all'interno SPECIALE VITA DI COPPIA

vivere sostenibile®

www.viveresostenibile.net Bologna

COPIA OMAGGIO

Casa Editrice edibit

AMBIENTE, CIBO, COMUNITÀ, TRANSIZIONE E RESILIENZA

FEBBRAIO 2017 36

MENSILE - Anno V - n° 2-2017

Ricevi GRATUITAMENTE
VIVERE SOSTENIBILE
nella tua casella e-mail
scrivendo a
info@viveresostenibile.net

C'EST L'AMOUR...

Riflessione sul sentimento che (per fortuna) ancora fa muovere il mondo

EDITORIALE

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Tutti noi vogliamo amare e vogliamo essere amati ed esistono tanti modi di amare e di essere amati e tanti modi di pensare e parlare di amore. Impossibile da spiegare o da analizzare, al contrario l'amore è il sentimento umano più adatto ad essere raccontato con la poesia. Anche con un solo verso, come questo di Neruda: ***"Voglio fare con te ciò che la primavera fa con i ciliegi"***.

Ben poco altro nella vita, può farci sentire in paradiso e un attimo dopo farci sprofondare negli abissi. Può riempirci di gioia e di luce le giornate, ma anche spezzarci il cuore. Eppure, dell'amore, non possiamo far senza. Tuttavia appare piuttosto ardua l'impresa di trovare là fuori qualcuno che si innamori di te, e te di lui/lei, apprezzandoti e desiderandoti per quello che sei e che conoscendoti, trovi più punti in comune e motivi di unione, che ottime ragioni per... salutarti più o meno amichevolmente!

Trovare "il vero amore" e magari tenercelo stretto, **ci può apparire arduo quanto scoprire una nuova galassia guardando il cielo, a occhio nudo**, in una notte d'estate. Ma non è impossibile!

Non credo che esistano ricette sicure per trovare l'amore, così come per allevare nel modo migliore i figli. Se mai fossero stati scritti due libri "risolutivi" su questi argomenti, sarebbero sempre in cima alle classifiche di vendita! Credo che però, come sempre, sensibilità e buon senso aiutino...

Ivano Fossati, in una delle più belle canzoni di amore che, a mio giudizio, siano state mai scritte, nella strofa iniziale cantava *"La costruzione di un amore, spezza le vene delle mani, mescola il sangue col sudore, se te ne rimane..."*

Un'immagine dura e poetica insieme, che a me fa pensare, semplicemente, che, se abbiamo avuto la fortuna di incontrare una persona speciale, ora sta a noi; perché **le relazioni richiedono impegno e responsabilità!**

E se voi che leggete, state vivendo un amore, ricordatevi di quanto siete fortunati. Quanto sia "geniale e inaspettata" la vita nel farvi incontrare uno "sconosciuto", con il/la quale avete stabilito **un legame speciale, unico al mondo, come siete unici voi due, le vostre due anime che si sono incontrate e amate!**

Nella nostra vita dobbiamo affrontare da soli molte difficoltà e dolori, ma avere accanto il partner giusto ha un valore immenso; inestimabile. **E allora dobbiamo essere grati, orgogliosi e felici, tenendo per mano il nostro tesoro, apprezzandolo e condividendo i sentieri della nostra vita.**

Allora forse amare, significa impegnarsi a costruire insieme i nostri giorni, non da una posizione di "bisogno", ma da quella della gratitudine e della volontà di fare felice il nostro partner, più di quanto lo siamo noi. **Sarà meraviglioso scoprire che in questo gesto generoso del "dare" e del "darsi" incondizionatamente, sta la chiave per vivere "il vero amore".**

Buona lettura di Vivere Sostenibile di febbraio, dedicato all'amore di coppia.

Riservato alle aziende, ai professionisti, alle associazioni e le cooperative che svolgano attività, corsi, iniziative o che producano o commercializzino prodotti o che realizzino servizi nell'ambito della sostenibilità ambientale, sociale e del benessere della persona e degli animali.

Diventa PARTNER di VIVERE SOSTENIBILE!

Vantaggi, servizi esclusivi e sconti a cui potrai accedere:

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

Entro il 31-03-2017 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a € 200 + iva ***(invece di 300 + iva).***

Per aderire invia ORA una mail a info@viveresostenibile.net con il tuo nome, la tua ragione sociale e il tuo recapito telefonico.

Ti chiameremo per definire la tua adesione.

sommario

AMBIENTE E TERRITORIO pag 3
ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE pag 4-5
BENESSERE CORPO E MENTE pag 6-7
ESSERE VEGANI pag 8
ITALIA SOSTENIBILE pag IX-XII
TRANSIZIONE E RESILIENZA pag 13
SPECIALE VITA DI COPPIA pag 14-15
AGRI-CULTURA pag 16
AMICI ANIMALI pag 17
APPUNTAMENTI DI FEBBRAIO pag 18
ANNUNCI pag 18
EVENTI pag 19

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

Associato a: UNINDUSTRIA BOLOGNA; FIMA Federazione Italiana Media Ambiente

Stampa: Centro Stampa delle Venezie, Via Austria,19, Padova
Grafica e impaginazione: Nanni Morena - Budrio (BO)
Redazione: Via F. Santi, 4 - 40055 CASTENASO (BO), Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111, www.edibit.com - e mail: info@edibit.com

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 E 0,10 - *CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 12/01/2017*

vivere sostenibile Bologna

ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI

PARTNER
Comunità Bolognesi in Transizione · AIAB Emilia Romagna · VOLABO Centro Servizi per il Volontariato della Città Metropolitana di Bologna · CSL Comunità Solare Locale · Kyoto Club · Ordine Ingegneri Bologna · Italia che Cambia · TEDx Bologna (x = independently organized TED event) · Veganok · Spreco Zero .net · BLUEAP

Con il patrocinio di:
Comune di Bologna · Comune di Budrio · Comune di Casalecchio di Reno · Comune di Dozza · Città di Castel S. Pietro Terme · Comune di Castenaso · Città di Granarolo dell'Emilia · Comune di Argelato · Città di Imola · Comune di Marzabotto · Comune di Medicina · Comune di Monterenzio · Comune di Monte San Pietro · Comune di Ozzano dell'Emilia · Comune di San Benedetto Val di Sambro · San Lazzaro di Savena · San Pietro in Casale · Città di Sasso Marconi · Comune di Valsamoggia · Comune di Zola Predosa · 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:
ComunicaMente · ERVET · Appennino bene culturale · eco-bio Confesercenti Bologna · ACS Bologna

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Annalisa Paltrinieri, Annamaria Bortolotti, Beatrice Calia, Carlo Pagani, Catherine Ratajczak Guidi, Claudia Galli, Dario Liguoro, Eugenio Bianchi, Francesca Cappellaro, Franco Santoli, Giorgio Pozzi, Giovanni Santandrea, Iliana Manfredi, Laura Villanova, Massimo Giorgini, Renata Balducci, Riccardo Tonelli, Roberto Marchesini, Rosaria Scotto, Sabrina Barchi, Salvatore Conforto, Simona Barbera, Stefania Rossini, Tatiana Maselli

Vivere Sostenibile *Bologna* fa parte di VS Network

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

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

Anche nel 2016 crescita del 20% del mercato biologico

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Il campione di 18 imprese associate di cui AssoBio monitora ogni tre mesi l'andamento, nel 2015 ha fatturato (a prezzi all'ingrosso) 594 milioni di EUR di prodotti biologici, contro i 485 milioni di EUR del 2014, con un'eccezionale crescita del 22.4%.

L'associazione nazionale delle imprese di trasformazione e distribuzione dei prodotti biologici stima che anche il 2016 chiuderà con una performance analoga, confermando il crescente orientamento dei consumatori per gli alimenti bio, controllati e certificati secondo i regolamenti europei, ottenuti con tecniche sostenibili per l'ambiente, senza il ricorso a fertilizzanti e pesticidi chimici di sintesi e senza mangimi OGM.

Nei primi tre trimestri del 2016, infatti, il fatturato del campione dei soci AssoBio ha già raggiunto quota 493 milioni, superando in soli nove mesi le vendite dell'intero 2014.

Il campione è solo apparentemente ridotto, dato che le imprese monitorate hanno un rilievo assoluto sul totale delle vendite di prodotti biologici, che nel 2015 hanno pesato per 2,6 miliardi sul mercato interno, con più di 1,6 miliardi di export.

Qualità e servizio offerti dalle aziende biologiche italiane sono infatti particolarmente apprezzati dal mercato internazionale (in testa alla classifica degli acquirenti dei nostri prodotti biologici Germania e Francia con il 18% ciascuno, Usa e Canada, l'area del Benelux e quella scandinava; categoria più esportata l'ortofrutta, con il 18% del valore totale.

L'andamento dell'export è quindi assai brillante: nei soli primi nove mesi del 2016 il campione di aziende AssoBio ha inviato all'estero prodotti biologici per 64 milioni di EUR, superando già il totale delle vendite dell'intero 2015 (63 milioni).

La percentuale di crescita del 16% registrata nel 2015 sarà quindi abbondantemente superata, anche grazie all'acquisizione da parte di operatori italiani di imprese distributive estere conclusa a metà anno.

Continua l'andamento fortemente positivo della grande distribuzione, al quale nei primi 9 mesi del 2016 il campione di aziende AssoBio ha fornito 104 milioni di EUR in prodotti biologici, contro i 115 forniti nell'intero 2015. AssoBio stima che le vendite totali al pubblico di prodotti biologici nei supermercati supereranno il miliardo di EUR (erano 737 milioni nel 2014 e 873 milioni nel 2015), con una crescita che sfiorerà il 20%.

Positivo anche l'andamento del canale dei negozi specializzati in prodotti biologici, una rete di oltre un migliaio di punti vendita, cui nei primi nove mesi dell'anno il campione di aziende preso in esame ha fornito prodotti per 263 milioni di EUR, il 75% dei 349 milioni dell'intero 2015. Considerando il fisiologico calo delle vendite sul mercato interno nei mesi estivi e il tradizionale aumento dei consumi dell'ultimo trimestre, anche questo canale chiuderà il 2016 con segno più che positivo.

Ottima la tendenza anche degli "altri canali" (prevalentemente si tratta di **ristorazione**): nei primi nove mesi le vendite delle imprese monitorate hanno raggiunto i 62 milioni, contro i 68 dell'intero anno precedente.

I dati sull'**occupazione** saranno elaborati a fine anno, ma nel 2015 le 18 imprese del campione sono passate da 1993 addetti a 2288, con un incremento di ben il 18.4%.

"Il campione è costituito da un numero contenuto di imprese, ma si tratta di 18 leader, il cui fatturato a fine anno supererà i 500 milioni di EUR, con una quota estremamente significativa sul mercato totale. Le tendenze che esprime, quindi, sono una fedele rappresentazione di quelle del mercato biologico nel suo complesso", commenta i dati Roberto Zanoni, presidente di AssoBio.

"Grazie ad alcuni progetti per l'internazionalizzazione sostenuti dalla Commissione Europea e coordinati dalla federazione unitaria del settore FederBio e grazie alla positiva collaborazione con ICE, l'export continuerà ad aumentare, in particolare in Cina, Giappone, Usa e Canada. Per quanto riguarda il mercato interno, attendiamo che il ministero dia attuazione al Piano strategico nazionale per lo sviluppo del sistema biologico, approvato in Conferenza Stato Regioni nel marzo scorso. È apprezzabile che un settore che non solo svolge, come riconosce anche l'Unione europea, un ruolo fondamentale nella fornitura di beni pubblici che contribuiscono alla tutela dell'ambiente, al benessere degli animali e allo sviluppo rurale, ma ha anche le performance economiche e occupazionali migliori di tutto l'agroalimentare italiano, possa finalmente contare su strumenti che lo affianchino nel rafforzare la crescita".

Fonte: www.assobio.it

Nel 2017 "Vivere Sostenibile" compie 4 anni!

Per festeggiare abbiamo deciso di coinvolgerVi con un **concorso* fotografico** a tema:

"Fotografa la sostenibilità!"

- **Caratteristiche delle foto**: non inferiori a 1600 X 1066 dpi
- Le foto dovranno essere inviate **entro il 31 dicembre 2017 a: info©viveresostenibile.net** con oggetto: concorso *"fotografa la sostenibilità"*
- La foto inviata, dovrà riportare nel corpo dell'e-mail **nome, cognome e recapiti**.
- Le foto **verranno scelte** dalla Redazione tenendo conto dell'attinenza al tema *"fotografa la sostenibilità"*.
- Le foto scelte saranno **associate agli articoli dei Redattori** di "Vivere Sostenibile" ed **utilizzate unicamente per il magazine** (*versione cartacea e pdf on line*).
- Il **partecipante al concorso vedrà la propria foto con il nome dell'autore** stampata nelle pagine di "Vivere Sostenibile".

* *Il concorso non prevede nessun premio se non la sola pubblicazione su Vivere Sostenibile della foto con il nome dell'autore. La scelta delle foto sarà fatta a insindacabile giudizio dalla Redazione di Vivere Sostenibile e pubblicata con il nome dell'autore che sarà indicato nella e-mail.*

20 febbraio: nuovo Workshop nel Centro di Bologna su Imprese e Sostenibilità

di Francesca Cappellaro e Massimo Giorgini

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Il prossimo **lunedì 20 febbraio alle ore 15,00 presso il Museo Ebraico in via Valdonica**, si terrà un evento organizzato da CNA Bologna ed Ecipar sul tema "La sostenibilità conviene alle imprese: efficienza e valorizzazione". Il workshop nasce nell'ambito del progetto **"La sostenibilità il nostro centro"** e prende spunto dalle buone prassi realizzate da 10 imprese dell'area dell'ex Ghetto Ebraico per far nascere e circolare idee innovative che valorizzino le pratiche "green" delle imprese.

Molte sono le attività commerciali e le botteghe artigiane che hanno deciso di impegnarsi attivamente sui temi della sostenibilità ambientale, della ri-qualificazione energetica e della responsabilità sociale. A volte però è difficile trovare strumenti che valorizzino questo impegno verso i clienti nuovi o consolidati.

Il workshop è un'occasione per conoscere le opportunità che le scelte green possono generare. Tra le possibilità offerte alle imprese dal progetto "La sostenibilità il nostro centro", vi è quella di dotarsi di un marchio "green".

Il marchio ottenuto mediante un semplice strumento di auto-valutazione, permette di valorizzare le proprie azioni e promuovere l'impegno verso la sostenibilità. Il workshop è quindi un'occasione per conoscere meglio queste opportunità, ma anche diventare protagonisti di un percorso partecipato. Nel corso del workshop si terrà una sessione basata sulla tecnica innovativa del "World Cafè", dove sarà possibile incrementare le idee su progetti sostenibili e avere ispirazioni per il miglioramento delle performance ambientali nelle imprese.

I partecipanti potranno così apprendere in modo pratico e creativo soluzioni per ridurre gli sprechi, abbattere i costi e soddisfare il bisogno crescente che i consumatori esprimono a favore l'ambiente.

Il 20 febbraio è quindi un'occasione da non perdere per tutte le imprese che desiderano ideare soluzioni concrete e facilmente applicabili per lo sviluppo e la valorizzazione di azioni ambientalmente sostenibili e sempre più etiche.

Per ulteriori informazioni:
www.cnambiente.it/sostenibilita

I super food: il lupino

TEMPO DI LETTURA: 2 min

di Rosaria Scotto

Il lupino è un legume tutt'oggi ancora associato all'idea di snack, mangiato in salamoia e venduto in sagre o fiere di paese.

In realtà negli ultimi anni è stato molto rivalutato per la grande quantità di proprietà:

- **alto contenuto proteico**: è tra i legumi a presentare il più alto contenuto proteico, anche più della soia, quindi risulta una valida alternativa nelle diete vegetariane e vegane.
- **alto contenuto Omega-3**: acidi grassi polinsaturi essenziali che regolano il colesterolo "cattivo" (LDL) del sangue
- **presenza della proteina conglutina**: recenti studi hanno dimostrato la capacità di questa proteina di regolare i valori del glucosio nel sangue, verosimilmente all'azione della stessa insulina.
- **ricco di fibre e poche calorie**: 100 grammi contengono appena 116 Kcal e ben 3 grammi di fibre, rendendolo adatto anche in un regime alimentare controllato e ai celiaci, in quanto non contiene glutine.

Coltivarlo è semplice e, in quanto leguminosa, arricchisce anche il suolo di azoto, rendendolo più fertile.

Sicuramente una varietà da rivalutare nell'alimentazione e nella coltivazione.

Fonte: www.ifioridelbene.com/blog

Le mie 12 eco fatiche - #2 Vivere senza prodotti animali

di Tatiana Maselli, Blogger di Idee tascabili

TEMPO DI LETTURA: 3 min

L'alimentazione è un tasto dolente per molti di noi perché quello che decidiamo di mettere a tavola non è solo frutto del gusto personale, ma anche delle nostre abitudini e delle tradizioni legate a dove siamo nati o cresciuti. Il cibo nutre il nostro corpo ma contemporaneamente la nostra anima, perché intorno a una tavola apparecchiata costruiamo i rapporti con chi amiamo, viviamo la quotidianità con chi ci sta vicino e attraverso i sapori ritroviamo ricordi e volti lontani.

Chi non ricorda con piacere e affetto i piatti cucinati dai propri nonni e genitori?

Una delle "eco fatiche" che ho portato avanti nel mio esperimento ha toccato proprio l'alimentazione, perché ho deciso di rinunciare ai prodotti alimentari di origine animale. Ai tempi ero già vegetariana, quindi si trattava di eliminare dalla dieta uova, miele, latte e derivati: **non ci crederete, ma non è stato così difficile.** Anzi, è stata un'occasione per sperimentare nuove ricette e nuovi sapori, allenare il gusto ad apprezzare ingredienti mai provati prima, e seguire una dieta più varia e creativa.

Durante la mia eco fatica ho imparato a sostituire le uova e il burro nei dolci, a produrre da me il latte di soia, il tofu e altri "formaggi" vegan, a cucinare la frittata senza uova (simile alla farinata, con farina di ceci) e a rielaborare ricette escludendo uova, latte e derivato. **Le uniche difficoltà che ho incontrato hanno riguardato le uscite fuori casa**, poiché non sempre riuscivo a trovare alternative vegan durante le cene al ristorante o gli aperitivi.

Al termine dell'esperimento ho comunque continuato a seguire un'alimentazione prevalentemente vegana. **Non mi sento privata di nulla e mangiare in questo modo mi piace**, quindi direi che è valsa la pena provare questa eco fatica.

La mia è stata una scelta dettata soprattutto dall'etica, perché sono convinta che non mangiare animali sia sinonimo di civiltà, ma ci sono anche ottimi motivi legati alla salute e all'impatto che il consumo di prodotti animali ha sull'ambiente: ragioni, queste, che spingono sempre più persone verso una dieta vegetariana o vegana. Ovviamente crescono anche le proposte veg nei ristoranti e al supermercato e dunque chi decide di sperimentare **un'alimentazione rispettosa degli animali, dell'ambiente e della propria salute, oggi trova pochissime difficoltà.** Vale quindi davvero la pena di provarci senza pregiudizi, iniziando con l'assaggiare la cucina vegetariana dei più esperti per poi scatenare la propria fantasia e creatività ai fornelli.

Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a febbraio…

Cavolo: ha proprietà antinfiammatorie, è molto ricco di ferro, per assimilarlo meglio viene consigliato di consumare anche cibi che contengono vitamina C, di calcio, di omega 3 e omega 6 (acidi grassi). Fornisce al nostro corpo proteine e fibre, rinforza il sistema immunitario, continene vitamina A, vitamina C e carotenoidi e flavonoidi, che hanno proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Il cavolo è un ottimo alleato contro l'ipertensione e la pressione alta grazie alla presenza dell'acido glutammico, un aminoacido che contribuisce ad abbassare la pressione sanguigna. Si consiglia di consumarne porzioni abbondanti due o tre volte alla settimana.

Altre verdure del mese: bietola, barbabietola, broccolo, carciofo, carote, cavolfiore, cicoria, fagioli, finocchio, porro, radicchio, rape, sedano, topinambur e zucca.

Pera: contiene vitamina C, fruttosio e glucosio. E' facilmente digeribile e ha un alto contenuto di fibre. Grazie ai polifenoli che contiene ha proprietà antiossidanti e protegge dai danni causati dai radicali liberi favorendo l'elasticità e la tonicità delle pareti dei vasi sanguigni, aiutando a prevenire il rischio di malattie cardiovascolari. E' ricca di potassio, minerale deputato al buon funzionamento del sistema nervoso, dei reni e del sistema linfatico, e di boro, che aiuta l'organismo a trattenere il calcio e a contrastare i danni provocati dall'osteoporosi. Il suo succo aiuta a far scendere la temperatura corporea ed è indicato per chi soffre di ipertensione.

Altri frutti del mese: arancia, kaki, kiwi, limone, mandarino, mandorle, mele, melograno, nespole, noci, nocciole, pompelmo.

Tutta la salute dalla natura nel Montecatone Brulè

di Giorgio Pozzi

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

I prodotti naturali, coltivati con cura e nel rispetto dell'ambiente, sono un'antica risorsa molto preziosa. Ci regalano tante sostanze importanti per la salute del nostro corpo e per combattere lo stress della vita di tutti i giorni, soprattutto durante il freddo inverno.

Partendo da questa verità, abbiamo deciso di riunire il meglio delle sostanze delle nostre viti, della frutta e di altre piante in una tisana speciale, in grado di curare il nostro benessere e la nostra salute, e quindi di rievocare, anche nel nome, l'antico rituale del vino caldo che grazie ai tannini era un rimedio efficace contro i sintomi da raffreddamento.

Il nostro Montecatone Brulè non è un vino caldo; è invece un vero e proprio **integratore, un succo d'uva speziato con chiodi di garofano e cannella**, arricchito di numerosi principi attivi che oltre a nutrire e rinforzare l'organismo hanno anche specifiche funzioni benefiche.

Al suo interno troviamo infatti i preziosi polifenoli delle nostre uve migliori, del the verde e dell'estratto di melilotus, che assieme al mirtillo nero, hanno un forte effetto anti-age, aiutando a ritardare l'invecchiamento delle cellule epiteliali, favorendo la microcircolazione sanguigna e rendendo le gambe più sgonfie e leggere. Gli estratti di cicoria, tarassaco e gramigna sono invece depurativi e danno una nuova luce alla pelle. L'estratto di betulla e di ciliegio hanno inoltre una grande capacità diuretica e drenante contrastando gli inestetismi della cellulite.

Tanti benefici che aumentano il nostro benessere complessivo aiutandoci a vivere meglio ogni stagione dell'anno.

Ma **Montecatone Brulè non è solo salutare, è anche un piacere da gustare come tisana calda la sera**, magari davanti a un camino acceso, per premiarci con qualcosa di gustoso e salutare al termine di una dura giornata.

Un, due, tre… detox!

a cura della Dott.ssa Sabrina Barchi

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Abbiamo appena lasciato alle spalle le feste più importanti dell'anno e assieme a loro anche le deliziose abbuffate che accompagnano da sempre questo mese festoso. Ci siamo lasciati andare un po' tutti e anche chi ha a cuore la propria salute non ha potuto resistere al richiamo.

Se per voi è stata una gioia, questo mese per il vostro corpo è stato un lavoro lungo e faticoso. Digerire tutti i grassi, smaltire ed elaborare tutti gli zuccheri, processare tutte le proteine che avete ingerito è costato al vostro intestino e al vostro fegato un lavoro enorme. Per questo, ora che le feste sono finite, è arrivato il momento di pensare a questi organi e aiutarli a ripulirsi.

L'intestino è l'*organo* che assieme al fegato assimila ed elabora il cibo, in modo tale da renderlo utile per le cellule di tutto il resto del corpo. L'intestino ha dentro di se un grande condominio di specie microbiche, il *microbiota* che oltre ad aiutarci a digerire i cibi, sono grandi produttori di sostanze utili come ad esempio alcuni tipi di vitamine. Pensate solo che un loro disequilibrio ci porta ad avere problemi di salute che possono andare da piccole difficoltà nella digestione di alcuni cibi, fino a problemi più importanti a livello del sistema immunitario.

Vediamo due dei tanti prodotti naturali che possono farci stare meglio:
Cardo mariano: il cardo è il fratello "selvaggio" del carciofo, contiene *silimarina*, che protegge da molte sostanze chimiche e aiuta le cellule del fegato danneggiate a rigenerarsi.

Molti studi effettuati su persone con cirrosi epatica e trattate con cardo hanno riportato un miglioramento delle condizioni del fegato e una migliore capacità rigenerativa delle cellule. Inoltre abbassa colesterolo, trigliceridi e regola la glicemia nel sangue.

Erba d'orzo: ricchissima di clorofilla, fonte di magnesio e ottimo basificante che aiuta a mantenere il nostro pH metabolico in equilibrio. Contiene vitamina A e vitamine del gruppo B, tra cui la B12.

L'erba d'orzo poi è un efficace rimedio per l'anemia perché stimola la sintesi di emoglobina. Contiene fibre prebiotiche che sono nutrimento del microbiota. Inoltre è un antinfiammatorio, immunostimolante, ipocolesterolemizzante con alto potere antiossidante.

Acqua e limone: un vecchio rimedio della nonna con un efficacia straordinaria. Il limone ha un alto contenuto di vitamina C che aiuta le sostanze tossiche ad essere eliminate. Un bicchiere di acqua e limone al mattino sono un toccasana per il fegato.

Buoni propositi per l'anno nuovo

di Dario Liguoro

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Sarà capitato un po' a tutti voi di stilare una lista dei buoni propositi per l'anno nuovo, magari anche solo mentalmente o a voce. E siccome è semplice promettere, ma molto più difficile mantenere, noi i nostri buoni propositi li vogliamo mettere nero su bianco, adesso, pubblicamente, sfidando la gogna mediatica e il giudizio altrui.

Dal 2017 *La Svolta – Cucina di Ragione in Via Nosadella, 35/A Bologna* - ha deciso di essere **anche take away!**

Sarà infatti possibile acquistare per asporto tutti i piatti del nostro menù stagionale scontati del 15% da prezzo di listino così come le nostre proposte del giorno che offriamo a pranzo dal martedì al venerdì per soli 7,50 euro! Una possibilità in più per chi volesse godere della nostra cucina standosene comodamente a casa sua col gatto sulle gambe oppure in ufficio per terminare quel noioso progetto in scadenza. Garantiamo inoltre a chi volesse cimentarsi coi fornelli per una cena romantica, in famiglia o con amici di fare bella figura scegliendo come materie prime alcuni dei prodotti biologici, naturali e a Km0 che noi stessi utilizziamo e che abbiamo selezionato per condividerli con voi: riso, olio, farine, legumi, miele, conserve e quant'altro… senza dimenticare la nostra piccola ma eccellente cantina.

Ci siamo anche promessi per l'anno nuovo – quando il tempo ce lo permetterà – di offrire la possibilità ai nostri clienti di poter mangiare al-

l'esterno, installando un piccolo e grazioso dehor nel tratto pedonale di via Ca' Selvatica.

Nel mentre vi invitiamo a seguirci su facebook e sul nostro sito internet per tenervi aggiornati sui numerosi eventi che abbiamo in programma: mostre fotografiche, cene tematiche, aperitivi musicali e tante altre occasioni per condividere insieme a noi non solo cibo ma anche cultura e intrattenimento.

Perché *La Svolta* è innanzitutto un locale di aggregazione, uno spazio aperto, un luogo di scambio e di interazione, dove si parte ragionando di cibo, ma dopo un bel bere si può finire a parlare di come cambiare il mondo.

La transizione interiore - *Introduzione*

di Giovanni Santandrea

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Questo è il primo di una serie di articoli dedicati alla "transizione interiore".

Per transizione interiore intendiamo quei cambiamenti che abbiamo bisogno di compiere dentro di noi per poter dare un contributo alla transizione verso il mondo solidale, equo, bello, sostenibile e resiliente che tante persone desiderano.

Quando parliamo di sostenibilità e di processi di transizione ci riferiamo prevalentemente a cambiamenti concreti nel nostro modo di vivere: nell'ambito dell'agricoltura e dell'alimentazione, nell'utilizzo delle risorse e dell'energia, nel modo di costruire le case e nella mobilità.

Sono tutti aspetti fondamentali per creare comunità sostenibili, ma questa è solo una faccia della "medaglia". L'altra faccia riguarda le nostre emozioni, le nostre intenzioni, il come facciamo le cose, come ci relazioniamo agli altri individualmente e in gruppo, il nostro benessere e quello delle persone che condividono il nostro percorso, fino ad arrivare agli aspetti spirituali della vita.

Favorire la transizione interiore significa tenere in considerazione e curare tutti questi aspetti che sono determinanti per avere una buona qualità della vita e che sono intimamente connessi agli aspetti pratici e concreti della transizione e della sostenibilità.

Qualsiasi progetto di transizione che porti verso una maggiore sostenibilità solitamente richiede un grande impegno, tanto tempo e molta energia da parte delle persone coinvolte. Spesso partiamo con sogni entusiasmanti che ci danno una grande carica energetica, poi arriva la progettazione e l'azione ed emergono difficoltà, resistenze, incertezze che ostacolano il nostro percorso.

Il rischio di frustrazione e burn-out è molto alto e anche per questo è importante dedicare una parte del tempo alla cura di noi stessi, al nostro tempo libero , al riposo ed al divertimento. La parola chiave da tenere presente è equilibrio: non possiamo salvare il mondo da soli e soprattutto non possiamo salvarlo quando superiamo i limiti delle nostre risorse psicofisiche per un tempo prolungato.

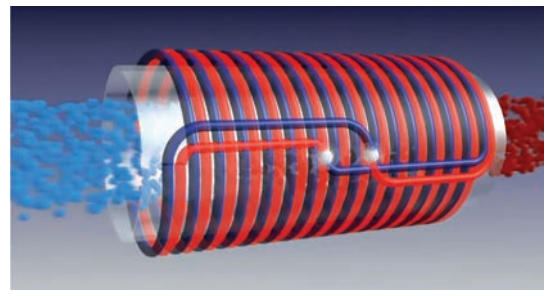
Un grande supporto può arrivare, inoltre, dai gruppi di transizione interiore dove costruire delle relazioni nutrienti che ci possono aiutare nei momenti difficili e gratificare nei momenti più belli.

Non perdetevi i prossimi articoli dove approfondiremo metodi, conoscenze ed esperienze di transizione interiore: trovare la pace nei conflitti, dal burnout all'equilibrio, metodi di supporto ed empowerment, importanza della celebrazione, favorire il cambiamento ed altro ancora.

Monta la tua Bobina B.A.C. e migliorati la vita!

di Riccardo Tonelli - energieditransizione@gmail.com

TEMPO DI LETTURA: 3 min



L'Associazione Comunità Energetica promuove le energie rinnovabili e tutti quei sistemi per vivere più in armonia con la natura.

Da alcuni anni sperimentiamo sistemi innovativi, tra i tanti quello che ci ha più colpito per la sua estrema semplicità, gratuità ed efficacia e che stiamo testando è la Bobina Bifilare Autoinduttiva Chiusa (B.A.C.) in sostanza è una semplicissima bobina che agisce in modo "particolare" sui fluidi e i gas.

Abbiamo così iniziato una collaborazione con l'Associazione Ecocreando che da anni testa questo dispositivo e anche grazie all'aiuto di un altro collaboratore oggi possiamo finalmente parlare dei suoi **benefici.**

Sembra incredibile, ma indossando al polso o caviglia una bobina bifilare avvolta con 2-3 giri di normale cavo elettrico da 1,5mm2 e poi chiudendola unendo i 2 capi di fili interni e i 2 capi esterni, si ottiene un oggetto che non è solo un antenna ma soprattutto, perturba alcune frequenze dell'infrarosso, questo ha l'effetto di aumentare l'ossigenazione del sangue e se messo anche in coppia con un altro uguale (es: una bobina per ogni polso), dà i seguenti benefici:

- migliore fluidità del sangue e quindi migliore ossigenazione dei tessuti globale,
- minor affaticamento, minor pesantezza di gambe, meno vene varicose e rischio di trombosi causate da troppa densità del sangue,
- sensazione di benessere diffusa, in particolare l'effetto benefico è evidente se malati o per le persone anziane con problemi di circolazione.

Costa meno di 1 Euro e 10-15 minuti di tempo l'una, sembra uno spot ma la cosa bella è che funziona!

Ad oggi non vi è ancora una spiegazione scientifica certa di come e perché la Bobina lavori, ma degli strumenti certificati ci stanno dando già riscontri molto interessanti e la sua diffusione e sperimentazione possono sicuramente contribuire a comprenderne meglio il suo funzionamento.

C'è chi considera tutto questo una bufala anche se poi non vuole approfondire le anomalie e chi sta leggendo può far finta di niente, oppure, se la curiosità e la voglia di cambiamento sono più forti, si può provare a realizzarla e utilizzarla su di sé o i propri cari, magari continuando a pensare che… nel caso peggiore non serve a nulla.

Se vuoi puoi venire **Martedì 7 Febbraio alle 21** al Centro Malpensa di via C. Jussi 33 a San Lazzaro (BO), o più semplicemente visitare i siti delle Associazioni (**http://ecocreando.weebly.com**).

Noi ti chiediamo solamente di segnalare ai nostri siti le tue impressioni e i tuoi risultati, consentendoci così di continuare nella raccolta dati per la comprensione di questo oggetto.

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

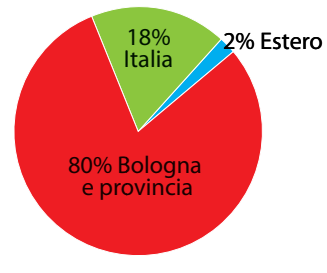
Perché investire su "Vivere Sostenibile" a Bologna?

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!

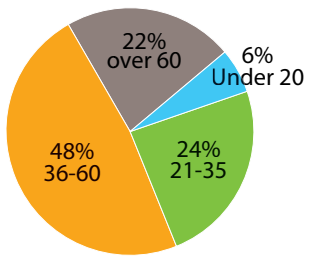
Chi legge "Vivere Sostenibile" a Bologna?

Analisi dei lettori:

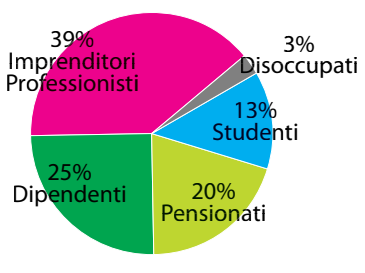
Per area geografica:



Per età:



Per attività svolta:



Movimento come prevenzione

di Laura Villanova

TEMPO DI LETTURA: 4 min

E' da tempo che il Ministero della Salute sollecita una visione del movimento e dello sport come prevenzione delle conseguenze legate alla vita sedentaria e al fisiologico rallentamento delle funzioni motorie e circolatorie del corpo. E noi aggiungiamo che è di fondamentale importanza che il movimento venga svolto in ogni sua eccezione, sia aerobica che anaerobica.

Dal 2015 infatti tra le attività proposte da *sport natura* si evidenziano le **camminate a passo veloce** da affiancare alle attività a corpo libero proposte in palestra.

Tutti sanno, e possono, camminare ma è raro che da soli lo si faccia; le scuse si sommano e la pigrizia incombe. Il valore aggiunto delle camminate da noi proposte è duplice: essere guidati una persona che abbia competenze specifiche e che sappia condurre il gruppo in un percorso ogni volta diverso e avere gratuitamente l'opportunità di socializzazione e del condividere il piacere del camminare.

Complementare all'attività aerobica in palestra tra le varie proposte che provengono da tradizioni orientali e occidentali, sicuramente è **Pancafit®**, creata per riequilibrare le "tensioni muscolari" principali responsabili di molti problemi e fastidi fisici, utilizzando una metodologia nuova che agisce sulle "catene muscolari". La tecnica risulta ottima sia per sedentari che per atleti poiché agisce sull'allungamento dei muscoli antagonisti consentendo così una maggiore coordinazione e migliori prestazioni sportive. Come si può dedurre dal nome ausilio fondamentale è una panca studiata appositamente per un lavoro di recupero che consente di agire in modo globale sull'intera struttura muscolare, permettendo di attuare una forma di stretching terapeutico, utile sia per migliorare la distensione muscolo-articolare sia in ambito fisioterapico.

E se il corpo ha già manifestato sintomi di disagio ecco gli incontri di **attività fisica adattata(AFA)**. Per AFA si intende un insieme di programmi di esercizio non sanitari, svolti in gruppo e appositamente predisposti per persone con malattie croniche, finalizzati alla modificazione dello stile di vita per e la prevenzione secondaria e terziaria della disabilità.

L'AFA interviene nella fase cronica stabilizzata della malattia, quando il trattamento riabilitativo ha esaurito il suo intervento. La sua prescrizione è rivolta a persone con esiti stabilizzati di patologie neurologiche, del sistema muscolo scheletrico e osteoarticolare.

Al centro natura sono attivi due percorsi specifici. AFA rivolta a persone con **Parkinson**: mira al rallentamento dei sintomi cardini della patologia (rigidità, bradicinesia, tremore, instabilità posturale), influenzando direttamente la capacità di deambulazione, l'equilibrio, ostacolando la paura di cadere. I protocolli di lavoro comprendono esercizi di mobilizzazione, coordinazione, equilibrio e propriocezione volti alla conservazione e miglioramento della marcia, della velocità di deambulazione, riducendo il rischio di cadute.

AFA rivolta a persone con **lombalgia cronica**: mira alla riduzione della sintomatologia dolorosa e al riequilibrio muscolare e posturale contrastando l'aspetto invalidante che molto spesso ne deriva migliorando così la qualità della vita.

Queste e altre attività (Yoga, Pilates, danza, ginnastica, Feldenkrais, ecc.) saranno presentate **sabato 11 febbraio** presso la sede di Centro Natura in via degli Albari 4 a Bologna.

Per informazioni tel 051.235643
info@centronatura.it - www.centronatura.it

Conosci te stesso e scopri tutti i tuoi talenti

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Iliana Manfredi

3 Passi per conoscere te stesso e scoprire il mondo meraviglioso che hai dentro!

Conoscere se stessi e sapere quali sono i propri punti di forza è il PRIMO elemento che ti dà la possibilità di scegliere come vivere la tua vita.
Per navigare dentro te stesso senza perderti avrai una bussola, la Mappa delle Energie che sarà il tuo Acceleratore di pensiero e ti metterà nelle condizioni di tirar fuori pensieri che non hai mai avuto.
Ogni persona dispone di una struttura energetica Personale, che ha un impatto rilevante sullo sviluppo dei tuoi talenti, tuo modo di essere, il tuo carattere, i tuoi pensieri, i tuoi gusti, il modo in cui vivi l'amore, il sesso e le relazioni. Quando conosci la tua struttura energetica sei in grado di vivere in armonia con te stesso e con le scelte che il tuo cuore di suggerisce.

Conosci te stesso e Libera i Pensieri

Un giorno, tanti anni fa, ero seduta in una grande aula e il relatore disse una frase che mi è rimasta fissata in mente per sempre:
"La battaglia per la tua vita è nella tua mente".

Pensaci...
1. Il tuo livello energetico gestisce la tua mente
2. La tua mente crea i tuoi pensieri.
3. I tuoi pensieri governano le tue convinzioni.
4. Le tue convinzioni guidano le tue azioni.
5. Le tue azioni creano la tua vita.

Ora è più chiaro?

Bastano poche parole per capire che il nostro destino è nelle nostre mani, anzi scusa, nella nostra mente. La vera e unica battaglia della tua vita vive nella tua mente, ma se non conosci te stesso, le intelligenze più forti di cui disponi, non avrai mai le conoscenze giuste per prendere in mano il volante per guidare la tua vita.
In tanti stanno già prendendo in mano la propria vita grazie a poche semplici ma efficaci strategie e puoi farlo anche tu.
Perché nessuno al di fuori di te può crederci più di te!

PROMO 50% per i lettori Vivere Sostenibile

Mappa delle Energie e Coaching - Solo quando conosci chi sei puoi esprimere te stesso e i tuoi talenti.
Noi ti aiutiamo proprio in questo, a scoprire quali sono i tuoi "reali" punti di forza e i tuoi punti deboli e attraverso questa nuova consapevolezza potrai creare la tua vita!

Informazioni

Questo è un percorso individuale personalizzato che si svolge in 3 incontri di 1 ora ciascuno:

1) Incontro Analisi Mappa delle tue Energie e riequilibrio energetico
2) Conoscere i propri talenti e attitudini al lavoro
1) Analisi e suggerimenti per sviluppare talenti e creatività

Per il Percorso Individuale è indispensabile un incontro che può avvenire via **Skype su Ailight Colori e Suoni** oppure in studio a Bologna previo appuntamento.

Costo complessivo 200€ PROMO **sc. 50% per prenotazioni fino al 30 aprile 2017 riservato ai lettori di Vivere Sostenibile.**

Prenota il tuo percorso sul sito www.ailight.it sezione Consulenze e sarai contattato dai nostri consulenti. La promozione termina il 30 aprile 2017.

Ailight - Via Filippo Argelati 17/a Bologna - tel. 051.4122060
scuolacolore@ailight.it - www.ailight.it

NATURA&MENTE
centro benessere estetico

TRATTAMENTO BIO ANTI-TEMPO NATURA&MENTE

Il trattamento **Anti-tempo di Natura&Mente** è completamente naturale.
È il risultato di una ricerca mirata al benessere della pelle.

Questo trattamento nasce da una lunga elaborazione ed è la risposta biodinamica a tutto ciò che ora la tecnologia propone.
Tornare ai vecchi metodi di impacchi massaggi relax unendovi la novità di un **Gel** ricco di **7 principi attivi Anti-age**.

Via Saragozza, 203/A - Bologna - Tel. 051.6140581
www.naturaemente.it

Ti occupi di Benessere?
Diventa PARTNER di VIVERE SOSTENIBILE!
Leggi a pag. 2

Le proprietà benefiche degli *smudge*

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Claudia Galli

"L'utilizzo in modo rituale e popolare dei fumi aromatici è da sempre pratica comune a tutti i popoli della terra, indipendentemente da luoghi, tempi, culture e religioni. Dall'Oriente al Nord e Sud America, dal Medio Oriente e Africa all'Europa, l'impiego delle fumigazioni ha caratterizzato e tutt'ora abbraccia trasversalmente religioni e culture in una comune intuizione sottile, anche senza che ci sia una relazione tra le varie civiltà, proprio perché **gli aromi hanno un'azione diretta sulle percezioni** e in ogni tempo l'essere umano ha compreso quanto **le fumigazioni mettessero in contatto con lo Spirito Superiore o Divino**, e quanto l'esporsi ai profumi della Natura potesse portare armonia al campo energetico di luoghi e persone, con la conseguente percezione di uno stato di benessere psico-fisico." (Tratto da *Fumigazioni, il mondo vegetale Profumo Divino* – C. Galli - Ed. MandorlaEdizioni).

La **Salvia Bianca** (*Salvia Apiana*) cresce nel deserto degli Stati Uniti, prevalentemente in California considerata sacra, viene utilizzata da tempi remoti dai Nativi Americani per purificare gli ambienti e nelle cerimonie. Europa dalla tradizione dei Nativi Americani, che la utilizzano nelle cerimonie di purificazione, per attirare prosperità e per riequilibrare le energie degli ambienti e del proprio campo energetico.

La **Salvia del Deserto** (*Artemisia Tridentata*) è utilizzata dai Nativi Americani nelle Cerimonie di purificazione poiché ritengono che il suo fumo ripristini energie benefiche e sostenga la visione positiva.

Il **Cedro** è usato tradizionalmente dagli Indiani d'America per usi cerimoniali e medicinali. Proveniente dall'Oregon è utilizzato tradizionalmente dagli Indiani d'America come pianta protettiva e per favorire un buon sonno.

Il **Ginepro** è largamente usato dai Nativi Americani come pianta sacra e medicamentosa. E' usato per trattare disagi da raffreddamento, tosse e come sostegno alle vie respiratorie, nelle cerimonie infonde coraggio e sostegno.

L'intreccio di foglie, normalmente chiamato *smudge*, si accende ad una estremità che rilascerà un intenso fumo aromatico che potrà essere utilizzato passandolo intorno al corpo per riarmonizzare le energie dei chakra e della propria aura, oppure nell'ambiente per riequilibrare gli ioni negativi e le energie pesanti.

Gli ioni negativi sono presenti naturalmente nell'aria pulita della natura, nei boschi, in alta montagna. Nelle città e nelle case sono sempre meno a causa dello smog, delle emissioni di elettrodomestici e tessuti sintetici. L'assenza di ioni negativi nell'aria può causare stanchezza, stress, allergie, indebolimento del sistema immunitario, senso di pesantezza nell'ambiente.

Su **www.lynphavitale.com**, **sezione INCENSI NATURALI**, trovate una vasta scelta di questi prodotti sani e utili per il benessere; oppure veniteci a trovare presso lo **spaccio di Herborea S.r.l., Via Viara n. 9221, Castel San Pietro Terme (BO)**.

Svolte

A cura dell'Associazione culturale Canto 31 in collaborazione con ***Gianluca Morozzi***

Gli autori, le autrici:

Tina Belluscio, Nicolò Bizzini, Piero Cancemi, Massimo Fortuzzi, Elena Gamberini, Elisabetta Guolo, Gianluca Morozzi, Carmela Piretti, Luigi Ramenghi, Stefano Ravaglia, Elena Tonelli, Federico Zagni.

Editore: Fernandel

Prezzo: 12 euro – Numero di pagine: 180

C'è un famoso film che inizia in una stazione della metropolitana, con un'attrice bella e bionda che corre cercando di prendere un treno che sta per partire. E qui il film si sdoppia: se l'attrice riuscirà a salire sul treno, la sua vita cambierà in un certo modo.
Se non ci riuscirà, cambierà in un altro modo.

La vita di ognuno di noi è piena di svolte. Di alcune non sappiamo nulla: sono vite alternative che non abbiamo mai vissuto. Di altre siamo pienamente consci: e se non fossimo andati a quella festa, se non avessimo mai incontrato quella persona, se non avessimo mai accettato quel lavoro? Che vita avremmo vissuto?

Gli allievi del corso di scrittura organizzato dall'associazione culturale Canto 31 e condotto da Gianluca Morozzi hanno affrontato il tema delle svolte, senza limiti di genere.

Perché può bastare mezzo secondo, mezzo metro, una piccola indecisione, a cambiare il corso intero di una vita.

La rubrica di Renata

Vita di coppia… vegan

di Renata Balducci,
Presidente di
Associazione Vegani Italiani Onlus

Vivere insieme a un'altra persona porta con sé una serie di compromessi da condividere e rispettare al fine di poter rendere una convivenza la migliore possibile.

Decidendo di passare la propria vita con un altro essere umano che, sappiamo, condividerà i nostri spazi e le nostre abitudini, si può andare incontro a situazioni a prima vista insormontabili.

Sono molte le persone che, dopo aver scelto, ad esempio, di diventare vegane, si chiedono come sia possibile continuare a vivere con una persona che non ha nessuna intenzione di cambiare le sue abitudini, soprattutto dal punto di vista dell'alimentazione.

Può sembrare impossibile, ma, alla fine, comprendendo le ragioni di entrambe le parti, far apprezzare al proprio partner una cucina diversa da quella a cui è abituato può convincerlo e fargli capire che non c'è bisogno di portare in tavola la sofferenza di nessuno per vivere felici. **Le alternative ormai sono realtà.**

Esistono ormai molte coppie conosciutesi proprio grazie al grande interesse e alla curiosità che questo mondo in continua crescita porta con sé.

Gli eventi vegan ai quali partecipare sono sempre più numerosi e la possibilità di incontrare persone, anche online, con le stesse passioni è diventata maggiore.

Le difficoltà possono affacciarsi nella nostra vita di coppia quando uno dei due decide di diventare vegano e abbandonare qualsiasi prodotto o comportamento che implichi la sofferenza di altre creature. In questo caso se una relazione è forte, stabile e affonda le sue radici nell'amore e nel rispetto non sarà complicatissimo condividere anche questo aspetto della nostra vita.

Molto sta nel modo in cui si esprimono le proprie conoscenze e le proprie idee, perché, se si sa di poter vivere in pace amando le altre creature, è fondamentale che si rispetti anche le altre persone che fanno parte della nostra vita.

Un atteggiamento saccente e scontroso, probabilmente, porterà il vostro partner a chiudersi nei confronti dell'argomento e a rifiutare di provare anche solo ad assaggiare ciò che gli proporrete.

Come in ogni altro aspetto della vita, bisogna capire e far capire quanto sia importante, argomentando, ciò per cui avete deciso di cambiare stile di vita. **Per cambiare si deve capire** e il dialogo può essere molto costruttivo.

Chi prende di mira i vegani per il loro essere arroganti, lo fa per attirare l'attenzione, proprio perché esiste, come per tutte le categorie di persone, una grande maggioranza che, sottovoce e senza urlare contro a nessuno, diffonde le ragioni di questa scelta etica, anche solo con l'esempio concreto, riuscendo a dimostrare come sia possibile vivere una vita sana senza portare sofferenza a nessuno.

VEGANOK
bioagricert
Lo Standard Europeo dei prodotti Vegan.
Aderisci allo standard VEGANOK e rendi i tuoi prodotti interessanti per milioni di potenziali clienti.
Oltre alla garanzia VEGANOK è possibile richiedere la verifica di parte terza effettuata da BioAgriCert.
Consigliata da Associazione Vegani Italiani Onlus
MEDIA PARTNERS
Vegetariana · vivere sostenibile · Terra Nuova Edizioni · Crudo Style · Vegetariani
Accreditamento gratuito per ristorazione, bar, gelaterie, arte, editoria e professioni.
www.veganok.com
info@veganok.com

PALO SANTO
www.palosanto.it
moov
www.moov.it
Nirdosh®
www.nirdosh.it
Herborea Srl -Via Viara 9221 - Castel S.Pietro Terme - www.lynphavitale.com

Born to Meet. Io ci sto tra i migranti

Reportage di Hélène Carlotta Lupatini

Tempo di lettura 10 min.

Hélène è una ragazza di 20 anni, la scorsa estate ha deciso di dedicare 10 giorni per vedere con i propri occhi la situazione dei migranti in sud Italia. E' partita da Milano ed è arrivata a Borgo Mezzanone (FG) nel campo "Io Ci Sto tra i migranti" gestito dai Padri Scalabriniani. Ne è nato un foto diario toccante e veritiero per capire e per capirsi, a occhi aperti sull'uomo e la donna di oggi.

Giorno 1 – Sabato, 23 luglio 2016
Qualche ora prima di partire mi siedo sul letto e sento il bisogno di portare vivi alla memoria i perché di questo viaggio: non voglio rimanere indifferente davanti ad un problema in "casa mia" e a situazione inversa vorrei che qualcuno lo facesse per me.
12.51
È a te e a me che dedico questo viaggio.
Manca veramente poco e non so come sentirmi: il mio stomaco gira sotto sopra ma il mio respiro mi dice: tranquilla, andrà tutto bene.
"Togliersi il cappello
Imparare a servire e ad ascoltare
Questo è il mio dono
Fatto con un inchino"
Treno cancellato, si torna indietro. Ma cosa torna per davvero?

Giorno 2 – Domenica, 24 luglio
Svolgersi.
Il viaggio è iniziato, cuore e mente si fanno trasportare ma il mio corpo è ancora a casa. La mia consolazione è che nulla accade per caso "Ho fiducia nella vita".
Ore 22.15
"Sono capovolgimenti solo se spaventano"
Grazie a MarinoBus e 40 euro finalmente il mio corpo si è ricongiunto a cuore e mente.
Fuori è buio. Mi piacciono i viaggi lunghi sui mezzi, ho la sensazione di potermi permettere di guardare il passaggio di ciò che mi circonda con molta serenità: una casa, un albero, un lampione, una fabbrica e ancora una casa, un albero, un lampione… ma soprattutto mi piace immaginare la vita delle persone che vivono in quella casa, si sono seduti sotto quell'albero, sono stati illuminati da quel lampione o lavorano in quella fabbrica. Mi piace pensare che magari, in fondo a voler tirare le somme abbiamo tutti la stessa vita: qualche nodo da sciogliere e qualcuno a cui pensare.
Ore 5.15
Io al posto 61, a sinistra la luna e a destra il sole che sorge. Uno spettacolo immenso le cui impalcature sono nuvole che sostengono cielo e colori.

Giorno 3 – Lunedì 25 luglio
Ore 7 circa
Arriviamo a Foggia e dopo una colazione parecchio sostanziosa cerchiamo la linea 24 con destinazione Borgo Mezzanone. Saliamo sull' autobus e chiedendo all'autista di comprare i biglietti scopriamo non con poca sorpresa che, testuali parole <<qui gli autobus vanno da soli>>, e che quindi il biglietto non bisogna comprarlo. Con la stessa serenità si accende una sigaretta e inizia a guidare.
Ulivi, campi immensi, ulivi, campi e ancora ulivi.
Arriviamo al campo, conosco Alfred che viene dallo Zambia, lui in realtà si chiama Chibale ma non è che Alfred non sia il suo vero nome. In Africa ormai si usa dare un nome che vale per la famiglia e gli amici che in questo caso è Chibale e poi un nome inglese: Alfred, che viene utilizzato dal momento in cui si va a scuola. Seguendo questa linea, lui si chiama anche Fusco e questo nome se lo è dato lui. Mi racconta che in questo modo a seconda di come lo si chiama capisce subito con chi sta parlando e a quale periodo della sua vita risale la conoscenza di questa persona.
Chibale significa piatto grande, si chiama così perché un certo Chibale che aveva vissuto generazioni prima nella sua famiglia aveva fatto delle cose belle in vita e quindi questo nome viene ridato perché si dice sia propiziatorio.
Lo Zambia prende il nome dal fiume che lo attraversa: lo Zambesi.
Mi racconta della società Zambese che è matriarcale e questo implica in parole povere che se tua mamma ha un fratello, è lui che fa le tue veci e decide per te.
Si dice che il lavoro conferisca dignità all'uomo, ma che dignità possono dare € 2,50 all'ora per raccogliere pomodori?
Ghetto bulgaro.
Scendo dal pulmino e vedo un luogo in cui l'uomo non dovrebbe mai vivere. Cammino tra la gente a cui il mio sorriso crea diffidenza e le centinaia di baracche fatte di cartoni, i cui confini sono porte rubate. Con che coraggio mi presento? Con che coraggio passo tra le loro case senza alcuna scusa per la mia fortuna e la loro disgrazia? Guardo con tristezza piccole bambine dai bei lineamenti perché vedo quelle poco più grandi con già troppa tristezza negli occhi per poterla sopportare.
Accolgo affetto e baci da piccole donne che non conoscono carezze. Vorrei regalare loro un po' della mia vita. Penka e Maria mi abbracciano con tanta forza quasi da strapparmi i vestiti e infondo vorrei che ci riuscissero… ma la cosa più folle è che sono loro - che non hanno nulla - a donarmi qualcosa.
Il sole del tramonto più bello brilla sui passi del mio ritorno e vorrei soltanto che tutta quella luce fosse per loro.
La migrazione ha un volto, ha un nome; non è una questione di numeri.

Giorno 4 – Martedì, 26 luglio
Dono.
Il nome Abdel significa: servo del dio che perdona.
Questa mattina andiamo a Casa Speranza che non è una casa di accoglienza ma un dormitorio. Apre nel 2004 dato che nel 2003 iniziano gli sbarchi. A guidarla è Dina, la stessa che ha in mano gran parte del campo di volontariato. La casa accoglie massimo 12 persone a volta e si propone di <<dare un letto ed una dignità a chi vi alloggia>>. In 12 anni sono passate circa 700 persone, ognuna delle quali si è fermata più anni <<è la qualità e non la quantità di persone che conta>> dice Dina.
In questa casa i migranti non hanno qualcuno che fa le cose per loro, ma si fa tutto insieme perché mai nulla è dovuto.
Viene chiesto a Dina perché facciamo la scuola di Italiano in piazza e non andiamo più in Pista come negli anni precedenti e lei risponde: <<Prima di tutto perché nulla è dovuto e perché in questo modo si cerca di limitare il processo di ghettizzazione, e poi anche perché fa bene agli Italiani vedere degli immigrati che hanno voglia di studiare. L'integrazione va fatta anche per loro.>>
I servizi che possiamo offrire noi sono tre. Il primo è la scuola di Italiano, il secondo è l'animazione dei bambini e il terzo è la ciclo-officina su cui c'è da spendere qualche parola in più.
Per ciclo-officina si intende la riparazione di biciclette. La domanda sorge spontanea: perché è così di fondamentale importanza riparare le biciclette degli immigrati?
Partiamo da un po' più indietro. Quando un immigrato sbarca in Italia la prima domanda che gli viene fatta insieme al riconoscimento della persona e alla presa dell'impronta digitale è: sei qui per lavorare?
-piccolo excursus- una persona può migrare per cercare un lavoro (in questo caso migrante economico) oppure per cercare protezione dalla guerra.
Il migrante indipendentemente dal gruppo a cui appartiene risponde <<sì>>, perché crede che la domanda sia intesa come "sarai disposto a lavorare in questo paese?".
Quel che non sa è che rispondendo <<sì>> automaticamente diventa un immigrato economico.
Ma quel che ancora di meno sa, è che in Italia non c'è un modo legale per entrare come immigrato economico e che quindi oltre ad essere un immigrato economico ora è anche immigrato irregolare e quindi fuori legge.
In realtà esiste una possibilità per entrare legalmente in Italia come immigrato economico e questa si chiama -decreti flusso- in parole povere prevede che io Italiano che ho un'attività chiamo personalmente Abdel e altri per venire a lavorare da me facendogli un contratto e pagandogli il viaggio; come si può immaginare in percentuale di praticabilità è inesistente.
Quindi andrebbe informato che non dovrebbe rispondere <<sì>> con tanta leggerezza dato che questo gli compromette una volta per tutte la possibilità di essere classificato come immigrato potenzialmente richiedente asilo o protezione (che magari è).
Bene.
Dove vanno a finire tutti questi immigrati clandestini?
Da queste parti a lavorare nella raccolta dei pomodori per €2,50 all'ora e a vivere in delle baracche in mezzo al nulla.
Non è ancora finita qui: rientra in tutto questo gioco anche il ruolo del caporalato che è la figura (in questo ambito) intermediaria tra chi possiede i campi e i braccianti stessi; provvede anche allo spostamento dei lavoratori dalle baracche al luogo di lavoro attraverso un pullmino al costo di €5 all'andata e €5 al ritorno. Tenendo presente che guadagnano €2,50 all'ora non ci vuole molto a capire che si tratta di un costo insostenibile. Ma i caporali hanno una soluzione anche a questo … perché non pretendono di riscuotere i soldi nell'immediato, ma danno la possibilità di creare un credito che nella realtà dei fatti trasforma un immigrato sottopagato in uno schiavo indebitato a vita.

Quindi, qual è l'unico modo per diminuire il potere dei caporali sugli immigrati? Fare in modo che i lavoratori possano recarsi autonomamente sul posto di lavoro con una bicicletta.

Stai Bene®
Scopri e Acquista i nostri prodotti su:
staibenecosmetica.com
COSMETICA NATURALE CREATIVA

Ora però teniamo conto che essendo le strade non asfaltate le biciclette si rompono di continuo; di conseguenza alcuni di noi riparavano gratuitamente biciclette.
I luoghi in cui offriamo servizio sono quattro:

il primo è la piazza davanti alla parrocchia e a dove alloggiamo; qui tirando fuori sedie, panche e tavoli facciamo scuola

di Italiano.
Il secondo luogo è "La Pista" una vera e propria pista di atterraggio creata durante la guerra e ora abbandonata. Ai due lati della pista sono spuntate come funghi baracche e bordelli di minori. Qui portiamo la ciclo-officina e fino all'anno scorso anche la scuola di Italiano. Da quest'anno questa è stata por-

tata come detto prima in piazza.
Il terzo posto è il Ghetto di Rignano, nato da poche baracche, al giorno d'oggi si contano all'incirca 2000 persone. Hanno acqua ed elettricità. C'è una vaghissima idea di cittadina organizzata per strade... sottolineo vaghissima. I bambini vanno a scuola.
Il quarto posto è il Ghetto Bulgaro. Ora bisogna immaginarsi una discarica, poi delle persone viverci dentro e poi quasi un centinaio di bambini. Non hanno ne acqua, ne corrente. I bambini sono analfabeti.

Giorno 5 – Mercoledì, 27 luglio
Due fuochi appiccati per noia. I ragazzi delle case popolari della borgata hanno acceso due incendi nei campi davanti ai nostri bagni. Siamo in guerra?
Ancora una volta. Ancora una volta gli sguardi della terra dimenticata. Perché?
Perché?
I bambini. I bambini corrono verso di me, ho bisogno che mi stringano a loro e mi ricordino perché sono qui.
Ma a loro qualcuno ricorda perché sono qui?
Che motivazione gli danno?
Ho desiderio e timore di esserci.
Chiedo a Penka (con i gesti dato che non sa una parola di Italiano) di insegnarmi una canzone nella sua lingua. Cerco di ripeterne le parole e lei ride, ride come una matta perché sbaglio tutto e questo mi salva perché finalmente mi sento un po' più debole nei suoi confronti, finalmente mi sento meglio.
Oggi al ghetto abbiamo trucchi per le bambine, come tiro fuori gli ombretti ogni parte del mio corpo viene assalita da piccole donnine desiderose di diventare tali per qualche ora. Una per una le trucco tutte, una per una colgo l'occasione di accarezzare le loro facce –lentamente-.
Ombretto prevalentemente rosa, azzurro o viola e labbra rigorosamente rossissime. Dopo un po' di titubanza si avvicina una ragazza di 25-30 anni che si siede davanti a me, cala il silenzio, e inizia a truccarsi, le bambine sgranano gli occhi in adorazione, sono secondi che sembrano eterni, e anche io mi sento ridiventare piccola davanti a gesti tanto belli e precisi.
Il gioco che facciamo appena dopo è sacco pieno, sacco vuoto che mi causerà tre giorni di dolori alle gambe. Questo perché in prima istanza mi faccio prendere dalla competizione e poi perché la ragazza che scopro chiamarsi Diana si mette a giocare con noi e in particolare mi tiene per mano e continua a condurre i miei movimenti in un fare brusco ma tenero.
Arriva il momento di tornare a casa ma i bambini non ci lasciano fisicamente salire sul pullmino. Devono aiutarci i ragazzi a –staccarceli- di dosso; ma a questo punto come scimmiette si arrampicano sul tettuccio impedendoci di partire e tra le lacrime iniziano a sputare sui finestrini.
È così difficile capire che gli immigrati non sono animali e tanto meno angeli ma come ognuno di noi persone?

Giorno 6, Giovedì 28 luglio
Un'umanità ferita che va curata.
La cosa più difficile non è dare, ma creare uno spazio per ricevere.
Al Ghetto di Rignano ci sono 2000 persone.
Da ieri 1999.
"Con un coltello piantato nel fianco
gridai la mia pena e il suo nome:
ma forse era stanco, forse troppo occupato,
e non ascoltò il mio dolore."
Ma il suo grido tra gli adulti oggi è già silenzio. L'unico luogo in cui ancora risuona il suo eco è nel cuore dei bambini; e questo si trasforma in un disegno di due uomini che si uccidono e in una bambina che porto via da sua madre e non piange.
<<Lo ha ucciso per un motivo futile...>>
Scuola di Italiano
Puntualissimi iniziano ad arrivare i nostri alunni che dopo un'intera giornata di lavoro sotto al sole a raccogliere pomodori hanno ancora il coraggio di venire a lezione di Italiano; ma non solo: sono andati a lavarsi e a mettersi il loro vestito migliore... poco importa che sarà ogni giorno lo stesso.
Forse è proprio qui che ho iniziato a guardarli in modo diverso, forse é proprio in questo momento che ho visto viva nei loro occhi la speranza lottare contro il destino non accettato.
La classe in cui lavoriamo poi non é che l'ennesimo pezzo di terra di nessuno: qualche tavolo, qualche sedia portati da noi e poi cartoni appoggiati a terra. Vorrei poter dedicare ad ognuno di questi uomini uno sguardo privilegiato, uno sguardo privato, uno sguardo per un volto e non per un immigrato qualsiasi. Ma questo è pressoché impossibile e mi sento male a dover correre dall'uno all'altro indistintamente. I loro occhi mi cercano delusi quando dopo vari tentativi di richiamare la mia attenzione non posso ancora guardarli. Mi trafigge deluderli.

Test base, intermedio e avanzato servono per capire a che livello sei e se non riesci a fare nemmeno il base si parte dall'alfabeto. E come glielo dici, tu, che sei unA ragazzA di vent'anni, che adesso gli insegni l'alfabeto e che deve ricopiare le lettere forse per la prima volta mentre che tu gli strombazzi i suoni delle lettere un centinaio di volte nelle orecchie?
Assolutamente in nessun modo: lo fai.
Poi gli "sguardi privilegiati" arrivano, e nascono con i "pochi" che si fermano a sfidare il calar del sole.

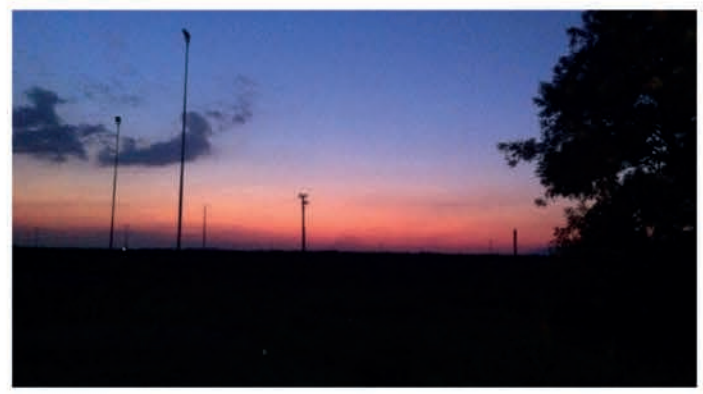
Giorno 7, Venerdì 29 luglio
Appunti da un incontro di formazione (queste non sono mie considerazioni, bensì appunti presi da slide di uno studioso di cui purtroppo non ho segnato il nome):
La migrazione potrebbe anche essere chiamata mobilità umana.
Se si calcola in percentuale, i migranti internazionale sono sempre stati il 3% della popolazione mondiale: quando la popolazione è aumentata, sono aumentati anche i migranti (ma la proporzione è rimasta sempre la stessa).
Le principali comunità straniere presenti in Italia sono, in ordine: - Romania –Albania –Marocco –Cina –Ucraina –Filippine –Moldavia –India –Bangladesh –Perù.
Forse ci aspettavamo nomi diversi o un ordine diverso?
Perché?
Il numero dei migranti stagionali è di 13.000 persone.
Odiernamente il 99% delle risorse appartiene all' 1% della popolazione e quindi l'1% delle risorse al 99% della popolazione; guardando a questi dati si può vedere l'immigrazione come una questione di giustizia: la gente si va a prendere quello che l'altra gente non è capace di condividere.
Il legame ai propri confini non è altro che la paura di perdere i propri privilegi; la paura di cedere una parte di quel 99%.
Libro consigliato: Migration without borders – Pecoud
Il problema (non banale) di un'anguria.

La storia è questa: oggi ci vengono donate all'incirca 200 angurie, se non di più. Avendone così tante e sapendo di non poterle mangiare tutte, decidiamo di donarne a nostra volta un po' ai bambini del ghetto bulgaro. Ma appena iniziamo a decidere come muoverci ci rendiamo conto di quanti problemi possano creare delle angurie. La conversazione va più o meno così:
Proposta: <<facciamo una specie di banchetto, portiamo un tavolo>>
Risposta: <<il tavolo non si può portare perché ce lo porterebbero via>>
Proposta: <<allora le tagliamo e gliele diamo in mano>>
Risposta: <<ma come facciamo a tagliarle se portare un coltello equivale a essere degli incoscienti?>>
Proposta: <<possiamo portarle intere e poi se le gestiscono loro>>
Risposta: <<come facciamo a evitare che se le tirino in testa?>>
Conclusione: <<siamo sicuri di voler portare le angurie?>>
Alla fine decidiamo di portarle senza tavolo e senza coltello e semplicemente le daremo ai pochi bambini che ci accompagnano fino al pullmino che tendenzialmente sono anche i più tranquilli e affettuosi.
Oggi con noi viene Luca ed è la sua prima volta nel ghetto. E così mi trovo a guardare questo posto con occhi nuovi. Non so se è una cosa che fanno tutti, ma a me capita spesso: se sono in un posto che conosco ma con qualcuno di nuovo provo a guardarlo con i suoi occhi e vedo diversamente, ho sensazioni diverse, noto particolari a cui non ho fatto caso.
Questa volta ho una visione ancora più nitida del degrado che mi circonda.
Con la mia essenza però non mi sento più di troppo, forse perché il mio cuore sa che c'è qualcuno che mi sta aspettando: Maria. Maria mi cerca e mi fa capire che vuole stringere le sue esili braccia al mio collo. La guardo e sono un po' titubante (e mi faccio pena anche solo a scriverlo) alla vista del sudiciume della sua pelle e dei suoi vestiti. La guardo, poi mi guardo con i suoi occhi e decido che persona essere. La prendo e la stringo.
Anche oggi abbiamo i trucchi e in particolare io sono l'addetta allo smalto. Mi si stringe il cuore al constatare che una bambina su due ha funghi alle dita.

B.C.I. BIOCERTITALIA
ECO NANO GREEN project
VEGAN OK
Detergente Naturale · Multiuso · Igienizzante
Km zero / Biodegradabile / Made in Italy / pH neutro, composto da estratti vegetali.
Al Sana di Bologna abbiamo presentato i nuovi prodotti della linea EcoNano Green.
Sei una **farmacia, erborista o negozio bio**? Richiedici la campionatura gratuita di tutti i prodotti nel fantastico formato show product!
www.detergentenaturale.com

Maria mi accompagna al pullmino, un bacio veloce e un'anguria in mano.
Questa è l'ultima immagine che ho di lei
Ti guardo andare via e cristallizzo questa immagine di te in me; così forse, in qualche modo, non andrà mai via questa parte di te.
Spero che tu possa avere un futuro,
spero che tu possa scegliere quel che è bene per te.

Giorno 8, Sabato 30 luglio
Ultimo giorno.
A gruppi di quattro ognuno, del proprio percorso, inizia a tirare le fila e a preparare la nuova tela. Riporto qualche testimonianza.
John (Seminarista africano): <<insomma loro sono i miei fratelli africani... l'immigrazione non è solo volontà, non lo è quasi mai. Io mi chiedo quale sia il loro futuro secondo loro
Progettare fa parte dell'uomo, è linfa vitale, mi chiedo se loro riescano ancora a pensare a un progetto...
E se non ci riescono come fanno ad andare avanti
Perché la delusione per il passato può portare a non credere più nel futuro.
Una persona che vive come un animale non pensa al domani.>>
Alessia (23 anni, studentessa): << io avevo bisogno di conoscere queste persone, di guardarle negli occhi. Per tutto il tempo ho voluto esserci, ho voluto fare scelte e impegnarmi.
Mi sono arrabbiata perché qui rubano l'infanzia.
Ho sentito l'importanza di costruire un linguaggio e una comunicazione adatta che nulla centrano con la lingua che uno parla.
Ora voglio incominciare da me stessa e lavorare sulla mobilitazione delle coscienze che può partire dal raccontare e far vedere le proprie scelte.>>
Lidia (Italo Svizzera, 24 anni, studentessa): <<Non mi è mai piaciuto ricevere delle idee, ho sempre voluto essere attiva. In questo campo ho fatto qualcosa che avrei voluto regalare a mio nonno. Lui è immigrato a suo tempo e mai nessuno gli ha insegnato la lingua e a leggere, è rimasto analfabeta. Mi sento nel posto giusto al momento giusto.
Quello che voglio fare è sfatare i miti, smuovere le opinioni anche perché ora diventa difficile rimanere in silenzio.>>
Beatrice (39 anni, insegnante, madre di Luca che partecipa al campo): <<sono tornata a me, al posto giusto. Prima di venire qua pensavo che avrei provato soprattutto rabbia, invece quello che ho pensato maggiormente è –muoviamoci–. Ora torno al mio ambiente ma ho paura perché io adesso sono diversa. So che ci sono realtà simili a questa anche vicine a casa mia e nella mia quotidianità troverò la mia ora per loro.>>
Ultimo servizio, ghetto di Rignano.
Oggi devo insegnare le sillabe e rimango sconcertata da quanto mi mettono in difficoltà... non so per quale motivo non riesco a darci un senso. Cosa sono le sillabe? A cosa servono?
Sembra che tutto inizi a perdere il proprio perché, anche le sillabe.
Sono le domande che ti spingono ad andare avanti, con le risposte si rimane fermi.
A fine lezione si fermano in due, un ragazzo più o meno della mia età e uno sulla 30ina.
<<neanche in Africa viviamo così, forse perché lì ci sentiamo ancora appartenere a qualcosa...>> mi dice il primo. Lui l'italiano lo sa e a lezione ci viene solo per scappare dal ghetto.
Il secondo si vergogna ad ammettere che vive al ghetto da due anni e da come lo dice si capisce che per lui sono molti di più. Mi chiede di parlare un po' di me, ma come inizio a raccontarmi, inizio anche ad ascoltarmi con le sue orecchie e mi rendo conto. Mi rendo conto.
È tardi, sono le 20, il sole è basso e questo vuol dire che è ora di tornare indietro. Ma oggi i ragazzi della ciclo-officina hanno troppo lavoro. Vedo Michele voltarsi verso di me senza nemmeno più la forza di mettermi a fuoco. Non so da quante ore lui, Edoardo, Aziz e padre Arcangelo stanno riparando biciclette. Non c'è bisogno di parlargli per capire che non è soddisfatto, non ho bisogno di parlargli per capire che nonostante tutto quello che ha fatto oggi sta pensando alle due persone che dovrà guardare in faccia e dire << oggi non riesco più >>.
Torniamo Borgo Mezzanone che sono quasi le 22.



Questa sera abbiamo invitato tutti i ragazzi della scuola di Italiano della piazza per una festa sempre in piazza. Il catering e l'organizzazione prevedono le angurie restanti, un bongo e una chitarra ma posso assicurare che non mancherà nulla.
Bamba suona il bongo, Padre Gianni la chitarra e poi c'è un sol popolo che balla nella notte.
Finito tutto noi ragazzi prendiamo dalle tende i materassini e i sacchi a peli per poter parlare e addormentarci con le stelle.

Giorno 9, Domenica 31 luglio
Sveglia alle 7, saluti e partenza. Non voglio rimanere un secondo di più qua, non voglio guardare i miei compagni un'altra volta. Non voglio patire più del dovuto la fine di questa esperienza, non voglio guardare la gente andarsene, non l'ho mai sopportato.
Giorno 10, Lunedì 1 agosto
Quasi arrivata a Milano Centrale:
vorrei scrivere che ore sono ma non ho alcun mezzo per saperle... e in fondo non mi dispiace.
Sono in treno da troppe ore ma non sono contenta all'idea di esser quasi tornata.
Che poi non so nemmeno più a cosa sto tornando,
quel che adesso so,
è da dove vengo.

La nostra proposta di affiliazione
NETWORK
COMUNICARE L'AMBIENTE E LA SOSTENIBILITÀ
vivere sostenibile
È la "Bio-Eco rivista locale" dedicata ai temi della sostenibilità ambientale economica e sociale, che si rivolge a un target selezionato e ben identificato di persone attente e consapevoli in tutte le loro scelte quotidiane
Diventa editore della tua edizione locale di VIVERE SOSTENIBILE
Cosa chiediamo
Entusiasmo e Passione
Sensibilità per l'ambiente e il cambiamento
Consapevolezza e responsabilità sociale
Capacità commerciali e organizzative
Volontà d'impresa
Disponibilità a lavorare in rete
Cosa offriamo
Lavoro appassionante in settore in forte espansione
Formazione e affiancamento
Condivisione del lavoro e delle risorse
Consulenza e assistenza continue
Diventare editori web e tradizionali
L'unico network di editori per il cambiamento in Italia
Attuali edizioni di vivere sostenibile
Edizioni di prossima pubblicazione
Zone di nostro maggiore interesse per future edizioni
ROMA
Invia una email a direzione@viveresostenibile.net
23 province | 10 edizioni locali su carta e on line | 1 network di editori
1 milione di lettori

ITALIA sostenibile
www.viveresostenibile.net
Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

Fermati, vivi: impariamo come amare veramente il nostro cane o gatto

Cosa c'è di meglio che *fermarsi* con chi ami? E se il *chi* ha quattro zampe e una coda significa che abbiamo deciso di fermarci con gli esseri viventi che più di altri ricambiano il nostro affetto, che sia un cane o un gatto.
Finora le interviste come Gruppo Macro sul concetto "Fermati, Vivi" (www.fermativivi.it) le abbiamo fatte ad alcuni dei nostri autori che ci hanno dato la loro versione de fatti su cosa significa prendersi ogni tanto una bella pausa e riflettere sui veri valori della vita.
Questa volta, sull'ideala panchina gialla ci facciamo accomodare una persona che ha scelto di portare avanti la sua attività di veterinario dandole una vera svolta, senza più seguire i metodi standard ma cercando di venire incontro il più possibile alle vere esigenze degli animali.
Si tratta del dott. David Bettio, presidente della Società Italiana di Omeopatia Veterinaria (SIOV) e Direttore Sanitario dell'Ambulatorio Veterinario Olikos (a Parma); Bettio è anche l'autore delle prefazioni italiane dei libri sulla Dieta Barf per cani e gatti editi da Macro.
Partendo proprio da questi due libri, con lui affrontiamo uno dei più importanti punti sul rapporto che dobbiamo avere con i nostri amici a quattro zampe, ovvero l'alimentazione.

Dott. Bettio, la dieta Barf sostiene la necessità di rispettare la biologia e l'etologia di cane e gatto. Cosa significa esattamente?
Va detto che il nome Barf deriva da un acronimo che potrebbe essere tradotto come: *cibo crudo biologicamente appropriato*. Biologicamente significa che rispetta appunto la biologia dell'individuo.
Nel caso dei cani e dei gatti, l'uomo, nonostante la continua selezione, non è riuscito a modificarne la biologia e la fisiologia. Per capirci meglio: cane e gatto, nonostante le crocchette, rimangono dei carnivori. Quindi se noi scegliamo di alimentarli attraverso la Barf non stiamo facendo altro che rispettare la loro vera natura.

Per i cani, questa dieta consiglia di dare le ossa mentre gran parte dei veterinari sostiene che questo è pericoloso. Che fare quindi?
In un'alimentazione crudista le ossa rappresentano la fonte principale di calcio. Si possono dare in percentuali variabili dal 10% al 50% e più della razione totale di cibo. Queste ossa si chiamano ossa polpose e sono ossa con la carne attaccata, devono essere date necessariamente crude. Consiglio sempre di fare un passaggio graduale alla dieta cruda proprio per evitare reazioni intestinali, come diarrea o vomito. Se ciò succede non è perché la carne e le ossa polpose fanno male, ma significa che il cane non è più abituato a mangiare in modo appropriato.
Ricordo che esiste una differenza sostanziale tra ossa cotte e ossa crude: le ossa crude, per loro natura, sono elastiche e quando vengono rotte dai denti non creano schegge o frammenti pericolosi.

Molti acquistano il cibo industriale perché reperibile ovunque, meno caro, e perché non richiede tempo di preparazione. Quali sono i vantaggi se si sceglie invece una dieta Barf per il proprio cane o gatto?
Uno dei vantaggi principali è preparare il cibo per il proprio cane e gatto, invece di mettere distrattamente nella ciotola delle crocchette delle quali non si sa nulla. Questo è un gesto responsabile. Preparare il cibo per il proprio cane o gatto è un gesto d'amore perché bisogna essere presenti, attenti, bisogna trovare il tempo per farlo, bisogna essere consapevoli di ciò che si propone e impegnarsi. Tutte qualità che nella relazione con un animale sono fondamentali sopratutto se si vuole diventare sempre più responsabili della sua salute.
SCARICA L'INTERVENTO DEL DOTT. BETTIO A MODENA BENESSERE su: bit.ly/macro-animali.

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

Tempo di lettura 1 min.

Impara a Meditare: Meditazioni Quotidiane

Autore: Maneesha James
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 176 - prezzo di copertina: 13,50 €

★★★★★

Un libro davvero utile per togliersi tanti dubbi e per esplorare, anche da principianti, varie tecni-che meditative. L'autrice ne suggerisce circa 60, spesso ispirandosi a Osho e dividendole tra tecni-che consigliate al mattino, sul lavoro, nel tempo libero e la sera. Tutte corredate da piccole vi-gnette esemplificative. Un manuale davvero godibile per imparare, con la meditazione, a trovare maggiore equilibrio, a migliorare le relazioni e a gestire lo stress. A corredo, un cd dal titolo In Sintonia con il Momento, una meditazione guidata condotta dall'autrice, che utilizza una musica creata appositamente per questo cd, portando l'ascoltatore a un bellissimo stato di rilassamento. In trenta minuti, questa meditazione aiuta, passo dopo passo, ad entrare, dal mondo di tutti i gior-ni, al proprio spazio interiore di silenzio.

Tè e Tisane Curative per corpo, mente e spirito

Autori: Jurgen Kitzner, Li Wu
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 216 - prezzo di copertina: 13,50 €

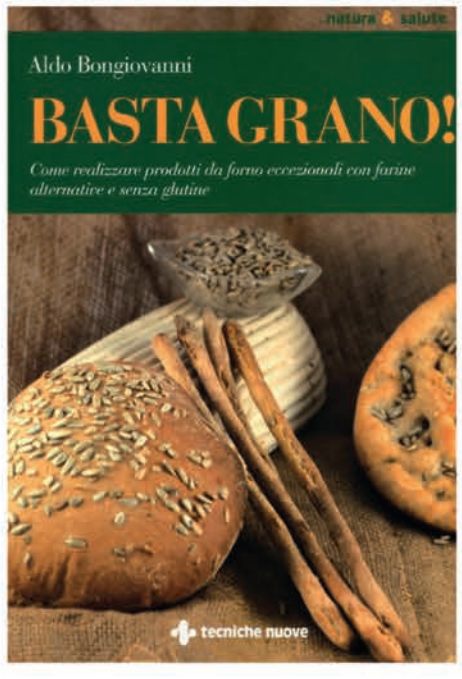
★★★★★

A ogni malanno o disturbo la sua tisana! Creata con erbe della tradizione europea o con quelle cinesi. Il famoso medico esperto di medicina tradizionale cinese Li Wu e il farmacista e esperto di piante curative Jürgen Klitzner da decenni collaborano insieme e in questo pratico manuale percorrono una nuova via: mettono insieme due grandi tradizioni curative, la medicina cinese di 5000 anni e le conoscenze europee quasi bimillenarie sui trattamenti naturali con erbe, tisane e infusi. Nella prima parte si descrivono sia i sintomi classici, riguardanti il corpo e la psiche, che i sintomi straordinari, suddivisi per adulti e bambini. Per ogni disturbo vengono consigliate e spiegate le ricette adatte per gli infusi che alleviano o trattano i disturbi. Nella seconda parte del libro sono poi elencate tutte le erbe utilizzate con una breve spiegazione. Due metodi curativi comprovati e ricchi di tradizione vengono fusi insieme in questo libro raggiungendo una totalità nel sapere curativo nuova e senza precedenti.

Basta grano!

Autore: Aldo Bongiovanni
Editore: Tecniche Nuove
Pagine: 182 - prezzo di copertina: 19,90 €

★★★★★



Sappiamo tutti che alla base di un'alimentazione sana c'è la varietà. Se mangiamo tutti i giorni lo stesso alimento avremo un esubero delle proprietà che questo ci porta e saremo carenti di quelle che gli mancano. Variando ciò che mettiamo in tavola, cambia la nostra spesa, la domanda di mercato e quindi le coltivazioni. Alternando il grano con cerali alternativi, pseudocereali o legumi nella nostra dieta, lo stesso succederà nei campi. E la terra, esattamente come il nostro corpo, ha bisogno di variare. Alternando una pianta che rilascia azoto con una che lo assorbe, ad esempio, ci sarà meno bisogno di concimi e pesticidi chimici, perché le piante saranno più fori e resistenti alle malattie. E così anche noi che ce ne nutriremo. Fatevi solleticare l'appetito dalle alternative ricette di Aldo Bongiovanni, tutte senza glutine. Gioverete alla vostra salute, ai contadini, alla terra, all'ecosistema.

Di COP in COP, gli impegni delegati al livello sub-nazionale

We will move ahead

di Giovanni Santandrea

TEMPO DI LETTURA: **9 min**

Con questo articolo andiamo a concludere la carrellata di notizie e considerazioni legate alla 22° edizione della Conference of the Parties (COP22) organizzata nel novembre scorso a Marrakech.

Cominciamo esaminando un interessante documento prodotto dal CESE (Comitato economico e sociale europeo) dal titolo *"Una coalizione per rispettare gli impegni dell'accordo di Parigi"* (il testo può essere facilmente scaricato on line, basta cercare la sigla **"NAT/684"**). Il CESE è un **organo consultivo** dell'UE che comprende rappresentanti delle **organizzazioni dei lavoratori e dei datori di lavoro e di altri gruppi d'interesse**. Non è un organo deliberativo. I suoi membri svolgono le loro funzioni **per l'UE**, in maniera indipendente dai rispettivi governi, formulando pareri su questioni riguardanti l'UE per la Commissione europea, il Consiglio dell'UE e il Parlamento europeo. Svolgono quindi un ruolo di ponte tra le istituzioni decisionali dell'UE e i cittadini dell'Unione.

Riconoscimenti dei risultati di COP21

Il documento contiene un forte apprezzamento alle decisioni prese a COP 21 di Parigi. Si riconosce che tale accordo costituisce un deciso punto di svolta ai fini di una lotta efficace contro i cambiamenti climatici. Si rileva come tale accordo internazionale sia il primo trattato **giuridicamente vincolante** con cui tutti gli Stati firmatari, senza alcuna eccezione, si impegnano ad affrontare attivamente i cambiamenti climatici riconosciuti come rischiosi. E inoltre nello stesso accordo si fissa un importante e preciso obiettivo per la comunità mondiale che entro la seconda metà di questo secolo si impegna a raggiungere la neutralità globale rispetto ai gas a effetto serra.

Attenzione ai limiti dell'accordo

Il CESE mette l'accento anche sui limiti impliciti presenti nell'accordo stesso. Le offerte di riduzione delle emissioni definite liberamente dagli obiettivi nazionali (INDC) di fatto non assicurano i risultati ipotizzati dall'accordo. Attuando infatti solo tali riduzioni, **non si limiterebbe il riscaldamento globale a 2 gradi centigradi**, ma lo si lascerebbe salire a 2.5°, quando non addirittura a oltre 3 gradi.

Come è già stato messo in luce in altri articoli, sono rimaste al di fuori dell'accordo 15 miliardi di tonnellate di CO2 che devono essere tagliate in qualche altro modo. E' un dato noto, che deve essere colmato. Per farlo si è individuata una strada, quella del **coinvolgimento degli attori sub-nazionali**. In pratica ciò che non è stato possibile garantire con gli impegni degli Stati nazionali viene rimandato a impegni, tutti da inventare e pianificare, a carico di Regioni e amministrazioni locali.

E su questo ultimo punto, molto in linea con la visione delle *transition town*, il CESE ritiene che nell'accordo di Parigi non si sia tenuto in adeguata importanza il **ruolo giocato dalla società civile.** Se è vero che, rispetto al passato, sono stati compiuti alcuni progressi in termini di trasparenza e di partecipazione, tuttavia il vero ruolo della società civile nella politica in materia di clima non è ancora sufficientemente compreso: non sono i negoziatori della COP, ma è la società civile a dover tradurre in pratica e dare sostanza concreta alle conclusioni della COP di Parigi.

Coinvolgimento della società civile

Nell'Unione europea vi sono già numerose storie di successo che dimostrano quanto sia importante ed efficace l'impegno degli attori della società civile per la protezione del clima, eppure tali esempi non sono mai stati raccolti e valutati sistematicamente. Non vi è alcun dibattito sugli insegnamenti politici che si possono trarre da queste molteplici e diverse iniziative, sugli ostacoli da eliminare per renderle ancora più efficaci e per diffonderle, oppure sui motivi per cui esse falliscono.

Il CESE propone, per dare una risposta immediata alle decisioni adottate a Parigi, di stabilire un'alleanza tra politica, pubblica amministrazione e società civile, un'alleanza la cui funzione deve essere quella di ridurre al minimo gli ostacoli frapposti alle iniziative di protezione del clima della società civile:

- promuovendo la protezione del clima "dal basso" e rilanciando il principio "pensare globale, agire locale";
- coprendo l'ampio spettro delle possibili strategie di protezione del clima da parte della società civile, considerate l'eterogeneità e la molteplicità dei suoi attori;
- sviluppando una governance multilivello che agevoli, anziché ostacolare, la protezione del clima da parte della società civile.

E il documento del CESE prosegue individuando un'ulteriore direzione strategica che si intreccia profondamente con una **dimensione culturale.** Il rischio che lo **sviluppo sostenibile possa essere visto come una minaccia** e non **come una opportunità** per il futuro può essere contrastato diffondendo un semplice messaggio: la protezione del clima comporta indubbiamente dei cambiamenti, ma **ogni membro della società ha la possibilità di orientare** attivamente - da solo o insieme ad altri - questi cambiamenti, in modo che a beneficiarne sia non soltanto il clima, ma anche le **condizioni di vita locali**.

Questo cambio di paradigma, dove la sostenibilità esce dai tradizionali orizzonti "ecologisti", non deve solo stimolare e attivare il potenziale positivo dei membri della società che sono pronti ad agire e che possono fungere da modello per gli altri. Per essere **reale volano di cambiamento** deve arrivare e coinvolgere anche coloro che, prima di tutto, percepiranno i cambiamenti prevedibili come "negativi" (ad es. l'intero settore dei combustibili fossili).

Il documento del CESE auspica nuove iniziative che diano forma concreta al concetto di "protezione del clima". Qualche esempio:

- nel campo delle energie rinnovabili, le iniziative di proprietari di abitazioni, associazioni di inquilini o commercianti che producono l'energia elettrica che consumano,
- gli imprenditori, le start-up e le PMI che, sviluppando e utilizzando le nuove tecnologie, creando modelli imprenditoriali innovativi basati, ad esempio, sull'"economia collaborativa", e prodotti, servizi e posti di lavoro di elevata qualità, possono contribuire notevolmente a limitare le emissioni climalteranti,
- le organizzazioni sindacali che, insieme con i loro membri, elaborano ed attuano progetti di protezione del clima rivolti ai lavoratori,
- iniziative "di transizione" verso una città resiliente (transition town) per lo sviluppo di pozzi di assorbimento del carbonio (inverdimenti) nel proprio quartiere cittadino.

Non è un caso che questo documento faccia un diretto riferimento alle Transition Towns, da tempo il CESE studia le attività sul campo che nascono nel contesto della Transizione e acquisisce informazioni e suggerimenti tramite audizioni di rappresentanti del Transition Network. Nello specifico di questo documento di raccomandazione, **Filipa Pimentel** (*Transition Network*) e **Cristiano Bottone** (*Transition Italia*) hanno partecipato all'audizione di revisione del testo e fornito suggerimenti per la sua stesura definitiva. Per una volta possiamo anche dire che le esperienze italiane hanno avuto una ruolo significativo nel rafforzare la fondamentale importanza di una alleanza di territorio in questo tipo si sfida.

In conclusione il documento del CESE prefigura e apre le porte a interessanti processi sociali dove amministrazioni pubbliche, imprenditori, associazioni, singoli cittadini, possono giocare nuovi ed importanti ruoli che risultano decisivi per immaginare e realizzare società a basse emissioni di carbonio, nella lotta contro il tempo per limitare le conseguenze dei cambiamenti climatici che ci minacciano…

Il biologico ci sta a cuore

di Francesca Cappellaro

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Ciò che mangiamo ha un effetto su di noi, ma anche le nostre scelte alimentari hanno un effetto sull'ambiente. L'attuale modello agricolo industriale è altamente produttivo, ma determina importanti conseguenze per la nostra salute e per l'ambiente. Ortaggi e allevamenti sottoposti a metodi intensivi prevedono l'uso di molte sostanze, tra cui pesticidi, concimi, fitoregolatori, fertilizzanti chimici di sintesi e antibiotici, spesso impiegati per uso puramente preventivo. Queste sostanze possono permanere negli alimenti che ingeriamo con importanti effetti per la nostra salute e soprattutto i bambini e le mamme in attesa sono tra i soggetti più esposti ai rischi di un'alimentazione basata su prodotti derivati dall'agricoltura intensiva.

Prove conclusive evidenziano danni per la salute umana provocati dall'assunzione di sostanze ormonate (malformazioni), metalli pesanti (alterazioni nello sviluppo) e batteri con resistenza agli antibiotici.
Vi sono poi importanti conseguenze anche sull'ambiente determinate dagli elevati livelli produttivi dell'agricoltura intensiva. Ad essa sono associati alti consumi energetici e una correlata produzione di emissioni inquinanti. L'impiego di fertilizzanti azotati e la scarsa rotazione delle colture hanno portato a un drastico calo dei terreni fertili, tanto che il 33% di essi è andato perso negli ultimi 40 anni. Ciò ha determinato che l'agricoltura intensiva sia la principale responsabile della deforestazione e del consumo di suolo. Continuare a produrre in modo intensivo non è quindi sostenibile, occorre una transizione verso un nuovo modello per l'agricoltura, che aiuti a non distruggere la terra, protegga le nostre risorse e tuteli la nostra salute. L'agricoltura biologica propone un modello sostenibile nel rispetto delle varietà delle specie e dell'equilibrio degli ecosistemi. Essa si basa sul concetto di prevenzione, con l'obiettivo di rispettare l'ambiente, gli equilibri naturali e la salute sia degli agricoltori che dei consumatori. Una coltivazione biologica deve rispettare regolamenti europei e normative nazionali con importanti restrizioni sull'impiego di sostanze chimiche di sintesi e con un ciclo produttivo totalmente libero da OGM. Scegliere il biologico va quindi a vantaggio della salvaguardia dell'ambiente e della salute. I prodotti biologici sono riconoscibili da un logo con una foglia stilizzata che contiene le stelle della bandiera europea(euro-leaf). Sull'etichetta dei prodotti vi sono anche appositi codici e numeri che identificano la provenienza, il tipo di metodo di produzione, l'azienda e l'organismo di controllo.

La certificazione biologica è infatti soggetta a controlli da parte di enti certificatori, autorizzati dal Ministero dell'Agricoltura e controllati dalla Regione.

Quando facciamo acquisti, l'etichetta del biologico ci informa sugli ingredienti, la loro provenienza e sui metodi produttivi. Grazie ai prodotti biologici, ma anche locali, freschi e di stagione è possibile fare la differenza verso un mondo più sostenibile!

Hai un'associazione e vuoi promuovere corsi?

Diventa PARTNER di
VIVERE SOSTENIBILE!
Leggi a pag. 2

VITA DI COPPIA
INSERTO SPECIALE
FEBBRAIO 2017

Anatomia della coppia, una lettura speciale

di Eugenio Bianchi

TEMPO DI LETTURA: **5 min**

Ho letto di recente un libro sulle relazioni. Si tratta di *Anatomia della coppia*, il libro di Erica Francesca Poli sulle relazioni di coppia, pubblicato nel 2015 da Anima Edizioni, e devo dire che non è un libro proprio facile. Non si tratta di un manuale. Non offre consigli pratici su come gestire le difficoltà della coppia, su come risolvere i problemi che spesso affliggono le relazioni. È piuttosto un libro che ci parla dell'Amore, quello con la A maiuscola, quello che ciascuno di noi, probabilmente, in fondo al proprio cuore, sogna un giorno di vivere. È un libro che ci vuole ispirare, che cerca di aiutarci a farci fare quei passi necessari ad elevarci nella consapevolezza dell'**Amore, affinché Amore, che altro non vuole se non realizzarsi attraverso di noi, possa trovare lo spazio giusto** per esprimersi.

L'autrice inizia facendo una bella disanima delle tre principali dimensioni in cui una coppia può trovarsi. Queste varie dimensioni possono naturalmente coesistere in ogni relazione, si tratta di comprendere come ciascuna di esse agisca su di noi e come ci condizioni nel bene e nel male.

Ecco che in una "coppia nel bisogno" accade che la coppia si sia formata come via per soddisfare i bisogni, spesso complementari, dei due componenti. Nessuno dei due ha risolto quella prima fase di crescita che permette di sentirsi autonomi e responsabili della propria vita. Nessuno dei due è giunto a maturare una posizione di individuo adulto. In questo tipo di coppia l'altro è vissuto come mezzo per raggiungere l'obiettivo (la casa, la sopravvivenza, l'accudimento, la sicurezza affettiva, la stabilità, la protezione). Perciò si tratta di una dimensione limitante.

In una "coppia nel desiderio", diversamente da prima, ci troviamo facilmente alle prese con conflitti irrisolti riguardanti il passato, che vengono proiettati nel tempo presente.

Il partner spesso diventa il capro espiatorio su cui riversiamo le nostre paure, i dubbi, le rivendicazioni.

In questo tipo di relazione non ci si mette in coppia con lo scopo di essere felici, non ce lo si può ancora permettere. Lo scopo di questo tipo di relazione è quello di permettere ai componenti di evolvere. Il che va bene, ma solo se riusciamo prima o poi a lasciare andare il "copione disfunzionale" e sappiamo passare alla dimensione della "coppia nell'unione".

Eccoci infine nella dimensione più alta, più completa, quella della "coppia nell'unione".

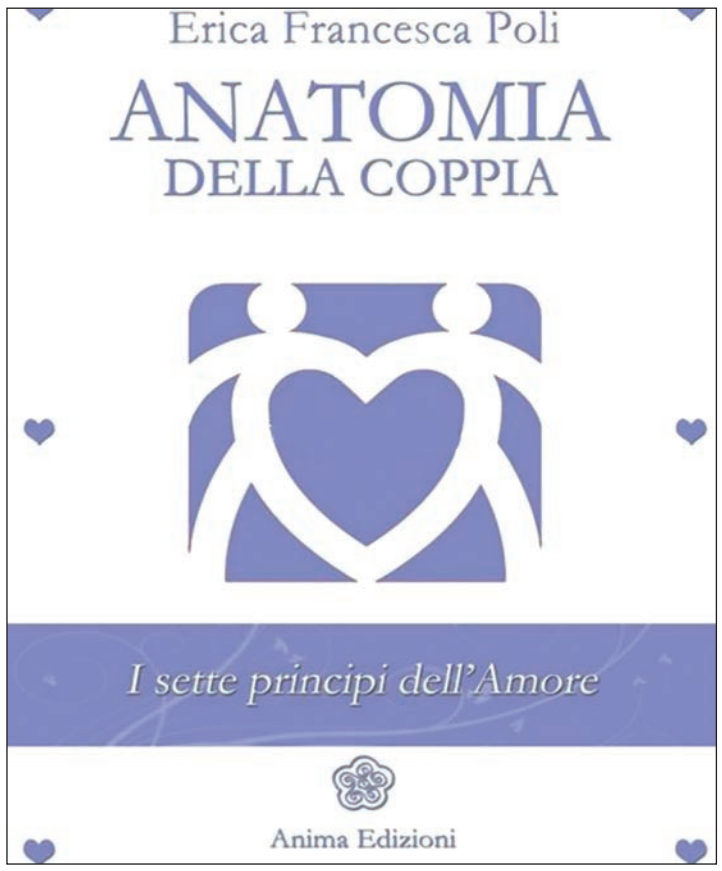
Qui, finalmente, siamo liberi di lasciare le nostre anime danzare nell'Amore. **La coppia nell'unione non ha più bisogno di evolvere**, lo ha già fatto quando era "nel desiderio", adesso è libera di costruire l'anima dei due componenti, in una dimensione leggera e di reciproco apprezzamento.

In questo tipo di coppia il gioco del biasimo, della non accettazione, di colpevolizzare l'altro non ha più alcun senso. Nella coppia nell'Unione ogni partner può esprimere al massimo le proprie doti. Come scrive l'autrice," l'anima dell'amato supporta la nostra nella sua espansione, nel suo volo, grazie all'anima che ci sta accanto voliamo di più e meglio".

Continua l'autrice: "quando dico che si tratta di lasciare in amore che l'anima dell'altro accada così com'è e non come noi vogliamo che sia, intendo dire che nelle coppie nell'unione noi accettiamo realmente chi abbiamo di fronte, così com'è: in questo senso siamo in unione. Non desideriamo che l'altro sia diverso, che cambi. Non pensiamo di doverlo correggere o che debba migliorare".

Un bel punto di arrivo, trovo.

Una considerazione conclusiva: le ultime frontiere dell'intrattenimento televisivo, in questi tempi di lotta senza scrupoli per la conquista dello share, producono programmi come "Alta Infedeltà" (Real Time). Riflettendo sulle pagine di questo libro, mi sento di dire che un'avventura ben più emozionante possa essere quella di ritrovare dentro di noi i valori dell'unione, della famiglia, delle relazioni autentiche e profondamente oneste. Il libro parla proprio di questo.



Fiori eduli per nutrire l'Amore

di Beatrice Calia, l'Erbana,
Chef di Cucina Natural Green

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

I fiori, ricchi di colori e di profumi, hanno un grande potere nutrizionale ed energetico. Interagiscono con noi se li mangiamo, se li beviamo, se ce li spalmiamo sul corpo attraverso preparati di cosmesi naturale, ma anche il solo annusarli o guardarli attiverà una risonanza in noi. A tavola possono completare splendide misticanze e sono ottimi per preparare "le acque profumate dell'Erbana" o calde tisane. Il fiore è l'organo di seduzione delle piante, noi possiamo utilizzarlo per arricchire le nostre portate e per parlare al cuore dell'amata/o. Non abbiate timore di accostarli alla bocca e gustarne il prezioso nettare, rimarrete entusiasti. Carciofi, cavolfiori, capperi, fiori di zucca e di zucchino, sono fiori, ci avevi mai pensato? Fiori di rucola, di tiglio, di salvia, di rosmarino, di timo, di fiordaliso, di borragine e tanti altri ancora sono a nostra disposizione. Per ampliare la vostra conoscenza floreale in cucina chiedete, sono a vostra disposizione. Visto che a febbraio decorre S. Valentino voglio donarvi il simbolismo di alcune piante "casalinghe", utilizzatele per la vostra cenetta romantica, accrescerete l'eros.

La Rosa selvatica o coltivata è dolce e profumata. Con essa si possono preparare gustose marmellate, sciroppi, rosoli e liquorini. Preziosa per preparare creme, elisir, sfoglie, bevande, gelatine e pietanze. Qualche petalo in misticanza porterà una nota floreale indimenticabile. Le rose in cucina sono strabilianti!

La Salvia è una pianta stimolante e di protezione. Si utilizza per tutto quello che ha a che fare con il femminile. La salvia è l'erba salux, lunare, utile in ogni occasione.

Il Rosmarino è una pianta di segnatura marziana, quindi ricco di energia maschile. Dona forza, energia, protezione. Rappresenta un collegamento tra il cielo e la terra.

Il Timo con la sua nota di calore porta tono e forza a livello emozionale.

Le barbe di finocchio, i semi o il **Finocchio** selvatico sono potenti protettori a livello nervoso perché sono di segnatura mercuriale, emotivamente donano equilibrio e nella sfera intestinale liberano dai gas e dai gonfiori, migliorano la vista interiore e intuitiva. Il finocchio pulisce e innalza le nostre vibrazioni.

L**a Nepetella** è l'erba che fa innamorare e lavora sul chakra del cuore, innalza i pensieri, focalizza i desideri, fa spazio interiormente donando un senso di quiete.

Le erbe e i fiori sono amici preziosi, grandi aiutanti nel quotidiano e in cucina, e seppure io ne sia fortemente innamorata credo che ognuno di noi sia l'ingrediente fondamentale della grande ricetta della Vita. Lasciatevi aiutare da Madre Natura, sperimentate sempre e rammentate la vostra unicità e bellezza, e non dimenticate di brillare!
Vi abbraccio forte, l'Erbana una selvatica in cucina.

Per ricette, domande e consigli:
www.beatricecalia.it - beatrice.calia@gmail.com

La forza dell'abbraccio

di Daniela Milano

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

In un delicato racconto di David Grossman si legge: "prendi te come esempio, tu sei unico - spiegò la mamma a Ben - e anche io sono unica, ma se ti abbraccio non sei più solo e nemmeno io sono più sola". In questa straordinaria espressione si registra tutta la forza che un abbraccio dato con il cuore dona, un gesto che viene sempre meno manifestato in una società che ha perso la capacità di contatto affettivo disinteressato e gratuito ma che è **un bene prezioso**, che allevia le ferite dell'anima, colma il vuoto interiore della solitudine. Grazie all'apertura delle braccia e all'avvolgere l'altro, cade all'istante ogni barriera "tra l'io e il tu" e si stabilisce nel qui e ora il "noi" a dispetto delle differenze del colore della pelle, del ceto sociale, dell'orgoglio, del pregiudizio, schemi mentali, non solo rivolti all'altro, ma anche a sé stessi. E' come se l'abbraccio prima ancora che essere un dono rivolto a chi è di fronte, sia un atto di generosità indirizzato a sé. Per potersi aprire all'altro infatti, è necessario lasciarsi andare, **oltrepassare le proprie barriere mentali** che impediscono di entrare in contatto con chi in quel momento ci è vicino, non si pensa che in questo semplice gesto è racchiusa la "sacralità" del perdono e della ritrovata unione dentro e fuori, una unione che innesca un processo di guarigione da ferite anche antiche, oltre che un benessere psicofisico generale. Come il bambino appena nato si nutre oltre che del latte, del contatto materno, senza il quale si ammala, così in qualunque fase della vita, questa primordiale forma di vicinanza reca dei reali benefici.

Nello specifico agisce:

- s**ull'ossigenazione del sangue:** quando abbracciamo una persona infatti rafforziamo il suo organismo stimolando la produzione di emoglobina, che trasporta l'ossigeno ai tessuti;
- **sulla depressione:** gli scienziati della comunità canadese hanno scoperto che coloro che ricevono frequenti dimostrazioni di affetto che si manifestano con abbracci presentano rischio inferiore di andare incontro a stati depressivi;
- **sullo stress:** studi scientifici hanno dimostrato che con l'abbraccio viene rilasciata nell'organismo l'ossitocina, conosciuta come ormone del buon umore;
- **sul cuore**: studi pubblicati su riviste di medicina psicosomatica a livello internazionale, hanno evidenziato che gli abbracci producono un calo della pressione sanguigna e del cortisolo (ormone prodotto dalle ghiandole surrenali) a beneficio della circolazione sanguigna;
- **sull'autostima**: questo gesto (sia dato che ricevuto) attiva una migliore percezione di sé, favorendo l'autostima.

Oltre queste riflessioni e i dati riportati, confermo personalmente la forza terapeutica dell'abbraccio a fronte di esperienze dirette come abbracciatrice e promotrice attraverso cartelli "FREE HUGS" in contesti difficili quali le carceri di san Vittore; di Lanino, in alcune scuole con situazioni di forte disagio ma anche all'interno di convegni medici e nelle piazze centrali di Milano; Assisi; Perugia.

Suggerisco di togliere la corazza e di mettersi in gioco, ne vale la pena!

La vera coppia

di Salvatore Conforto

TEMPO DI LETTURA: 6 min

L'uomo e la donna possono fondersi in un essere solo: per unire il cuore con la mente, l'amore con l'intelligenza, il maschile con il femminile, il positivo con il negativo in modo da poter dire IO SIAMO (nella sua accezione di sì... amo veramente, poiché ho creato unione e ne sono cosciente), formando così **un veicolo sicuro ed efficace per l'emanazione dell'Amore.**

Il pensare insieme è la base di ogni rapporto, perché il pensiero crea «L'energia segue il pensiero». Il rapporto, quindi, è dato dal pensiero che i due partner riescono a sviluppare insieme. Spesso dopo il momento di fusione si ritorna alla propria individualità, pensando a se stessi... al proprio piacere... alle proprie occupazioni.

Per rafforzare l'unione e renderla sempre più stabile occorre che questo IO SONO sparisca e si trasformi nell'IO SIAMO, fondendo insieme in ogni momento, in ogni situazione e decisione i reciproci pensieri: dalle piccole alle grandi cose. Solo così si potrà veramente realizzare nell'unione quella promessa di condivisione e di accettazione piena e incondizionata, dentro di sé, di quella sorte che abbiamo promesso di spartire con il nostro partner.

Il rapporto sessuale è un rituale nel quale l'Anima insegna alla personalità cosa sia l'unione, con i suoi derivati di armonia e bellezza. Un rituale dove i due partner si aprono completamente l'uno verso l'altro: aprono i loro cuori e le loro menti per fondersi in un essere solo. L'uomo deve capire che «andare dentro» alla donna è un grande onore che essa gli sta riservando, e che non deve limitarsi al corpo fisico.

La donna si aspetta molto di più; spera che concedendo al «suo» uomo il privilegio di «entrare» in lei lui non si limiti al piano fisico ma impari ad «andare dentro» anche con i sentimenti e i pensieri, creando in questo modo tenerezza, dolcezza e soprattutto comprensione: prendere-insieme ogni aspetto della vita, condividendone gioie e dolori.

È importante comprendere che molto spesso basta una parola per «entrare» nell'altro: ecco l'importanza di usare parole dolci e raffinate nel rapporto. Il rapporto, per essere veramente sacrale, dovrebbe iniziare partendo dall'alto verso il basso, e arrivare al piano fisico dopo che si è accettata completamente l'altra persona, ossia quando si «entra» nell'altro e si diventa a tutti gli effetti partner. La donna dovrebbe fare attenzione alle energie che fa entrare «dentro» di lei perché, così facendo, apre una porta non solo alle energie del piano fisico, ma anche a quelle del mondo astrale.

La donna è la porta della vita. Essa può essere la «porta del Tempio», oppure quella di una «sala-giochi». Dal che si evince che il rapporto sessuale ha un valore molto importante, perché rappresenta la selezione ed il controllo delle energie di «entrata», trovando la persona giusta per poter stabilire un rapporto che sia di elevazione e non di dispersione o di degradazione. Questo, naturalmente, vale sia per la donna che per l'uomo.

Il rapporto è fatto di due aspetti: maschile e femminile, donare e accogliere, pesantezza e leggerezza, io e tu, ecc. È il tipo di equilibrio che si instaura fra questi due poli che definisce la qualità del rapporto. La **giusta misura** è la *conditio sine qua* non affinché in esso possano nascere l'armonia e bellezza. Dal grado di coscienza e di capacità che si ha nel realizzarlo, ovviamente, ne potrà nascere una maggiore o minore stabilità.

I colpi che il corpo riceve a sinistra sono sentiti anche dalla parte destra, così la donna deve sentire pienamente il suo compagno e questi la sua compagna per evitare contraccolpi. Essi, per simpatia, devono diventare come un nodo che prende lo sua forza dall'intreccio, mentre la tenerezza e la gentilezza garantiscono la solidità della loro unione

L'abitudine distrugge la coscienza. Il ritmo la esalta. La cadenza monotona della vita ipnotizza e addormenta l'interesse verso l'altra persona, provocando inevitabilmente il «sonno» del rapporto. Gli eccessi sono come una musica dodecafonica e dissonante, che possono attrarre per un po' ma poi stancano. **Ciò che garantisce l'armonia è il ritmo**, ossia il regolare e ordinato susseguirsi dell'energia nei rapporti.

L'Amore, in sintesi, è un rituale di donazione, che può essere celebrato quando si è pronti ad accettare e a donare in giusta proporzione e misura, non per abitudine o per piacere, ma per coscienza.

Week end Romantico alle Terme

Concediti un week end romantico di benessere sull'Appennino Bolognese

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Abbinare il **week end romantico al benessere in Emilia Romagna** è un'alternativa allettante per chi desidera dedicarsi una pausa di relax originale, e scegliere **Hotel Santoli** non può che essere il giusto risultato della formula.

Hotel Santoli è a **Porretta Terme**, adiacente al **centro curativo termale** al quale è collegato tramite un tunnel diretto, ed allo stesso tempo dispone di un moderno centro benessere che si distingue tra quelli presenti in Emilia Romagna per ubicazione e servizi forniti.

Chi è in cerca di un angolo di paradiso per una piccola **fuga d'amore** qui trova ciò che più si può desiderare: un luogo rilassante al piano attico di un hotel 3 stelle superior, con percorsi benessere da fare invidia ai centri più moderni.

Massaggi e trattamenti BioThai

Saper riscoprire il gusto di dedicare del tempo a se stessi, raggiungendo un'armonia fisica ed interiore con trattamenti mirati ed efficaci, a beneficio del corpo e dello spirito. I prodotti da noi utilizzati sono al 100% naturali e provengono direttamente dal Nord della Thailandia. Le piante, i frutti e i fiori utilizzati non vengono assolutamente coltivati ma raccolti secondo i ritmi naturali e spremuti a freddo immediatamente dopo la raccolta. In questo modo possiamo garantirvi la massima qualità ed efficacia del prodotto.

Vacanze di coppia a Porretta Terme

Che siate in compagnia del vostro lui o della vostra lei, potrete accedere in qualsiasi momento al **centro benessere di Hotel Santoli** e dedicarvi i trattamenti delle docce emozionali, della piscina tecnica con idromassaggio o della grotta del sale (tanto per citarne alcuni). Approfittando del **pacchetto**

week end romantico benessere avrete anche a disposizione i massaggi rivitalizzanti del nostro centro.

E nelle bellissime **camere** con vista sulle colline incontaminate di fronte Porretta Terme, che si trasformeranno nel vostro nido d'amore, troverete una piacevolissima sorpresa.

Anche al **ristorante "Il Bassotto"** sarete accolti con una cena preparata appositamente per il vostro soggiorno romantico.

Per una vacanza di coppia in uno dei paesaggi più incontaminati dell'Emilia Romagna, approfittate delle **offerte per il week end romantico alle Terme**, per soggiornare a due passi dalle terme in un hotel di design che apprezzerete per lo stile.

Potrete allora godervi, in compagnia della vostra amata metà, un **pacchetto per il week end romantico benessere in Emilia Romagna**, con a disposizione un moderno centro benessere di cui potrete apprezzare i servizi, tra i quali **massaggi** e sedute pensati apposta per lui e per lei.

Vi aspettiamo!

RAGAS, un progetto da raccontare

di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Sulle montagne di Bologna a 700 m. di altitudine c'è un posto dove provano a concimare il frutteto con anatre, oche e galline; nutrire galline oche e anatre con il frutteto (sistema foraggero per piante e animali). Giovanni e Angela, dal 2003 sviluppiamo un progetto di permacultura, oggi molto avanzato, che utilizza le qualità biologiche intrinseche di piante e animali, senza l'uso di prodotti chimici. Tale sistema copia gli ecosistemi naturali in grado di evolversi e rinnovarsi autonomamente a ciclo chiuso. Il progetto si chiama **RAGAS,** *acronimo di Rinascita Ambientale Giovani Agricoltori Solidali.*

Qui si vuole ricreare un giardino produttivo, nonostante il clima sia più drastico e imprevedibile del solito, mettendo a dura prova piante, animali e persone. I prodotti sono coltivati in modo sostenibile, davanti a un panorama mozzafiato, spogliato però della biodiversità di un tempo lontano. Da questi si fanno confetture e trasformati salvaguardando le proprietà di frutta e verdura con avanzate tecnologie. Giovanni e Angela sono persone dallo spirito che non invecchia mai, lavorano in una frazione che si chiama Amore... ciò che stimola benefiche relazioni tra tutte le componenti della fattoria. "In questo modo - ci raccontano - diversifichiamo l'ambiente agricolo con molte varietà di cespugli da bacca, erbacee perenni in associazione come la consolida e piante bulbose, etc." La produzione viene raccolta e trasformata in laboratorio con circa 20 varietà di confetture tra frutti coltivati e selvatici, e circa 12 varietà di succhi.

"Il nostro progetto – continuano Giovanni e Angela - è diventato anche **meta di visitatori interessati alla permacultura.** Dal 2015 abbiamo cominciato con dimostrazioni e corsi di pratica e teoria di come funziona un progetto di permacultura; oggi, ampiamente conosciuta a livello nazionale."

Non vi resta che andarli a conoscere: RAGAS società Agricola s.s. è a Cereglio fraz. Amore comune di Vergato (BO).
Tel 347.032069 - hmirapan@alice.it

Un mese in giardino: Febbraio

Commenti e riflessioni del Maestro giardiniere

TEMPO DI LETTURA: **5 min**

di Carlo Pagani, Maestro giardiniere - carlo.pagani@ilmaestrogiardiniere.it

Tremate semi di carota, lattuga e ravanelli, l'orto è lì che vi aspetta! Di fatto stiamo per affrontare l'ultimo mese dell'inverno. Certamente febbraio è avvezzo a riservarci sorprese, mentre la nostra mente ci porta al piacere delle semine in giardino e nell'orto, viene anche da pensare allo scorso anno e alle nevicate che pervasero l'intera penisola per tutto il mese. Ma da buon giardiniere sono portato a vedere la bottiglia mezza piena, il desiderio di rituffarmi nella pulizia del giardino e la sua preparazione alla primavera è talmente grande da rifilare zappetto, vanga, e forbici, in un rito che si ripete puntualmente ogni anno.

Nel giardino inizierò dalla pulizia delle erbacee perenni da fiore. Queste sono piante straordinarie che non chiedono nulla in termine di manutenzione durante l'anno. Spesso reggono anche alla siccità e possono crescere nei terreni più impervi, regalando fioriture smaglianti con scalarità durante l'intera annata.

Nell'inverno seccano la vegetazione ma la radice rimane viva sotto terra e alla fine del gelo, al primo aumento della temperatura, riprendono la vegetazione iniziando così una nuova ricrescita che le porterà a darci un'altra annata di fiori. Proprio per questo **il mese di febbraio è quello giusto per eliminare la vegetazione rinsecchita dell'anno trascorso**, infine è necessaria una buona concimata per ottenerne un miglior risultato. Non dobbiamo mai dimenticare che il nostro giardino deve essere più attraente e rigoglioso di quello del nostro vicino!

Chi ha la fortuna di possedere il giardino selvaggio (oggi di tendenza), passeggiando sotto le querce troverà una sorpresa. Le foglie rinsecchite si stanno sollevando sospinte dai fiori di *Iris reticulata* e dalle prime viole odorate. Già, il piacere del giardino selvaggio, una nuova e più naturale forma di giardinaggio, un modo di concepire la natura ancora più vicina all'uomo. Un ulteriore diletto per chi ama anche gli animali che frequentano questo modello di giardino. Merli, ghiandaie, capinere, pettirossi, ricci e perché no anche una famigliola di scoiattoli potrebbero essere interessati alla cosa e diventare anche loro vostri compagni di godimento. Un piacere sicuramente condiviso anche dai bambini che spesso vedono il giardino con i classici paletti "non calpestare".

Ecco, **febbraio rappresenta un'opportunità, quella di riabbracciare il rapporto con la natura,** quella di lasciarsi andare alla riscoperta di come i germogli del nocciolo, questi biondi passatelli pendenti annunciano che qualcosa nella stagione sta cambiando. Partecipare al cambiamento della stagione per un bambino è salutare per la sua crescita naturalistica, scoprire che la neve ha portato i licheni a crescere sui rami esposti al nord può servirgli, come pure accorgersi che sotto alcuni rami appoggiati a terra a forma di capanna, sono ancora rintanati una paio di ricci che aspettano l'aumento della temperatura per rifocillarsi. Febbraio è un invito riprendere contatto con la terra, con i germogli con un nuovo anno di fiori e colori.

Non accorgersi di tutto questo è una pecca condizionata dalla pigrizia. Per fortuna non la pensa così la nostra signora Francesca che, se pur nelle sue sconfinate incertezze miste a presunzione, ha preso febbraio di petto ed è corsa nel vicino garden center a fare incetta dei nuovi arrivi. **I bulbi primaverili** sono già sui bancali corredati di splendide fotografie, magari fuori la temperatura è ancora pungente ma lei non vuole rischiare di rimanere senza quelle meravigliose primule multicolori che tanto ama. La signora Francesca sa bene di essere osservata e ligia al suo clichè di esperta in materia di giardinaggio, ha già predisposto il terreno che ospiterà le dalie, quando le gelate termineranno sarà ancora la prima a metterle a dimora.

Fiera di essere soprannominata la Gertrude Jekyll del quartiere non trascura nemmeno alcuni tagli di correzione al Calycanthus che è sfiorito da un mese. Sa bene che gli arbusti che fioriscono alla primavera si potano dopo la fioritura e questo gli consente di richiamare gli sprovveduti giardinieri che fanno di tutta l'erba un fascio, privando di fiori spireee, forsizie e peschi da fiore. Certe volte convengo anch'io con la signora Francesca e pur consapevole che gli ordini professionali non stanno proprio attraversando il loro momento migliore, mi verrebbe da suggerire… e se fondassimo l'ordine dei giardinieri? Ma forse sono solo i pensieri di febbraio di un maestro giardiniere che freme davanti agli ultimi ricami della brina e aspetta giorno dopo giorno che la temperatura si alzi tenendo d'occhio le gemme del mandorlo.

LA PIANTA VEDETTE

Avendo citato le erbacee perenni da fiore come esempio di generosità in termine di resistenza e fioritura, quella che consiglio in febbraio è l'***Iris unguicularis*** un iris sempreverde di piccola taglia che inizia la sua fioritura a i primissimi di febbraio e perdura per l'intero mese di marzo. Sessanta giorni di fiori graziosi con altezza cm.15 dal colore celeste. Sono un altro segnale della primavera che si avvicina. La pianta è accostabile ad altre erbacee perenni di taglia bassa come Aubrethia, Arabis, Dryas, Dianthus caesius.
Si adatta a terreni leggeri o di medio impasto e privilegia esposizioni semi soleggiate per quanto regge bene anche i pieno sole. Si moltiplica con facilità per divisione della ceppaia a luglio/agosto.

Rusticissima non è soggetta a malattie di nessun genere e sopravvive discretamente bene anche in siccità. Risparmio di fitofarmaci e di acqua, specialità da considerare in tempi in cui anche il giardino deve allinearsi con lo spread!

Incontri pratici e teorici presso RAGAS:

- 19 Marzo - **La potatura in pratica**
- 9 Aprile - **La manutenzione del bosco**
- 14 Maggio - **Gli orti in pratica**
- 11 Giugno - **Progettazione di piccole aziende e/o giardini sostenibili**

Gli incontri si svolgono dalle ore 9 alle 17,30.
Per info: Tel 347.032069 - hmirapan@alice.it

L'amore nel mondo animale

TEMPO DI LETTURA: 4 min

di Roberto Marchesini – zooantropologia@siua.it

Amore, fedeltà, esclusività... sono parole molto importanti per l'essere umano che troppo spesso però vorrebbe di applicarle pari pari al mondo animale, e questo - fate attenzione! - quasi sempre causa delle sofferenze. Amore disinteressato, totale dedizione, affetto incondizionato sono i luoghi comuni che il nostro egoismo pretende dai pet, in una visione esclusiva dell'animale familiare. Sgombriamo subito il campo da questi stereotipi. **Una relazione per poter essere fonte di benessere dev'essere equilibrata e aperta al mondo esterno** e non morbosa e chiusa al proprio interno: se ciò è vero nel rapporto tra uomini, lo è ancor di più quando ci riferiamo ai nostri beniamini animali.

Il perché è molto semplice questa relazione è inevitabilmente asimmetrica, cioè il gatto e il cane di casa si trovano loro malgrado ad assecondare le nostre richieste con il rischio pericoloso di vedere in loro dei figli, o, peggio ancora, dei giocattoli. Il pet non può far altro, così, che subire questa costrizione, quel ruolo imposto da noi e non ricercato attraverso una loro libera espressione: essere animali!

Ci piace pensare che per il nostro cane o il nostro gatto noi rappresentiamo l'unica fonte di affetto e interesse, pretendiamo da loro l'esclusività, spesso dando libero sfogo a tutto il nostro egocentrismo senza preoccuparci se la nostra relazione sia veramente espressa a 360 gradi, naturale, ovvero in tutte le dimensioni di cui lui abbia necessità, e se tale chiusura non sia una privazione per lui.

Quante volte assistiamo a cani che hanno incapacità a rapportarsi con altri cani, solo perché il proprietario non permette loro di vivere con un pizzico di libertà e autonomia la passeggiata! E, ancora, quanti quattrozampe arrivano a soffrire di ansia da separazione solo perché il proprietario non si preoccupa di dare maturazione al processo di attaccamento del cucciolo, conducendolo, come natura impone, al processo di distacco ovvero alla sua autonomia relazionale e affettiva di adulto! Il cucciolo va aiutato a diventare "socialmente abile" e per far questo **si deve agire sia sull'attaccamento** – sapendo

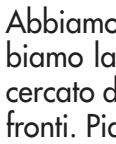
che il distacco non compromette il legame bensì lo fa passare dal modello parentale a quello sociale – sia sull'esperienza di socializzazione.

Parlare di amore, così come noi lo intendiamo, può condurre a errori e non farci comprender la vera natura del nostro legame con i pet, che nel cane può essere addirittura più profondo di quello che gli uomini costruiscono tra loro. I cani non ragionano in modo individuale bensì collettivo, si identificano con il gruppo e hanno sempre bisogno di sentire che la propria esistenza poggia su una dimensione sociale. Dobbiamo allora prima di tutto comprendere che **cani e gatti appartengono a specie differenti dalla nostra** e che hanno un modo proprio (che gli etologi chiamano specie-specifico) di vivere la loro sfera emotiva sia in rapporto ai membri della loro comunità di specie che verso noi umani. Umani che troppo spesso crediamo di aver la verità in tasta e che il nostro modo di osservare il mondo, anche quello dei sentimenti, sia l'unico possibile. Ecco, gli animali, ci ricordano che non è così!

Roberto Marchesini (Bologna 1959) è filosofo, etologo e zooantropologo. Da oltre vent'anni conduce una ricerca interdisciplinare volta a ridefinire il ruolo degli animali non umani nella nostra società. Direttore del Centro Studi Filosofia Postumanista e della Scuola di interazione uomo-animale (Siua), è autore di oltre un centinaio di pubblicazioni nel campo della bioetica animale, delle scienze cognitive e della filosofia post-human. È' inoltre direttore della rivista "Animal Studies", la rivista italiana di antispecismo (Novalgos).

Questo è il mio cane

TEMPO DI LETTURA: 3 min



di Catherine Ratajczak Guidi, educatore cinofilo

Come molti di voi anch'io ho deciso anni fa di prendere un cane. L'idea che io e la mia famiglia avevamo del cane era un'idea tutto sommato classica, cioè un animale socievole, coccolone, giocherellone, ecc...

Poi abbiamo preso Lucy, una femmina di Jack Russell, e abbiamo dovuto modificare quest'immagine teorica. Ci siamo trovati improvvisamente di fronte a un cane VERO con le sue caratteristiche personali. E ci siamo sentiti un po' smarriti... Era sì una cucciola giocherellona, molto attiva (persino troppo...) e intelligente. Ma era anche una cagnolina molto indipendente, testarda (un vero terrier!), poco desiderosa di contatto e di carezze. Saltava moltissimo per l'agitazione; mordicchiava e non stava ferma se si cercava di accarezzarla; non passeggiava, correva piuttosto; se incontrava dei cani non ne capiva il "linguaggio", era troppo irruente con loro e si faceva sgridare spessissimo, ecc.

E' stato difficile per tutta la famiglia accettarla per quello che era. Il caso ha voluto che decidessi di frequentare un corso di educatore cinofilo, proprio a causa delle difficoltà che incontravamo con lei. Questo è stato senza dubbio il punto di svolta nel nostro rapporto. Ho capito gli errori che avevamo fatto con lei, in totale buona fede naturalmente. Lucy non era UN cane ma era Lucy, con il suo carattere, i suoi pregi e i suoi difetti. Quindi non potevano bastare alcuni consigli presi qua e là perché non tenevano conto di quello che serviva a lei nello specifico.

Abbiamo provveduto a modificare le nostre abitudini. Abbiamo lavorato sulla sua agitazione pressoché perenne e cercato di aumentare la sua collaborazione nei nostri confronti. Piano piano abbiamo visto dei risultati e la gestione

quotidiana di Lucy è decisamente migliorata.

Ora Lucy ha compiuto 10 anni. E' un cane socievole con i suoi simili, anche se la sua pazienza con i cuccioli irruenti è limitata (proprio lei!); ha un buon richiamo il che significa che possiamo lasciarla girare libera dal guinzaglio senza angosciarci; ha una buona comunicazione; è molto meno diffidente nei confronti degli umani. Rimane un cane reattivo in presenza di folla, di traffico intenso e di rumori improvvisi. Tuttora non ama particolarmente il contatto, però quando si abbandona e si rilassa è un momento di dolcezza incredibile.

Sì, questo è il nostro cane. Forse non è il cane che avevamo immaginato ma l'affetto che proviamo è grande lo stesso perché lei è Lucy e nessun altro. Semplicemente.

Publiredazionale offerto dall'Editore

VOLONTARIO PER UNA SERA

Con poche ore del tuo tempo un aiuto concreto per salvare tanti rospi

CAMPAGNA "Bufo bufo 2017"

Per informazioni:

BOLOGNA ZOOFILA
G. Franco 051/727727:
contatti@bolognazoofila.org

LAV BOLOGNA
Annalisa 3338175258:
annalisa_amadori@yahoo.it

WWF Bologna
Angelo 339.4820205:
angelomichelucci45@gmail.com

WWF for a living planet

APPUNTAMENTI DI FEBBRAIO

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.

Da mercoledì 1 febbraio - Ore 20.30
CORSI
Nuovi corsi di Tango Argentino con OliTango
Sei curioso di provare il Tango Argentino? L'associazione OliTango tiene corsi di gruppo Tango Argentino per tutti i livelli, dal principiante all'avanzato, dal lunedì al venerdì, in diversi sedi a Bologna e provincia. Il nostro metodo di insegnamento accanto allo studio della tecnica, mette al centro la persona e la relazione tra i partner di ballo. Non è necessario essere in coppia. Per info e prenotazioni: 3394734113 info@olitango.it - *www.olitango.it*

Da giovedì 1 a domenica 26 febbraio
EVENTO
Città di CIRCO Bologna
Due tendoni in grado di affascinare con musica, acrobatica, arti circensi e sottilissima magia. CiRcO PaNiKo e Side Kunst Cirque portano gli spettacoli Absyde e Stupid Palace. Ultima settimana di febbraio con programmazione a sorpresa. Ingresso a offerta libera, info e prenotazioni al 3336298118 - Parco Villa Angeletti, Via Carracci - Bologna

Giovedì 2 febbraio - Ore 21.15 – 22.30
EVENTO
Onde di pace
Bagno sono con le campane tibetane. Un'immersione nelle magicHe vibrazioni delle Campane Tibetane, con la meditazione guidata e pratica di profondo rilassamento a terra. E' richiesta la prenotazione allo 3397043020 o casababina@gmail.com Casa Babina, Via Idice 48 - Castel dei Britti (BO) - *www.casababina.it*

Sabato 4 febbraio - Ore 14 – 19
CONFERENZA
Vocabolario Esistenziale - Igor Sibaldi
Ci sono parole che si usano spesso e che esercitano un potere su di noi determinando le scelte principali delle nostra vita: politica, felicità, colpa, amore, collera, soldi, lavoro e alcune altre. Il potere di queste parole può venire ridimensionato se si scopre il loro vero significato, assai diverso da quello che rivestono di solito. Allora l'orizzonte si allarga, le scelte aumentano. I pensieri fluiscono più precisi e veloci. Per prenotazione necessaria: 333/6619187 e annamariamandelli@tiscali.it / 347/5339880 e annamaria.nicoleta@libero.it Costo 60 € - Hotel Cosmopolitan Bologna, Via Del Commercio Associato 9 - Bologna
www.associazioneaestene.it
www.ilsentierodeglielfi.com

Sabato 4 febbraio - Ore 14.30 – 18.30
SEMINARIO
Pratica Guidata in Biodinamica Craniosacrale
Tutorial in Biodinamica Craniosacrale con Paolo B. Casartelli. Si esploreranno il rituale del contatto, i fulcri dell'operatore (terra, cielo ed orizzonti), la presenza, la centratura nelle qualità del cuore e la "Mindfulness", come centrarsi e radicarsi per compiere il lavoro energetico, come aprire il campo per il processo di auto-guarigione e le fondamenta del lavoro di crescita personale nel contesto biodinamico. L'incontro è propedeutico per l'iscrizione all'intera formazione. Il costo è 50 € ma la lezione è gratuita per chi ha partecipato al seminario sulla Presenza o per chi si iscrive alla formazione in Biodinamica Craniosacrale con inizio 3-5 Marzo 2017 Iscrizione online: http://www.centro-craniosacrale.it Per maggiori informazioni: 389/4948892 e info@centro-craniosacrale.it - "Il Fienile" Associazione Culturale il Volo, Via Enrico Ventura 7 – Monte S. Pietro – S. Lorenzo in Collina (BO)

Sabato 4 e domenica 5 febbraio
SEMINARIO
Meditazione e Contemplazione
Secondo di due finesettimana di meditazione con Fabio Maria Risolo. Si parlerà e si farà esperienza diretta della pratica di Shine (la fissazione con oggetto), le pratiche del Bodhicitta dell'intenzione e dell'applicazione e lavorare con il movimento e l'energia. Costo 70 € a weekend (sconto del 20% per i soci della Comunità Dzogchen e per l'iscrizione anticipata a entrambi i corsi). Informazioni e prenotazioni al 335 6628016 e info@yogathymos.it
Yoga Thymos, Via Lambertini 1 - Imola (BO)
www.yogathymos.it

Lunedì 6, 13 e 27 febbraio
Ore 20.30 – 22.30
SEMINARIO
Le 5 leggi biologiche del Dottor Hamer
Quinto, sesto e settimo incontro del corso per imparare a conoscere e a fidarci del nostro corpo. Il corpo svolge alcuni processi costantemente che sono "regolazioni fisiologiche, biologiche e sensate" Altre regolazioni avvengono solo in certi casi, quando sono necessarie e vengono chiamate malattie. Relatore Diego D'Onofrio, naturopata, corso a offerta libera. Info e prenotazioni: Roberta 3403702934. - La palestra del Cuore, Via S. Carlo 18 - Bologna
www.facebook.com/lapalestradelcuore

Giovedì 9 Febbraio - Ore 19.30 - 23
CORSO
Corso di cucina invernale
I Risotti: per conoscere meglio il cereale re della nostra tavola e in maniera più specifica la cottura per eccellenza. Primo di quattro incontri prettamente pratici che hanno l'obiettivo di apprendere e consolidare il metodo, per riproporlo a casa, con la propria vena creativa. Da segnalare il corso di martedì 21 febbraio sui tuberi e ortaggi dimenticati: sedano rapa,topinambur, patate dolci, pastinaca. Dai 6 ai 12 partecipanti Costo 40 € Iscrizione necessaria: info@saleinzucca.bo.it Informazioni al 333/6946712 - Sale in Zucca, Laboratorio di Cucina Spontanea - Via Croara 7/1 - S.Lazzaro di Savena (BO)
www.saleinzucca.bo.it

Venerdì 10 febbraio
EVENTO
"Chi sono io... cosa voglio...". L'età dei dubbi
L'egoismo e le chiusure degli adolescenti. Quanto è difficile scegliere! Non è interessato a niente. Che fare? All'interno del ciclo di incontri 'Adolescenti? Parliamone...' Info e prenotazioni: 051824976 e labici@mlim.it Labici Eco-Laboratorio, Via Mazzini 25-27 - San Giovanni in Persiceto (BO)
www.facebook.com/LabiciEcoLab

Sabato 11 febbraio - Ore 16 – 17.30
CORSO
La cucina dei cereali
Durante questo corso dimostrativo verrà argomentato un menu a base di cereali, dall'antipasto al dolce, e verranno esaminati i vari cereali e le loro caratteristiche, dalle proprietà alla preparazione. il corso è dimostrativo. Per frequentare i corsi è necessario portarsi un tagliere e un mattarello (misure indicative 80 cm) e un grembiule. Costo 10 € Per informazioni e iscrizioni: federicabalb@libero.it e 3334552864
www.facebook.com/burrosalviacorsi

Sabato 11 febbraio - Ore 21
SPETTACOLO
I lupi non sono cattivi
Rassegna teatrale "Ma cosa aspettate a batterci le mani" con la compagnia dell'Idra. Ingresso libero, per informazioni: 0516556104 - Teatro G. Lazzari, Piazza G. de Giovanni - Monterenzio (BO)
www.comunemonterenzio.eu

Sabato 11 febbraio - Ore 16 - 17
PROIEZIONE
Long Way North
Sasha, ragazzina russa di famiglia nobile rifiuta i progetti fatti per lei dai genitori e parte per il Polo Nord alla ricerca del Nonno che non tornò mai da una spedizione tra i ghiacci. Interessante racconto d'avventura e di scoperta di sé. Biglietto 5,50 € ridotto anziani e bambini 4,40 € Cinema Galliera, Via Matteotti 27 Bologna
www.futurefilmkids.org

Domenica 12 febbraio - Ore 17
SEMINARIO
L'agricoltura biologica
Nuovo modello di produzione degli alimenti. Si parlerà del metodo di coltivazione che prevede solo l'impiego di sostanze naturali escludendo l'utilizzo di prodotti di sintesi chimica (concimi, diserbanti, insetticidi) per ricreare ecosistemi equilibrati, compromessi dallo sfruttamento per lungo tempo dei suoli. Ingresso libero, per informazioni: 051 6228060 e mediateca@comune.sanlazzaro.bo.it Mediateca di San Lazzaro di Savena, Via Caselle 22 - San Lazzaro di Savena (BO)
www.mediatecadisanlazzaro.it

Domenica 12 febbraio - Ore 10
ESCURSIONE
Sasso di Castro (E)
Al confine con la Toscana là dove sgorgano le acque del torrente Savena circondati dalle cime più alte del crinale. Ritrovo al Passo della Raticosa. Rientro nel pomeriggio, pranzo al sacco. Per partecipare alle iniziative è necessario prenotarsi entro il giorno precedente. Costo partecipazione: aduti 10 €, famiglie 19 € (2 adulti+ 2 bambini), bambini fino ai 13 anni 6 € - Informazioni e prenotazioni: GAE Stefano Schiassi 328-7414401 e stefano@liberamentenatura.com
www.liberamentenatura.com

Da lunedì 13 a mercoledì 15 febbraio
PROIEZIONE
Loving Vincent
Il protagonista è il genio di Vincent Van Gogh. All'interno della rassegna 'La grande arte al cinema' Ingresso 10 €, ridotto 8 € Informazioni allo 051227916 e odeon-a@circuitocinemabologna.it - Cinema Odeon, Via Mascarella 3 - Bologna
www.circuitocinemabologna.it

Giovedì 16 febbraio - Ore 9.30 – 18.30
CORSO
Agricoltura Biodinamica
Primo incontro: approfondimenti pratici sul mondo vegetale con la visione dell'antroposofia. Il corso fornisce conoscenze e capacità per una buona gestione dell'azienda biologica-biodinamica con lo scopo di ridurre le patologie e i danni di avversità di varia natura; aumentare la fertilità dei suoni e migliorare lo stato fitosanitario delle piante. Docenti: Paolo Pistis e Elena Zaramella. Il corso si articola in 4 incontri per un totale di 32 ore. Verrà rilasciato attestato di frequenza. Informazioni: 3496025166 e v.impagnatiello@dinamica-fp.it - Parco della Chiusa (ex Parco Talon), Via Panoramica – Casalecchio di Reno (BO) - *www.arcoiris.it*

Giovedì 16 febbraio - Ore 20.30
CONCERTO
Microtub - Bite of the orange
Con Robin Hayward, Martin Taxt e Peder Simonsen (tuba microtonale): prima italiana. Biglietti 7 €, ridotti 5 €. Info: 051240310 e info@aaa-angelica.com - AngelicA Centro di Ricerca Musicale, Via S. Vitale 63-67 - Bologna - *www.aaa-angelica.com*

Sabato 18 febbraio - Ore 15 - 18
CORSO
Afrodite e le altre
Miti, stereotipi e modelli nella vita delle donne. Sin da quando sono bambine, le donne percepiscono attorno a sé modelli ai quali ispirarsi in ogni loro comportamento: esempi familiari, protagoniste delle fiabe classiche, stereotipi imposti dalla cultura o miti: a qualcuna sentiranno di assomigliare. Attraverso la scrittura autobiografica - a partire dai ricordi e dalle esperienze delle partecipanti - il laboratorio si propone di permettere a ciascuna di esplorare queste figure, familiarizzare con le molteplici istanze che esse rappresentano, autorizzarsi a scegliere e riconoscere dignità a se stesse. Non è richiesta abilità particolare nella scrittura. Durata: 6 lezioni, iscrizione necessaria allo 051-6228060 o presso la Mediateca - Mediateca di San Lazzaro, Via Caselle 22 - San Lazzaro di Savena

Domenica 19 febbraio - Ore 16.30
EVENTO
Festa di Carnevale
Randagiò è uno spettacolo che si rivolge alla sensibilità dei bambini e delle bambine spiegando in maniera divertente quanto sia importante l'amore per un amico a quattro zampe. I nonni di Giò condurranno la loro nipotina verso la conoscenza e il rispetto di tutti gli animali. Dopo lo spettacolo giochi a sorpresa, venite in costume se volete! Per bambini dai 4 ai 10 anni Info allo 0516271604 - ITC Teatro, Via Rimembranze 26 – S. Lazzaro di S. (BO) - *www.itcteatro.it*

Martedì 21 e mercoledì 22 febbraio
SPETTACOLO
L'uomo dal fiore in bocca
di Luigi Pirandello, con Gabriele Lavia (regia), Michele De Maria e Barbara Alesse. Per informazioni e prenotazioni: 0512910910
e biglietteria@arenadelsole.it
www.arenadelsole.it

Giovedì 23 febbraio - Ore 17.30
EVENTO
Educazione e ospitalità
Roberto Farnè legge e commenta il libro "Scritti" di Alberto Manzi. All'interno della rassegna 'Leggere L'Uomo in una pagina' che ha l'intento di promuovere la cultura dell'ospitalità. Incontro gratuito, info: 3395991149 - Foyer Teatro Comunale, Largo Respighi 1 - Bologna
www.mens-a.it

Venerdì 24 febbraio - Ore 15 – 16.30
CONFERENZA
Due anniversari in uno: Mozart e Rossini
Ascolto e commento con Donella Mondini, volontaria Auser. Costo 5 €, info e iscrizioni allo 054224107 (lun-ven dalle 9.30 alle 11). Sala delle Stagioni, Via Emilia 25 – Imola (BO) - *www.auserimola.it*

Sabato 25 febbraio - Ore 14.30 – 18.30
SEMINARIO
Seminario di TangoOlistico® "I sogni sono...Desideri"
I seminari di TangoOlistico® sono un' intensa esperienza di immersione all'interno di tematiche importanti per la nostra vita personale e relazionale. Il TangoOlistico® è un metodo di crescita personale, una meditazione in movimento. Porta con te un desiderio! Non è necessario saper ballare tango, né essere in coppia. Necessaria prenotazione al: 3394734113 info@olitango.it Via Berretta Rossa 61/3 - Bologna
www.olitango.it

MERCATI CONTADINI

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

OGNI LUNEDÌ DALL'11 MAGGIO
dalle 16.00 alle 21.30
NUOVO Mercato campiAperti
Piazza Scaravilli, **ZONA UNIVERSITARIA (BOLOGNA)**

OGNI LUNEDÌ e OGNI SABATO
dalle ore 9.00 alle 12.30
BAITA DEI CONTADINI
Punto di vendita di prodotti agricoli locali e biologici, prodotti derivati e trasformati. **PIAZZA DELLA PACE A VERGATO (BO)**

OGNI MARTEDÌ
dalle 15.30 alle 19.00
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 17.00 alle 21.00
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 15.00 alle 19.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali. - **VIA DEL GOMITO, 30 BOLOGNA (PARCHEGGIO SEDE COLDIRETTI)** - www.campagnamica.it

OGNI MERCOLEDÌ
dalle 16.30 alle 19.30
MERCOLBIO Produttori a KM0.
Centro sociale La stalla
VIA SERRAGLIO, 20 IMOLA (BO)

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

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17.00 alle 20.00
TERRA, TERRA Produttori a KM0.
Organizzato da Amici della Terra che cura anche l'animazione. **VIA REPUBBLICA, OZZANO DELL'EMILIA (BO)** - www.amiciterraozzano.it

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17 alle 20.30
MERCATO CONTADINO
Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti. - **XM24 VIA FIORAVANTI, 24 BOLOGNA**
www.autistici.org/campiaperti

OGNI GIOVEDÌ
dalle 17,30 alle 23,00
MERCATO DELLA TERRA
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food. **CORTILE DEL CINEMA LUMIÈRE VIA AZZO GARDINO, 65 BOLOGNA** - www.mercatidellaterra.it

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

OGNI 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 alle 15
MERCATO CONTADINO
PIAZZA XX SETTEMBRE (BOLOGNA)

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. **CORTILE DELLA SCUOLA DI PACE VIA UDINE, BOLOGNA**
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 15.00 alle 18.00
FARMER'S MARKET
Per fare la spesa in modo sostenibile e responsabile, acquistando prodotti agricoli di stagione, selezionati con cura, sempre freschi e di origine garantita. - **PIAZZA ZAPELLONI CASTENASO (BO)**
www.campagnamica.it

OGNI SABATO
dalle 9.30 alle 13.00
MERCATO AGRICOLO
I migliori prodotti dell'Appennino rigorosamente a km0 - **PIAZZA DELLE TELE, PORRETTA TERME (BO)** info: FB AltoReno KmZero

OGNI SABATO
dalle 9,00 alle 14,00
MERCATO DELLA TERRA
La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food. **CORTILE DEL CINEMA LUMIÈRE VIA AZZO GARDINO, 65 BOLOGNA** - www.mercatidellaterra.it

OGNI 1ª DOMENICA DEL MESE
dalle 8.30 alle 13.00
AL MARCHÉ DAL CUNTADÉN
Qualità, affidabilità e prodotti naturali legati al territorio, nel pieno rispetto del concetto di "Filiera Corta". - **SANT'AGATA BOLOGNESE (BO)**

OGNI DOMENICA
dalle 9.00 alle 12.00
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati. - **PIAZZA TRENTO TRIESTE, SAN GIORGIO DI PIANO (BO)** - www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.30 alle 12.30
MERCATO CONTADINO
Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali. - **CENTRO ANNALENA TONELLI - VIA GALLETTA, 42 - SAN LAZZARO DI SAVENA (BO)** - www.campagnamica.it

OGNI DOMENICA
dalle 8.00 alle 13.30
MERCATO CONTADINO
Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati. - **PIAZZA G. DE GIOVANNI, 1 MONTERENZIO (BO)**
www.comunemonterenzio.eu

ANNUNCI

offro

Inserito in elegante e prestigioso ufficio**, affittasi spazio di 18mq c**he può essere adibito ad **uso ufficio - consulenza - trattamenti** - Località Bologna - zona ospedale Malpighi/S.Orsola. - Per informazioni contattar**e 333.6120528**

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. **Eugenio: 336.862326. Email: eugebi62@gmail.com**

cerco

Negozio di alimentari e biocosmesi Bio in Valsamoggia **cerca socio/socia** per espansione attività. Contattare **347-9000928 - bicciabio@gmail.com**

Gamberini Group (Via dell'Elettricista – Bologna) **ricerca** per aree libere **VENDITORI Sales Green.** Si offre affiancamento e continuo addestramento. Lo schema incentivante soddisferà anche le figure senior.
Per info: **051.516054.**

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**

Futuri Maestri: un progetto e uno spettacolo del Teatro dell'Argine

di Annalisa Paltrinieri

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Nove sere di spettacolo con 1000 protagonisti dai 3 ai 18 anni *(Bologna, Arena del Sole, 3-11 giugno 2017)*
Una mostra *(aprile-giugno 2017)*
Cinque serate speciali *(marzo-maggio 2017)*
Decine di percorsi laboratoriali *(gennaio-maggio 2017)*

La compagnia del Teatro dell'Argine si sta interrogando su come fare arte con la città. Su come creare dei percorsi di bellezza partecipata. Su come far convivere (e confondere, mischiare, meticciare) teatro, cittadinanza, poesia, spettatori, chi spettatore non è o non è ancora, in un unico grande, organico, processo creativo.

Su come produrre uno spettacolo scritto con l'aiuto di tutti e che potenzialmente possa essere interpretato da tutti. Su come il teatro, un teatro, possa diventare il luogo dell'incontro, dell'ascolto, della conoscenza reciproca non solo tra spettatori e artisti ma più universalmente tra persone, tra membri della stessa comunità, tra cittadini e cittadine.

È così, dopo *Le Parole e la Città* (Vincitore premio Nico Garrone 2015 e Finalista Premio Ubu 2015), stanno costruendo *Futuri Maestri*.

A partire dallo scorso ottobre e fino a giugno 2017, il Teatro dell'Argine entrerà in 100 classi della città, della regione, ma non solo. In scuole di ogni ordine e grado, verrà chiesto a migliaia di allievi e allieve cosa pensano del mondo in cui vivono e come vorrebbero cambiarlo. Verrà chiesto loro cosa li indigna e cosa li attrae, cosa li spaventa e cosa li emoziona e per cosa sono disposti al sacrificio.

Amore, guerra, lavoro, crisi, migrazione. Ecco alcune parole da cui partire. Poi verrà scritto il copione, la loro lettera d'amore, il loro atto d'accusa. Infine dal 3 all'11 giugno 2017 saliranno sul palco. Un palco che assomiglierà a un parlamento, a un anfiteatro, a un tribunale.
Un palco con 1000 voci bianche pronte a sussurrarci, o a urlarci, la loro idea di sé e del proprio futuro.

Quattro anni di Benessere con il Faenza Benessere Festival!

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Dopo il successo delle precedenti edizioni torna **FAENZA BENESSERE Festival sabato 18 e domenica 19 marzo 2017** presso la Fiera di Faenza (RA).

La manifestazione, giunta alla quarta edizione, offrirà il meglio delle proposte legate al **Benessere Naturale dall'Oriente all'Occidente**. Faenza Benessere Festival si rivolge sia agli addetti al settore (operatori professionali e aziende del benessere naturale) che al grande pubblico che per la prima volta si avvicina al mondo delle discipline bio-naturali.

Tra le novità dell'edizione 2017, grazie alla collaborazione con la Cooperativa Kaleidos, verrà realizzato un padiglione interamente dedicato ai bambini e alle famiglie. All'interno il pubblico troverà prodotti e servizi per l'infanzia, aree spettacolo e attività didattiche per bambini dai 6 ai 12 anni, per una crescita sana e naturale.

Confermati inoltre l'area YOGA, con lezioni aperte tenute dai migliori Insegnanti e dalle Scuole più accreditate e l'area MASSAGGI GRATUITI. Faranno da cornice alla manifestazione oltre 100 banchi espositivi provenienti da tutta Italia, dedicati al benessere naturale.

DATE: sabato 18 e domenica 19 marzo 2017
LUOGO: Fiera di Faenza
COSTO INGRESSO: 5 euro intero, 3 euro ridotto (scaricabile dal sito)
INFO e CONTATTI: www.faenzabenessere.it

M'illumino di meno: 24 febbraio 2017

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

E l'iniziativa radiofonica lanciata da "Caterpillar" trasmissione di "Radio Rai 2" che "Vivere Sostenibile", promuove condividendone la valenza quale tutela ed uso sostenibile dell'energia per l'ambiente, la salute, l'istruzione, l'agricoltura e le telecomunicazioni.

Ecco suggerimenti utili per organizzare la giornata della festa del Risparmio Energetico e degli Stili di Vita Sostenibili!

Il 24 Febbraio, "spegniamo le luci e accendiamo **l'energia della condivisione".**

Come farlo? Ecco validi suggerimenti:

- Si puo condividere la bicicletta e partire tutti insieme.
- Si puo iniziare ad usare il bike sharing o il car sharing.
- Si puo condividere il cibo: cucinare e mangiare insieme, a casa o in piazza.
- Si puo condividere la casa: con l'ospitalità, lo scambio, il divano o un posto per il sacco a pelo.
- Si puo condividere un saper fare: t'appendo quel quadro, t'insegno lo spagnolo, ti riparo la gomma della bicicletta.
- Si puo condividere un sapere: lasciare un libro o un giornale.
- Si puo condividere lo sport: correre insieme, pedalare, nuotare e sudare.
- Si puo condividere un telescopio e guardare le stelle che con le luci spente son più belle. E il cielo e di tutti, già condiviso
- Si possono condividere i vestiti e i giocattoli usati dei nostri figli organizzando un baratto a scuola.
- Si possono condividere i genitori e i bambini imparando insieme.
- Si può condividere qualsiasi cosa. Si può condividere un po' di tempo. In silenzio. Si può anche parlare e ascoltarsi.

In ogni condivisione c'è un risparmio di energia. Ogni condivisione genera energia. Condividere fa bene.

www.caterpillar.rai.it/milluminodimeno

Domenica 5 marzo dalle 10 alle 18

Presentazione

Corso di formazione in counseling integrato transpersonale, riconosciuto da AssoCounseling.

Vieni a conoscere il nostro modello che nasce dall'incontro della Psicosintesi con la metodologia Biotransenergetica. Nella giornata divulgativa avrai la possibilità di sperimentare da un punto di vista teorico e pratico il modello umanistico-transpersonale proposto. Una formazione in counseling offre competenze e sbocchi lavorativi in qualsiasi campo professionale, sia pubblico che privato, e consente una maggiore consapevolezza personale per un vivere in modo più responsabile e armonico. La giornata dà la possibilità di fare un'esperienza reale dell'approccio relazionale trasformativo che è alla base del counseling.
Un nuovo corso inizierà a maggio 2017.

Il corso triennale di counseling consente, dopo il superamento di un apposito esame di valutazione professionale, l'iscrizione ad AssoCounseling ed il contestuale rilascio dell'attestato di qualità e di qualificazione professionale dei servizi ai sensi della L. 4/2013.

La giornata è gratuita ma è necessaria l'iscrizione.

Per informazioni e prenotazioni:
Associazione Culturale Il Calicanto,
Via Santo Stefano 80, Bologna infocalicanto@email.it;
www.ilcalicanto.org; tel. 051.222043-339.1848811-331.5819082

A NATURAL EXPO di Forlì un viaggio tra Thailandia e Tibet alla conquista dell'armonia

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

Dal 17 al 19 febbraio 2017 nel quartiere fieristico di via Punta di Ferro si svolgerà la **12ª edizione di Natural Expo**, evento che per tre giorni farà di Forlì il "cuore verde della Romagna". Un cuore sano che trasmetterà a chi visiterà la manifestazione organizzata da **Romagna Fiere**, vitalità, armonia, equilibrio, coscienza e benessere fisico e interiore. Natural Expo, infatti, si conferma come punto di riferimento per tutti i più qualificati operatori ed esperti nazionali di discipline olistiche e naturali, che tra esibizioni, workshop, laboratori, conferenze, cooking show e tanti altri stimoli inediti e affascinanti, immergeranno il pubblico in un'esperienza sensoriale totalizzante di cui ognuno, poi, potrà fare tesoro nella propria vita quotidiana.

Molto più di una mostra-mercato, dunque, ma un viaggio alla scoperta di metodi, soluzioni, nuovi approcci e mondi solo apparentemente lontani. E' il caso, ad esempio, della **Thailandia** e del **Tibet** sui quali Natural Expo concentrerà due speciali focus. Verranno presentati testi e pubblicazioni, corsi e verranno organizzate due conferenze in **Sala Europa domenica 19 febbraio dalle 11 alle 13** su Buddhismo e meditazione tenute da **Carolina Lami** e da un grande ospite della fiera forlivese quale la **Venerabile Siliana Bosa**. Sarà presente anche il monaco tibetano **Venerabile Ghesce Lobsang Soepa** dell'associazione non-profit romana **"Tso Pema"** il quale realizzerà **mandala propiziatori** di sale.

Ricchissimo, inoltre, il programma di convegni e conferenze in tutte le tre giornate. Personalità da tutta Italia e dall'estero con un momento assolutamente da non perdere **sabato 18 febbraio dalle 14.00 alle 16.00.** Sarà presente a Forlì **Daniel Lumera**, ricercatore e acclamato riferimento a livello internazionale nello studio e nella pratica della meditazione. Lumera terrà una conferenza gratuita su **"I 7 passi del perdono: la scienza della felicità"**.

Si potrà partecipare liberamente a lezioni esperienziali, sottoporsi a trattamenti olistici, conoscere nuove pratiche e nuovi prodotti per il benessere del corpo e la qualità dell'ambiente domestico, assistere a conferenze e sessioni di meditazione, esibizioni di danze orientali e sessioni di body art.

VISITARE NATURAL EXPO

DOVE E QUANDO: dal 17 al 19 febbraio 2017 - Fiera di Forlì, via Punta di Ferro 2
ORARI: - venerdì, sabato e domenica 10.00 – 19.30
BIGLIETTI: venerdì biglietto unico € 3,00 - sabato e domenica, biglietto intero € 8,00 - Ridotto € 6,00 con coupon scaricabile dal sito www.naturalexpo.it; bambini gratis fino a 12 anni.

grafica e creatività

"Chi desidera vedere l' arcobaleno, deve imparare ad amare la pioggia."
Paulo Coelho

www.morenanani.it
grafica e creatività
info@morenananni.it

liberex
al servizio dell'economia locale

liberex.net PER UNA NUOVA ECONOMIA
• Interconnessa • Collaborativa • Forte • Di gruppo

Pianifica la tua pubblicità
su vivere sostenibile in cambio merce

www.circuitoliberex.net

Per informazioni: direzione@viveresostenibile.net

vivere sostenibile

nei prossimi mesi sarà distribuito nelle seguenti FIERE di settore

MARZO

ZEN-A Fiera Benessere - Magazzini del cotone del Porto Antico - Genova
10 - 11 - 12 Febbraio 2017
www.zena.ge.it

NATURAL EXPO - FIERA DI FORLì
17-18-19 Febbraio 2017
www.naturalexpo.it

FEBBRAIO

FA' LA COSA GIUSTA - FIERA MILANO
10-12 Marzo 2017
http://falacosagiusta.org/

Faenza Benessere - Festival 4° edizione
18 e 19 MARZO 2017 - Fiera di Faenza
www.faenzabenessere.it

APRILE

TERRA EQUA - PALAZZO RE ENZO - BOLOGNA
8 e 9 aprile
http://terraequa.blogspot.it/

gli SPECIALI

CONTATTACI ORA SCRIVENDO A
info@viveresostenibile.net
o telefona al 335 718 7453
per sapere come essere presente
negli inserti di *Vivere Sostenibile*

Nel numero di **Marzo** 2017
Speciale:
BIO COSMESI E BAMBINO NATURALE
Alla scoperta di prodotti sani, certificati e biodegradabili per la cura di donna, uomo e bambino.
Pannolini lavabili, eco detergenti, fasce porta bebè, corsi e giochi educativi.

Nel numero di **Aprile** 2017
Speciale:
ORTI E GIARDINI
Consigli per la cura dell'orto e delle piante in modo naturale e rispettoso dell'ambiente, per avere ottimi raccolti e grandi soddisfazioni!

Nel numero di **Maggio** 2017
Speciale:
VACANZE ECO
Consigli e suggestioni per vacanze all'insegna dell'eco-sostenibilità, senza dimenticare relax, divertimento e bellezza.

Nel numero di **Giugno** 2017
Speciale:
BERE BIO
Alla scoperta delle birre artigianali e dei vini biologici del territorio.