotone idrofilo. Particolare attenzione va prestata ai cani brachicefali, come il Carlino, il Bulldog, lo Shih tzu, ecc... i cui occhi si sporcano facilmente anche per semplice contatto.
La pulizia avviene sempre partendo dalla parte interna dell'occhio andando poi verso l'esterno. Vanno naturalmente pulite con cura anche le pieghe che forma la pelle attorno agli occhi e al muso.
Controllate quindi regolarmente il vostro beniamino e lo aiuterete a rimanere pulito, sano e in ottima salute!

Je suis l'Autre
progetto di Comunicazione Mite *ideato da Stefano Lancini (stefano.jesuislautre@gmail.com), sociologo e comunicatore sociale, e Alessandra Franzelli, psicologa. Con sguardo generativo Je suis l'Autre propone la mitezza come base di dialogo, le emozioni come specchio d'indagine e la diversità come rivelatrice della propria identità.*

È primavera!

di Renata Balducci, presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus

TEMPO DI LETTURA: 4 min

La maggior parte di noi non vede l'ora di poter rivivere finalmente le sensazioni che questa stagione riesce a farci provare. In questo periodo tutto rinasce, usciamo dal "letargo" e dalle grigie giornate invernali per respirare quell'aria fresca e profumata, che in questa parte dell'anno ci risveglia e ci aiuta ad affrontare le nostre giornate con il buonumore. Ciò che caratterizza questa stagione sono le ore da passare all'aria aperta per riprenderci dalla sedentarietà dell'inverno, ma cominciamo anche a seminare le nostre piantine di frutta e verdura in vista del raccolto estivo. Dedicare tempo al giardinaggio e alla cura delle piante è un passatempo straordinario e rilassante da apprezzare in queste tiepide giornate di sole. La passione per questa attività sana è qualcosa che noi italiani portiamo dentro, grazie al clima favorevole che ci ritroviamo ad avere nel nostro paese, infatti, gli orti sul balcone non sono più realtà così isolate.

Il piacere di piantare un seme, far crescere una piantina e raccoglierne i frutti maturi è ineguagliabile. La grande soddisfazione di preparare piatti a tutti gli effetti a chilometro zero, sani e ricchi di sapore è una bella sensazione.

Durante questi mesi ci gustiamo spesso con gioia una buona bevanda fresca alla frutta o un pasto veloce, leggero e ricco di frutta e verdura crude e dissetanti.

La natura, come sempre, è una vera alleata del nostro benessere e ci offre un sacco di frutti saporiti e ricchi di vitamine e minerali, fondamentali per il mantenimento di un buon stato di salute. Non solo frutta profumata e succosa come ciliegie seguite a ruota da albicocche, fragole e kiwi, protagonisti indiscussi di questa stagione sono sicuramente gli asparagi: verdi, bianchi, selvatici o coltivati, dimostrano ora i loro molteplici utilizzi in cucina.

Come rinunciare ai sapori di una delicatissima vellutata o di una veloce farinata di ceci e asparagi? E poi fagiolini, lattuga, porro, ravanelli, spinaci freschi: tutti ottimi ingredienti per le nostre ricette vegan primaverili, facilmente coltivabili anche sulle nostre terrazze e che ci faranno risparmiare un bel po' di soldini se daremo loro sole, riparo dal vento e tutte le cure necessarie alla loro crescita.

Per una primavera all'insegna dei prodotti di stagione, sani, gustosi, biologici e a chilometro zero. Più sostenibili di così!

10 aprile evento gratuito: L'educazione alimentare nello sportivo

A cura del Dott. Riccardo Luisi e del Dott. Fabrizio Malipiero

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Un evento importante si terrà **Martedi 10 aprile 2018**, alle ore **20.30**, presso la Sala comunale Centofiori in Via Gorki 16 a Corticella (BO). **L'iscrizione è gratuita**, allo 051.0935300 - 3938875594 - info@fisiologik.it

I professionisti della Clinica di Fisioterapia FISIO LOGIK, in collaborazione con la Società Sportiva IDEA VOLLEY BOLOGNA, vogliono invitare la cittadinanza all'esposizione di una tematica di sicuro interesse per i giovani sportivi e i loro famigliari, ma anche per gli atleti più navigati.
Il **Dott. Malipiero Fabrizio**, Nutrizionista e Dietista e Farmacista, sostiene che: "Allineando un buon comportamento alimentare alla pratica fisica, ci si garantisce l'energia giusta al momento giusto, sia nel preallenamento che nella fase di recupero". Oltre ai professionisti FISIO LOGIK, anche Personaggi sportivi di oggi e di ieri saranno pronti a dare la loro Testimonianza e Consigli Utili!
Verrà presentata anche l'attività principale della Clinica di Fisioterapia FISIO LOGIK, sita in Via Emilia Levante 194/15A a Bologna, facilmente raggiungibile sia in auto che coi mezzi pubblici. Una nuova moderna struttura, che offre SERVIZI rivolti alle persone per cui la SALUTE è IMPORTANTE. L'obiettivo primario è quello di assicurare il trattamento più adeguato, efficace ed eticamente corretto, creando un percorso terapeutico individualizzato per il massimo recupero. Fisioterapisti e Medici Specialisti, Nutrizionista e Insegnante di Yoga… PROFESSIONISTI appassionati e competenti che lavorano all'unisono per il benessere delle persone.
In poco più di due anni, oltre 3000 persone hanno scelto FISIO LOGIK per la loro FISIOTERAPIA a BOLOGNA… Attivi o sedentari; giovani o anziani; magri o sovrappeso; chi ha subito traumi o interventi chirurgici; sportivi professionisti ed amatoriali e tutti coloro che desiderino ristabilire una soddisfacente forma fisica per risolvere occasionali stati di malessere, prima che essi possano trasformarsi in patologie più serie.
Per tutti i lettori una facile **Ricetta per Sportivi**, di un ottimo dolce diverso dal solito: LA CROSTATA INTEGRALE CON MANDORLE SENZA BURRO. Da gustare a colazione o come merenda prima e dopo di un allenamento. Ricca, leggera e sportiva! **Scaricala dal sito www.fisiologik.it alla sezione "consigli utili"**.

FISIO LOGIK
CLINICA DI FISIOTERAPIA

Clinica di Fisioterapia FISIO LOGIK
Via Emilia Levante 194/15°A • Bologna
Tel 051 0935300 • Cell 3938875594
info@fisiologik.it • www.fisiologik.it

Terapia manuale e Osteopatia,
Riabilitazione Sportiva e Post Chirurgica,
Hatha Yoga, Tecar, Onde d'Urto,
Laser ad alta potenza, Ultrasuoni, ...

Visite specialistiche:
Ecografie muscolo scheletriche
Ortopedia, Chirurgia della Mano,
Chirurgia Plastica e Ricostruttiva,
Dietistica e Nutrizione Alimentare

IDEA VOLLEY
VOLLEYTEAM BOLOGNA

Primaveranda 2018, trenta primavere a Budrio

a cura di Giovanni Santandrea
Transition Italia

TEMPO DI LETTURA: 7 min

Intervista a Carlo Pagani, Presidente della Pro Loco di Budrio (BO)

Domanda: Ciao Carlo, siamo concittadini e mi fa molto piacere, ed è un onore per me, fare quattro chiacchiere con te per raccontare ai lettori di *Vivere Sostenibile* qualcosa di Primaveranda.
Quest'anno andiamo a festeggiarne i suoi primi 30 anni.
Tu che l'hai sempre seguita, raccontaci: **come nacque il progetto nel 1988?**

Risposta: 30 anni fa iniziava la necessità di mettere **la natura e l'ambiente al centro del dibattito**.
Si cominciavano a consumare i primi scempi sul territorio ed approfittando della carica di Presidente dell'Ascom locale decisi di presentare all'Amministrazione comunale di allora un progetto su questi temi che oltre a belle strade fiorite e alberate, diede nella **piantagione di un bosco di querce** con gli studenti dell'IPSA e i bambini delle scuole elementari, un segnale di lungimiranza. Oggi quelle querce sono 15 metri di altezza, il parco è dedicato ad Eichenau (la città gemellata con Budrio) ed è a totale beneficio dei residenti. In quell'occasione furono promossi i primi incontri e dibattiti, bella musica in marcia per le strade con concerto finale al Teatro Consorziale della Banda della VI Flotta Americana, un evento che stupì tutti. Budrio fu la prima città della Provincia di Bologna ad occuparsi di ambiente e paesaggio attraverso **una manifestazione che si staccava decisamente dal carattere delle sagre.**

D - Primaveranda è una festa per tutti i budriesi, ma è pensata per accogliere tanti amici che vengono da più lontano.
Cosa possiamo dire loro per invitarli a Budrio durante Primaveranda? Cosa troveranno? Le 'vetrine fiorite', per esempio?

R - Diremo la stessa cosa che dissi a Tonino Guerra trent'anni fa, "…vieni a Budrio e troverai un paese ricco di cultura, musei, un bellissimo teatro, una straordinaria pinacoteca ma soprattutto parliamo il tuo stesso linguaggio, vogliamo un paese rispettoso del paesaggio e l'ambiente che lo circonda e in Primaveranda tutto parlerà di fiori, natura, strade e vetrine fiorite, mostre di piante di ogni tipo". Sui temi ambientali avremo un convegno organizzato dall'AICS, conferenze su piante fitoalimurgiche e medicinali, indagini etnobotaniche volte al recupero della tradizione popolare. Abbiamo lanciato la proposta ai commercianti di allestire le **vetrine a fiori di campo**. Una **biciclettata** fiorita attraverso la campagna budriese andrà alla scoperta di una villa settecentesca che ospiterà un concerto pomeridiano della piccola orchestra sinfonica del CEMI, 40 bambini dai 6 agli 11 anni di età.
La serata finale al Teatro Consorziale avrà come ospiti le Sorelle Marzadori in concerto con: Laura primo violino alla Scala di Milano, Sara alla viola presso la camerata di Salsburgh, e Irene al violoncello che frequenta il corso alla St. Cecilia.
Funzionerà l'immancabile stand gastronomico che da sempre propone i piatti del territorio con gli ingredienti del mese un modo educativo per consumare i prodotti di stagione.
Sono 40 le iniziative raccolte in un programma che verrà distribuito dentro e fuori la città e descritte sul giornale della Proloco Sotto Quirico.

D - Organizzare un progetto come Primaveranda è certamente un'impresa che ogni anno riesce a prendere forma anche grazie alla collaborazione di tanti cittadini e associazioni budriesi.
Come è possibile mobilitare tante energie e collaborazioni?
Potrebbe essere questo l'ingrediente segreto che porta tanti consensi da parte dei visitatori?

R - Le imprese sono sempre difficili e non sempre riescono.
Quando si concretizzano in modo positivo è perché associazioni e cittadini in primis condividono il progetto e ognuno mette del suo perché riesca. L'ingrediente è saperli coinvolgere, non ascoltare una sola fazione ma ascoltarli tutti.
La Proloco è per il luogo, è di tutti e per tutti.
E' un'istituzione seconda solo al Comune per la valorizzazione del territorio e del turismo.

D - Se si parla di feste come Primaveranda non si può trascurare di parlare di bambini. Sono previste delle attività proprio dedicate ai bambini?

R - Sì, **i bambini quando il tema è la natura devono essere al centro della manifestazione**.
I laboratori ci saranno e tanti, dalla costruzione di giochi con materiali da riuso per evitare sprechi, alla conoscenza delle piante tintorie, medicinali, e aromatiche e al loro utilizzo.
La meditazione attraverso gli alberi, laboratori esperienziali, caccia al tesoro nei parchi e passeggiate didattiche nel verde.
Saranno anche protagonisti di una inconsueta semina dal cielo. **Verranno lanciati 1000 palloncini biodegradabili con i semi** di papaveri, camomilla e fiordalisi, i fiori ormai in via di estinzione dei nostri campi, un tentativo in comunione con la poesia di riseminare sul nostro territorio i fiori che la natura nei secoli ha scelto per lui.

D - Molte delle precedenti edizioni di Primaveranda sono state a temi legati all'ambiente e alla natura.
E' evidente che questo dipende dalle tradizioni budriesi molto radicate alla cultura della terra e dei campi.
Ma in questa tempi così segnati dallo sviluppo tecnologico e dalla globalizzazione quale è secondo te il senso e l'importanza di continuare a coltivare e onorare questi forti legami con le tradizioni?

R - Checchè se ne dica **coltivare la natura e quindi il nostro territorio serve a garantire la nostra futura sopravvivenza e migliorare quella attuale**.
Tranne Trump tutto il mondo ne è consapevole e Budrio non è da meno. La tecnologia se usata con criterio può esser un valido aiuto all'ambiente. La globalizzazione non riguarda solo i mercati ma anche la consapevolezza comune che il pianeta è la nostra casa e qui dobbiamo viverci noi e le generazioni future.
Da noi dipendono le regole e il risultato finale. In quanto alle tradizioni e al loro rispetto, Giuseppe Verdi che oltre ad essere un grande musicista era anche un grande agricoltore, ai suoi contadini diceva che al futuro ci si arriva solo guardando al passato ed alle tradizioni.

APPUNTAMENTI DI APRILE

Fiere, convegni, incontri, mostre, mercati e molto altro per comunicare, partecipare e condividere stili di vita sostenibili.

Le date potrebbero subire variazioni

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

Domenica 22 aprile
CORSO
shORTO: corso breve di orto naturale domestico
Corso teorico/pratico di Orticoltura naturale in campo. Sulle prime colline di Ozzano dell'Emilia, ci troveremo dalle 9.30 alle 17 circa (buffet vegetariano a km zero e tisane incluse nella quota corso) per imparare insieme facendo. Quota: 45 euro + 15 di tessera associativa.
Prenotazione indispensabile
a info@viveresostenibile.net
tel. 347/2461157

Calendario Laico di Aprile

06 Giornata nazionale dello Sport
22 Giornata mondiale della TERRA
23 Giornata mondiale del libro e del diritto d'autore
28 Giornata mondiale delle vittime dell'amianto
29 Giornata internazionale della danza

Venerdì 6 aprile - ore 17.30
INCONTRO
"Bevande del benessere.
Succo d'erba d'orzo."
Un concentrato di nutrienti!
Come viene lavorato il cereale e le sue proprietà. Ne parliamo con Sauro Rossini, produttore (Az. Agricola La Rondine) e Gabiella Francesconi, naturopata.
Presso Centro Malpensa, Via Jussi, 33
San Lazzaro di Savena (BO)
www.sanlazzarointransizione.wordpress.com

Venerdì 6 aprile - dalle ore 17.30 alle 19.30
INCONTRO
MEDIA E SITUAZIONI A RISCHIO: Cyberbullismo e Sexting. Ruolo degli adulti
R. AGOSTA (Psicoterapeuta e docente della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza del c.i.Ps.Ps.i.a. e psicologo scolastico).
Ingresso gratuito.
Mediateca di San Lazzaro via Caselle, 22
San Lazzaro di Savena (BO).
www.mediatecadisanlazzaro.it

Domenica 8 aprile - dalle ore 19.00 alle 22.00
CONCERTO
Carlo Maver presenta "Intimistico"
Il Bandoneon è uno strumento che dona struggenti emozioni. Maver lo suona in modo speciale, creando una musica mediterranea, che sa di Tango, ma che riscopre le origini europee di questo strumento migrante e misterioso. Podere Calvanella, serate Calvanella in Musica, via Calvanella,7 Monterenzio (BO). Info 051.929313
www.facebook.com/Calvanella-In-Musica-1196654847135300/

10 aprile - ore 20.30
INCONTRO
L'educazione alimentare nello sportivo
I professionisti della Clinica di Fisioterapia FISIO LOGIK, in collaborazione con la Società Sportiva IDEA VOLLEY BOLOGNA, vogliono invitare la cittadinanza all'esposizione di una tematica di sicuro interesse per i giovani sportivi e i loro famigliari, ma anche per gli atleti più navigati.
Presso la Sala comunale Centofiori in Via Gorki, 16 a Corticella (BO). L'iscrizione è gratuita, allo 051 09 35 300 - 393 88 75 594
info@fisiologik.it

Sabato 14 aprile 2018 - dalle ore 14.00 alle 18.00
CORSO
Danze coscienti e danze sacre di Gurdjieff a Bologna con Giuseppe Lotito
Un percorso per riscoprire la presenza dell'essere, per acquisire maggiore consapevolezza del corpo, della mente e delle emozioni, e per aiutarci a lasciar andare gli automatismi, riportandoci all'essenza della nostra natura più profonda. Il percorso prevede lo studio di Danze Sacre, ma anche esercizi ed esperimenti tratti direttamente da questo enorme contenitore dal quale trarre conoscenza, benessere, consapevolezza con lo scopo ultimo di realizzare la nostra vera natura.
Non serve saper ballare.
Necessario abbigliamento comodo e dai colori chiari. Si pratica senza scarpe. Sede: Via Berretta Rossa 61/3 a Bologna. Necessaria prenotazione.
Per info: 3394734113 info@olitango.it
www.olitango.it

14 e 15 aprile - dalle ore 15.00 alle 22.00
WORKSHOP
Singing Birth - Il parto cantato
Con Elena Skoko. Rivolto a tutte le donne, è perfetto per quelle che cercano o che sono in attesa di un bambino e per tutti gli operatori della nascita e del benessere.
Le partecipanti acquisiranno informazioni sul processo di concepimento, sulla gravidanza e sulla nascita dal punto di vista del racconto scientifico, storico, etnografico e simbolico-iconografico.
Saranno guidate attraverso le sensazioni corporee che stimolano la loro capacità di provare piacere, in modo da accettarlo pienamente e lasciarlo fluire liberamente.
Singing Birth Workshop è adatto a donne di tutte le età, siano esse madri oppure no.
È particolarmente indirizzato alle donne in gravidanza e dopo il parto, ostetriche e altre custodi della nascita. Per info e iscrizioni:
vocidinascita@icloud.com

Domenica 15 aprile - dalle ore 15.00 alle 18.00
GITA NATURALISTICA
La natura si risveglia
Freschi germogli e nuove foglie colorano con molteplici sfumature di verde i rami di alberi e arbusti, le fioriture richiamano gli insetti impollinatori … e tutto si prepara per la nuova stagione estiva, nel grande "laboratorio" a cielo aperto che è la natura. Ritrovo al parcheggio del Casone (da Via Castello angolo Via Olmo a Rubizzano di San Pietro in Casale, superato il civico 691, seguire le indicazioni fino in fondo alla strada bianca).
Info: Sustenia 051 6871051 - 340 8139087 - info@naturadipianura.it - Prenotazione consigliata. Attività gratuita. In caso di pioggia l'attività verrà annullata.

Venerdì 20 aprile - dalle ore 15.00 alle 22.00
EVENTO
MIGRAZIONI. Storia in Festival
Al centro di questa prima edizione ci sarà il tema delle MIGRAZIONI, che cercheremo di analizzare dal punto di vista storico.
Conferenze, seminari e presentazioni di libri a ingresso libero.
Per tutte le altre informazioni sul Festival: www.rifestival.it

Sabato 21 aprile - dalle ore 10.00 alle 12.30
LABORATORIO
Herbarium phantasticum
Proseguono i nostri sabati nel bosco di Villa Ghigi, che riscuotono sempre notevole successo: un appuntamento al mese dedicato ai bimbi più piccoli e ai loro genitori per sperimentare nella natura e condividere tante meravigliose scoperte.
Fin dall'antichità le erbe venivano studiate e utilizzate grazie alle loro ben note proprietà, poi raccolte e collezionate in grandi erbari, strumenti indispensabili per il confronto, lo scambio e lo studio delle piante. Le belle collezioni botaniche che spesso uniscono, natura, arte e scienza rappresentano un'insostituibile testimonianza della straordinaria varietà floristica del nostro pianeta.
A partire da queste nella fase di laboratorio si inventerà, con matite, colori e collage una originale pianta officinale, frutto di una elaborazione personale, a cui attribuire mirabolanti prodigi.
Appuntamento alle 10 al Parcheggio di via di Gaibola. Costo 10 euro a bambino/a (genitori/accompagnatori, ove richiesti, gratis).

Sabato 21 aprile - dalle ore 14.30 alle 19.00
CORSO
La costruzione di Sé
Laboratori esperienziali in gruppo con l'Approccio Corporeo Relazionale e la Comunicazione Nonviolenta. Un ciclo di incontri per esplorare la propria vita interiore in relazione con sé stessi e con gli altri, accoglierla profondamente ed esprimerla con il corpo, la creatività e la parola.
Associazione Noi Donne Insieme Via Decumana 52/a - Bologna.
Info e iscrizioni: Marzia tel. 349.4932670

21 e 22 aprile - ore 10.00
CONVEGNO
Oltre l'Arcobaleno II edizione 2018
Paola Ferraro: Il gioco di sincronicità nei mondi densi e sottili; Mariella Calcagno Life coach; Luciano Perfetti: L'Alchimia e la Spagiria come via al Sé con l'uso delle piante officinali; Samya Ilaria Di Donato: L'Anima e la Magia dei Colori; Alessandra Pizzi: Numerologia, un ponte tra visibile e invisibile; Giorgia Sitta: Tutti all'Inferno - La trasmutazione delle emozioni in virtù nella Divina Commedia; Luisella Passafiume:
La trasformazione alchemica della Paura in Coraggio; Elisabetta Manfucci: Fallisci, fallisci sempre meglio; Luca Vignali: Le proprietà terapeutiche dei Suoni e della Musica nella Vita Quotidiana; Renato Borghi: Corpo consapevole; Luciana Landolfi: Della felicità vorrei farne un'abitudine; Walter Klinkon: Aldilà dei trucchi. Concerto degli HERAIRA ore 21 di sabato
Evento completo su www.facebook.com/events/1526795584082647/
Per informazioni e prenotazioni:
info@kebrilla.it
A Sasso Marconi (BO) presso il Centro Congressi Ca' Vecchia

Domenica 22 aprile - dalle ore 15.00 alle 18.00
GITA NATURALISTICA
Biowatching nella natura: il "condominio degli aironi"
Partendo dalla Casa della Natura, con un potente cannocchiale andremo a "sbirciare" dentro i nidi degli aironi che nidificano alla Bora. A seguireun giro nel bosco per cogliere le bellezze che la natura ci offre in questo periodo. Ritrovo presso il centro visite in Via Marzocchi 16 a San Giovanni in Persiceto (BO). Info: Sustenia 051 6871051 - 340 8139087 - info@naturadipianura.it - Prenotazione consigliata.
Attività gratuita. In caso di pioggia l'attività verrà annullata.

Domenica 22 aprile - ore 16.30
SPETTACOLO
Merenda con gli animali di Esopo
Fiabe nella natura. Seduti su tante coperte nel Parco dell'Osservanza racconteremo insieme le storie dei furbi animaletti delle favole antiche di Esopo. Ogni bimbo riceverà il proprio cestino da consumare ascoltando le letture e potrà scegliere i personaggi da ritrarre con carta e colori.
La volpe, il topo, il lupo e l'agnello… qual è il tuo preferito? Età consigliata +4 anni.
Parco del teatro dell'Osservanza Via Venturini, 18 - Imola (BO)
Iscrizioni: laboratori.artemisia@libero.it

Domenica 22 aprile - ore 9.30 oppure 11.00
GITA NATURALISTICA
Domeniche all'Oasi
Visite guidate gratuite nell'area naturale protetta che si alternano nel corso della mattinata. Ritrovo presso il Centro Visite la Rizza in Via Bassa degli Albanelli 13 a Bentivoglio (BO). Info: Sustenia 051 6871051 - 340 8139087 - info@naturadipianura.it - Prenotazione consigliata. Attività gratuita. In caso di pioggia l'attività verrà annullata.

Dal 25 al 29 aprile - ore 21.00 oppure 15.30
SPETTACOLO
Billy Elliot - Il Musical
Un musical dal respiro internazionale, che vanta le musiche pluripremiate composte da Elton John e un cast di incredibili talenti italiani.
Teatro Stignani, Via Verdi, 1/3 - Imola (BO)

29/30 aprile e 1 maggio
CORSO
Erboristeria Empatica
Le piante e i fiori: conoscerle, riconoscerle, scoprire il loro messaggio e imparare a impiegarle
Scopriremo le proprietà ed usi delle piante non solo attraverso le conoscenze moderne, ma soprattutto anche secondo l'approccio analogico e sensoriale che ci ha guidato fin dalle origini dell'uomo. Capiremo che ogni pianta ha un proprio personale carattere ed essenza intima, che possiamo cogliere nella modalità di crescita e nell'ambiente in cui vive, nella forma, nella struttura, nella geometria caratteristicache si manifesta in frattali, sezione aurea e sequenza di Fibonacci……, ma anche nel colore, nel profumo e in tutto quello che emana.
Passeggiata con erborizzazione
Per info e prenotazioni info@pimpinella.it o sms o wup al 342.1135358.
www.pimpinella.it

Domenica 29 aprile - dalle ore 10.00 alle 14.30
INCONTRO
Cereali per la salute: i grani antichi
Incontro teorico-pratico sull'utilizzo in cucina di antiche varietà: Elisabeth De Souza Nunes, (chef) e la D.ssa Maria Elena Cafagna (biologa nutrizionista) ci accompagneranno alla scoperta dei grani golosi e versatili che arricchiranno la tavola con gusto, creatività e salute.
Degustazione inclusa, prenotazione obbligatoria: Elena 333-7628062.
Presso Agriturismo Ca' del Buco, Via Lavino, 462, 40050 Monte San Pietro (BO).
Attività divulgative gratuite nel pomeriggio.
Info complete su: www.ilbiricoccolo.it

Domenica 29 aprile
INCONTRO
BIOTRANSENERGETICA e CORPO DEL SOGNO
Un pomeriggio insieme... una possibilità per sperimentare e riscoprire la nostra capacità di entrare in contatto con le forse archetipiche e risvegliare le nostre potenzialità attraverso la Metodologia Biotransenergetica, in particolare Il Corpo del Sogno.
La Biotransenergetica è una disciplina psico-spirituale fondata sulla tradizione originaria, la filosofia perenne e sostenuta dalle più recenti acquisizioni della nuova scienza, della ricerca sugli stati di coscienza, della visione integrale, della psicologia transpersonale e del nuovo paradigma olistico-sistemico.
Per necessità organizzative è richiesta la prenotazione: Associazione Culturale Il Calicanto, Via Santo Stefano 80, Bologna - info-calicanto@email.it; www.ilcalicanto.org; tel. 051.222043-339.1848811.

Dal lunedì al venerdì 2018
Corsi di Tango Argentino: PROVA GRATUITA
Corsi serali di gruppo per tutti i livelli.
Corsi pomeridiani e mattutini per over 60 finalizzati alla promozione del benessere psico-fisico. Prima prova gratuita. Sedi dei corsi: Bologna (zona Murri, zona Saffi, zona Santo Stefano), Pian di Macina (Pianoro).
Per giorni e orari dei corsi: www.olitango.it
Per info contattare:
3394734113 - info@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 16.00 alle 19.00
TERRA, TERRA PRODUTTORI A KM0.
Organizzato da Idee in Campo che cura anche l'animazione.
Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)

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 RITROVATO
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. **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

Tutti i giovedì dalle 17:30 alle 18:45 Corsi di **Yoga per Bambini** presso il *Centro Yoga* Via San Donato 101 Bologna. Per informazioni telefonare al **348 8749293**.

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**

L'associazione Un passo dopo l'altro, situata in Via degli Angeli 24/a (zona P.ta Castiglione) a Bologna, offre da subito in condivisione a prezzi modici un posto presso la propria sede. Ideale per naturopati, professionisti settore olistico, counselor. Sala corsi fino a 15/20 persone.
Per info tel. Graziella: 348/3906042. Email: percorsicongraziella@gmail.com

CERCO

Causa recente trasferimento da Rovigo, **Operatore Socio Sanitario** (oltre 25 anni di esperienza) e terapista shiatsu (diplomato al corso triennale) cerca lavoro a Bologna.
Contatti: **enzo.manfrinato.63@gmail.com** - **tel: 393 150440**

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**

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**

SOTTOSOPRA: la cultura Hip Hop per le strade e le piazze di Bologna

A cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

A partire dal ***9 Aprile fino al 14 Giugno 2018*** si alterneranno 10 giornate di laboratori gratuiti di writing, hip hop, break dance, parkour, musica rap; un'opportunità per i ragazzi (12-18 anni) di vivere in modo diverso la propria città riappropriandosi di spazi urbani, praticando una comunicazione non necessariamente verbale, vivendo momenti condivisi per conoscere le basi di una delle cultura giovani più diffuse al mondo l'HIP HOP.
Da cultura di strada del ghetto newyorkese a fenomeno che coinvolge migliaia di adolescenti e giovani in tutto il mondo.
Conoscere la storia dell'hip-hop e riflettere sulle sue potenzialità in campo educativo vuol dire entrare in contatto con una risorsa preziosa per ragazzi alla ricerca di efficaci canali di auto-narrazione, di strumenti per dialogare con identità e vissuti frammentati e di pratiche per riappropriarsi di città ogni giorno più aliene. I loro valori: perseveranza, confronto con se stessi e il mondo, mutuo aiuto, sono fattori di crescita fondamentali per i più giovani.
Oggi, nel mondo, non c'è cultura giovanile più radicata e diffusa dell'Hip Hop.
Volenti o nolenti, educatori ed insegnanti si trovano a rapportarsi con questa realtà: non c'è classe, compagnia, centro di aggregazione che non abbia fra i propri membri un rapper o un graffittaro.
Molti operatori osservano questo fenomeno con distacco, sorridendo delle manifestazioni estetiche eccentriche o dichiarano il proprio giudizio negativo rispetto le pratiche ritenute maggiormente devianti; altri invece, una parte più esigua ma lungimirante, intuisce che non si tratta semplicemente di una moda adolescenziale come tante altre ma che, al di là del primo impatto, possa celarsi una realtà da non sottovalutare. In ogni caso sono pochi a sapere che fin dalla sua nascita questo fenomeno fu impiegato come strumento educativo e che oggi, continua ad essere sperimentato in situazioni differenti e soprattutto in quelle definite "difficili".
Il progetto giunto alla sua terza edizione, nasce da un'idea di ***Roberta Zerbini in seno all' Ass. Selene Centro Studi EKODANZA***, sostenuto dal Comune di Bologna e dalla Fondazione del Monte vede la partecipazione di molti artisti bolognesi.
I laboratori sono gratuiti e si svolgono nelle giornate di l***unedì e giovedì dalle 15:30 alle 18:30***, è obbligatorio iscriversi sottosora.scs@gmail.com
Seguiteci sui social dedicati al progetto e sosteneteci con un piccolo contributo, nonostante i finanziamenti il budget di progetto non è ancora stato raggiunto.
www.produzionidalbasso.com/project/sottosopra-incursioni-urbane-a-bologna

SCS-passaparola
Tel.051- 443494 / 051- 443307
segreteria@selenecentrostudi.it
www.selenecentrostudi.it
www.ekodanza.it

"C'è un solo tipo di successo: quello di fare della propria vita ciò che si desidera."

Henry David Thoreau

INDICASATIVA Trade

18-20 Maggio 2018 all'UNIPOL Arena

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Torna a Bologna la sesta edizione di IndicaSativa Trade, fiera internazionale dedicata al grande mondo della canapa. Anche quest'anno la manifestazione si svolgerà presso l'Unipol Arena, già sede dei più importanti eventi indoor in Italia, e sarà aperta al pubblico dal 18 al 20 maggio.
L'evento ospita organizzazioni provenienti da tutto il mondo ma dedica un'attenzione particolare alle più belle e innovative realtà italiane: proprio nella scorsa edizione di Indicasativa Trade, infatti, è stato presentato il principale prodotto a base di cannabis light, Easy Joint, oggi main sponsor dell'evento insieme ad AssoCanapa e agli olandesi di The Bulldog. Il prodotto ha avuto il pregio di irrompere con forza nel mercato generando l'ondata di canapa "light" che oggi gode di grande visibilità, e alla quale è dedicato un settore specializzato della fiera.
L'edizione 2018 di IndicaSativa Trade sarà la più grande edizione di sempre, anche grazie alla recente ristrutturazione dell'arena. Negli anni la fiera si è guadagnata un ruolo di primo piano tra le manifestazioni di settore attraendo un pubblico sempre più vasto. Oltre all'ormai consolidato universo dedicato all'uso ludico personale, l'offerta della fiera spazia infatti in settori come l'edilizia, la salute umana, il pet food, il cibo naturale, i tessuti e l'abbigliamento, l'energia, e naturalmente tutto ciò che ha a che fare con l'agricoltura, dalle banche semi ai prodotti e sistemi per la coltivazione.
Numerosi anche gli eventi a margine: un fitto programma di incontri e presentazioni in via di definizione fornirà l'occasione per raccontare il fertile incontro tra scienza, economia e canapa. Oltre ai consueti corsi di formazione per la prima volta avrà spazio anche un originalissimo cooking show a tema.
Tante anche le iniziative di promozione, in collaborazione con i migliori negozi specializzati d'Italia. La IndicaSativa Car, l'auto-simbolo del viaggio attraverso i mille mondi della canapa, percorrerà le principali città e manifestazioni distribuendo gadget e informazioni sulla fiera. Nei canapai di tutta Italia, inoltre, saranno distribuiti gratuitamente degli speciali gratta e vinci denominati "Grower per Sempre!" che permettono di aggiudicarsi simpatici premi, biglietti omaggio per IndicaSativa e anche due superpremi a scelta tutti da scoprire. L'appuntamento è quindi dal 18 al 20 maggio a Bologna! Per maggiori informazioni www.indicasativatrade.com

vivere sostenibile

È distribuito anche nelle FIERE di settore

INSERTI SPECIALI — **FIERE DI SETTORE**

MAGGIO

vacanze eco

SPECIALE:
VACANZE ECO
Consigli e suggestioni per vacanze all'insegna dell'ecosostenibilità, senza dimenticare relax, divertimento e bellezza.

Cibus 2018
Fiera di Parma
7 - 10 maggio 2018
www.cibus.it

Ravenna - Labelab.
Fare i conti con l'Ambiente
16 - 18 maggio 2018
www.labelab.it

GIUGNO

bere bio

SPECIALE:
BERE BIO
Alla scoperta delle birre artigianali e dei vini biologici del territorio.

Parma Etica Festival
8 - 10 Giugno 2018
www.parmaetica.com

Festival della Lentezza
Colorno (PR)
www.lentezza.org

LUGLIO - AGOSTO

vita all'aria aperta

SPECIALE:
VITA ALL'ARIA APERTA
Gioire della natura, concedersi passeggiate, emozioni e nuove visioni.

BoEtico VeganFestival
31 agosto - 1 e 2 settembre 2018 a Bologna
https://boeticoveganfest.wordpress.com/

SETTEMBRE

sano, etico e sostenibile

SPECIALE:
SANO, ETICO e SOSTENIBILE
Per adottare uno stile di vita più consono al nostro benessere e a quello del pianeta.

Sana - Fiera Bologna
venerdì 7 - lunedì 10 settembre 2018
www.sana.it

Naturolistica, la Fiera del Naturale e del Viver Sano
29 - 30 settembre 2018 | ORE 10.00 - 20.00 -
San Pietro in Cerro (PC) www.fieradelnaturale.it

WELLNESS FOOD FESTIVAL
29 - 30 settembre 2018 - Cesena fiere
www.wellnessfoodfestival.it

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

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.
- 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.

In PIU' diventando Partner **entro il 31.08.2018** il prezzo di adesione annuale è ridotto a **310 € + iva** (invece di 370 € +iva)!

Per aderire, invia ORA una mail a info@viveresostenibile.net con il tuo nome, il nome della tua associazione o cooperativa e il tuo recapito telefonico.
Ti contatteremo per concordare le uscite migliori per te!

@vs
RICEVI GRATUITAMENTE IL PDF DI
vivere sostenibile
NELLA TUA CASELLA E-MAIL SCRIVENDO A
INFO@VIVERESOSTENIBILE.NET