all'interno SPECIALE NATALE è SOSTENIBILE

# vivere sostenibile®

www.viveresostenibile.net Bologna

COPIA OMAGGIO

Casa Editrice edibit

MENSILE - Anno IV - n° 11-2016

AMBIENTE, CIBO, COMUNITÀ, TRANSIZIONE E RESILIENZA

DICEMBRE 2016 34

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

# UN MONDO MIGLIORE

EDITORIALE

*di Silvano Ventura*
*direzione@viveresostenibile.net*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

La fine di un anno è sempre un punto di svolta. Ma forse mai come in questo tempo in me e nelle tante persone che ogni giorno incontro percepisco **un'ansiosa e inquieta ricerca di un cambiamento profondo**, data dalla certezza che siamo in un momento decisivo di svolta dell'umanità; all'inizio di una nuova Era.

Abbiamo la fortuna di vivere nella parte "ricca" della Terra e questo, indipendentemente dalla nostra condizione economica e sociale soggettiva, ci garantisce di avere disponibili oltre l'80% delle risorse del pianeta, pur essendo meno del 20% della sua popolazione.

Abbiamo la libertà di scelta in ogni ambito quotidiano della nostra vita e questa è una grande responsabilità poiché è **con le nostre scelte che possiamo far nascere bellezza, equilibrio e giustizia!** Sentiamo che il modello di mondo nel quale viviamo è per molti versi sbagliato, ingiusto e insostenibile e sogniamo di appartenere ad un mondo ideale, che per ora esiste solo come possibilità.

Ma è la stessa possibilità della sua realizzazione che lo rende reale!

Dipende da noi realizzarlo nelle nostre vite, nelle nostre scelte quotidiane, nel nostro "sentire" interiore.

Il coraggio di fare scelte "diverse" può ispirare e rendere più felici e armoniosi i nostri giorni. Mettiamoci in ascolto

di noi stessi e **cerchiamo una coerenza tra ciò che siamo, ciò che sentiamo e le azioni che facciamo.** Un allineamento "cuore, mente e mani" che inevitabilmente ci porterà ad un cambiamento del nostro modello di vita, della nostra comunità e del mondo.

Perché quando cambia il nostro paradigma interiore, cambia anche quello del mondo che ci circonda!

Questo "sentire profondo" e le azioni coerenti di ognuno di noi possono muovere ogni cosa in un universo dove siamo tutti interconnessi, dove tutti siamo parte di un unico insieme.

Per donare a noi stessi e agli uomini e alle donne di domani un mondo migliore!

Buona lettura del numero di Dicembre di Vivere Sostenibile e

***Auguri di un bellissimo e felice 2017!***

Zenzero
Ristorante BIstrOt

Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro di Bologna, a due passi dal MamBo, il Museo d'Arte Moderna!
Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità della CUCINA BIOLOGICA, tutto rigorosamente cucinato con ingredienti provenienti da agricoltura biologica, sempre freschi e di stagione, selezionati per garantirvi una cucina sana, varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

Zenzero Ristorante Bistrot di Mangiabio s.r.l.
Via F.lli Rosselli, 18/AB - Bologna - Tel. 051 587 70 26
www.zenzerobistrot.it

AVALA
PANETTONI ARTIGIANALI
A LENTA LIEVITAZIONE
CON INGREDIENTI BIOLOGICI
Disponibili nelle versioni:
Tradizionale - Uvetta
Cioccolato fondente
Farro e Fichi

Pasticceria • gelateria • caffetteria biologica
Via Cavazzoni, 2/c a Bologna - Tel. 051-0970561 - e mail: info@avala.it
facebook: avala pasticceria gelateria

CHIMICA ZERO
BIO.HAIR.SPA

DOMENICA 18 DICEMBRE
DALLE ORE 10.00 ALLE ORE 18.00
CHRISTMAS DAY IN SALONE
Apertura straordinaria delle aree estetica, massaggi e parrucchieri
Sconto speciale del 20% sui tuoi acquisti di Natale, prodotti viso, corpo, capelli e buoni regalo per i trattamenti.
Salone Lotf ChimicaZero - via Fratelli Rosselli 8a/b - Bologna
Tel. 051 649 4741 - Orari: dal martedì al sabato: 9.00 - 19.00
info@chimicazero.it • www.chimicazero.it

**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*
Eco Abitare *pag 8*
Bambino Naturale *pag 9*
Essere Vegani *pag 10*
ITALIA sostenibile www.viveresostenibile.net *da pag. XI a pag. XIV*
NATALE è SOSTENIBILE *da pag 15 a pag 18*
Transizione e Resilienza *pag 19*
Agri-Cultura *pag 20*
Amici Animali *pag 21*
Appuntamenti di Dicembre *pag 22*
Annunci *pag 22*
Eventi *pag 23*



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

Direttore Responsabile
Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione
Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Direttore Commerciale
Massimo Fortuzzi
edibitvs@gmail.com

Ufficio Commerciale
Arianna Ceccaroni
ceccaroni@edibit.com

**Edibit** 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 15/11/2016*

vivere sostenibile Bologna

ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI

PARTNER

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:


Vivere Sostenibile *Bologna* fa parte di VS Network

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



***HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:***

*Annalisa Nicolucci, Annamaria Bortolotti, Antonella Pancaldi, Beatrice Calia, Carlo Pagani, Catherine Ratajczak Guidi, Fabrizio Leo, Francesca Cappellaro, Francesca Ventura, Giorgio Pozzi, Giovanni Santandrea, Laura Marzetti, Manuela Frigatti, Maria Calzolari, Massimo Giorgini, Roberta Rendina, Roberta Sartori, Roberto Gandolfi, Roberto Marchesini, Rosaria Scotto, Silvia Ferlini, Stefania Fontanarosa, Veronica Ventura*


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

# Di COP in COP, dall'accordo di Parigi 2015, verso Marrakech 2016 (*)

*di Giovanni Santandrea, BIT Budrio in Transizione*

TEMPO DI LETTURA: 6 min

**COP21 Parigi – Dicembre 2015**

E' passato quasi un anno dallo storico accordo sul clima firmato all'unanimità a Parigi dai 175 rappresentanti dei paesi partecipanti ai 13 giorni di lavori di COP15.

I giudizi su quell'accordo sono stati vari: chi ha voluto vedere il bicchiere mezzo pieno ha sottolineato l'importanza di un accordo che impegna tutti i paesi firmatari ad una riduzione di emissioni climalteranti.

Secondo questi, l'accordo raggiunto a Parigi era *"il migliore possibile"*. Invece i più esigenti e radicali hanno rimarcato l'insufficienza dei provvedimenti presi dagli Stati nazionali per contenere il riscaldamento globale sotto i 2° Celsius, anzi all'ancor più ottimistica soglia del 1,5°. Per gli scettici è stato facile puntare il dito su un dato fondamentale presente nell'accordo. L'impegno degli Stati nazionali presenta un **gap di 15 miliardi di tonnellate di CO2** non incluse negli impegni assunti, e necessarie per il raggiungimento dell'obiettivo prefissato.

E questo gap obiettivamente non è una questione marginale. Si è però indicata la strada per colmare questo gap attraverso il coinvolgimento del livello sub nazionale, vale a dire regioni, comuni, città, imprese, associazioni e società civile.

Ma come? Prima facciamo un riassunto di ciò che è successo in questi ultimi mesi.

**Ratifica UE - Ottobre 2016**

Il 4 Ottobre, con l'approvazione da parte del Parlamento Europeo, si è concluso il processo politico che permette all'UE di poter ratificare definitivamente l'accordo di Parigi. Erano presenti per la Commissione Europea il presidente Jean-Claude Juncker, il segretario generale dell'ONU Ban-Ki-Moon e Ségolène Royal nel ruolo di presidente di COP21.

La ratifica UE gioca un ruolo cruciale, perché ha fatto in modo che sia stata **raggiunta e superata quota 55%.**

Vale a dire che con la ratifica dell'EU vengono coinvolte e superate più del 55% delle emissioni dei paesi firmatari. Tale soglia era necessaria, e vincolante, per fare entrare in vigore fattivamente l'accordo.

Finora ad ottobre 62 Stati, che rappresentavano quasi il 52% delle emissioni globali, avevano ratificato l'accordo di Parigi. Quindi con l'atto dell'UE gli impegni definiti a COP21 hanno acquisito validità rendendoli a tutti gli effetti vincolanti ed operativi.

**Pertanto il 4 novembre l'Accordo entrerà in vigore a livello internazionale.**

**Ratifica italiana – Ottobre 2016**

Anche l'Italia ha ratificato l'Accordo di Parigi sulla lotta al riscaldamento globale. Giovedì 27 ottobre il Senato ha approvato all'unanimità il documento (con una sola astensione). La Camera lo aveva già votato il 19 ottobre, quindi ora la ratifica è definitiva. Ma come si prospetta la situazione in Italia?

Bruxelles prevede un taglio complessivo dei gas serra del 40% rispetto al livello del 1990 entro il 2030, e ha fissato degli obiettivi per ciascuna nazione, che vanno poi negoziati coi singoli governi. L'Italia ritiene troppo penalizzanti questi obiettivi e chiederà di cambiarli. Tuttavia, proprio un recente studio studio di Enea, Ispra e Ministero dell'Ambiente rivela che, con le attuali politiche e misure, **l'Italia non raggiungerà al 2030 il suo target di riduzione dei gas serra.**

Sono tre i settori chiavi su cui occorre intervenire: energia rinnovabile e risparmio energetico, mobilità non inquinante, riqualificazione degli edifici per renderli meno energivori.

**COP22 Marrakech – Novembre 2016**

Alcuni pensano che dopo quanto accaduto a Parigi lo scorso anno, COP22 di Marrakech non possa avere lo stesso prestigio.

Purtroppo non è così. Il processo di negoziazione internazionale deve passare dalla fase delle buone intenzioni a fasi più operative, è giunto il momento di porre l'attenzione sulle questioni serie.

In quel contesto la scelta della sede a Marrakech è sicuramente buona per svariate ragioni.

Coinvolge in primo piano il continente Africano, che emette pochi gas climalteranti ma che è **fortemente vittima dei cambiamenti climatici.** In quel senso sarebbe molto utile che i paesi africani della regione Saheliana formassero una coalizione con gli altri paesi più vulnerabili quali le isole del Pacifico, le Filippine, e il Bangladesh.

A Marrakech diventa strategico far emergere alcune proposte:

- una tassa globale sull'energia fossile a vantaggio di un altro modello di sviluppo decarbonizzato;
- una responsabilità internazionale diretta degli Stati e dei governi rispetto al bene comune del clima, in proporzione delle loro politiche passate e attuali nel cambiamento climatico;
- un sistema di quote nazionali per contenere l'emissione di gas climalteranti derivante direttamente dall'impegno di restare molto al di sotto dei due gradi;

**E l'Unione Europea cosa potrebbe e dovrebbe fare?**

Seguendo lo slancio positivo di COP21 può svolgere un ruolo importante per:

- Ritrovare lo spirito più autentico per assumere una leadership mondiale nella transizione verso la società sostenibile
- Sfruttare il suo potere di mercato per rendere le regole del commercio internazionale coerenti con la questione climatica
- Sostenere la coalizione dei paesi più poveri e appoggiare le loro rivendicazioni.

*(*) articolo scritto a fine ottobre, prima di COP22.*
*Nei prossimi numeri continueremo a seguire i lavori di COP22 ed esploreremo ciò che significa il coinvolgimento a livello sub nazionale.*

"La bellezza è nata quando qualcuno ha cominciato a scegliere."
*Roberto Benigni*

# Sostenibilità per far crescere le imprese

*di Massimo Giorgini e Francesca Cappellaro*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

A marzo 2016 è stato **avviato da CNA Bologna il progetto "La Sostenibilità il Nostro Centro"**.

Il progetto è ora in piena fase di attuazione ed ha già coinvolto 10 negozi ed artigiani situati nell'ex ghetto ebraico di Bologna. Il progetto propone strumenti per analizzare i consumi energetici e di acqua, la produzione di rifiuti e la sostenibilità dei prodotti acquistati dai fornitori. Il tutto allo scopo di aumentare la consapevolezza per favorire i cambiamenti che aumentano la sostenibilità ambientale complessiva di queste attività.

Per migliorare o valorizzare ciò che di buono già si fa, a volte anche in maniera inconsapevole, **CNA e Flexgrid (partner del progetto) stanno elaborando un'apposita applicazione che consentirà alle imprese di autovalutarsi e che sarà quindi il punto di partenza del processo.**

Le imprese che, attraverso l'utilizzo della applicazione, mostreranno di avere i requisiti di rispetto ambientale richiesti potranno entrare a far parte di una rete contraddistinta dal marchio "La Sostenibilità il Nostro Centro".

**L'obiettivo è quello di innescare una contaminazione positiva finalizzata al miglioramento ambientale complessivo della città,** riattivando l'economia del territorio e dando una risposta di valorizzazione territoriale, di attrattività e di contrasto al degrado.

Per raggiungere questo scopo stanno per essere avviate attività che allarghino il bacino di imprese artigianali e commerciali coinvolte.

LA SOSTENIBILITÁ
IL NOSTRO CENTRO

**Assieme ad Ecipar Bologna (altro parter del progetto) sono stati impostati workshop formativi innovativi. Attraverso un processo coinvolgente ed interattivo i partecipanti sono stimolati ad accrescere la propria consapevolezza sulle tematiche della sostenibilità.** Il primo workshop formativo si svolgerà entro novembre 2016 ed il secondo a gennaio 2017.

L'idea è anche quella di cogliere appieno il valore aggiunto che la partecipazione al progetto "la sostenibilità il nostro centro" può portare alle singole attività imprenditoriali.

**Molte sono infatti le opportunità che le scelte "green" possono generare sia per ridurre sprechi e costi sia per soddisfare il bisogno crescente di attenzione all'ambiente che alcune fasce di consumatori più responsabili esprimono.**

Ma per cogliere al meglio queste opportunità è importante la partecipazione e l'attivazione di processi collaborativi.

il sole dopo la tempesta

Progetto per il **sostegno delle comunità locali** con i metodi delle **Transition Town e della Permacultura**. Per una **rinascita ecologica e solidale** dei paesi colpiti dal sisma ad Amatrice e zone limitrofe.

**Donazioni:** bonifico intestato a RESEDA onlus
**IBAN** IT87J0895138900000000101153
**5X1000:** indicare 05865331002

Transition Italia.it
RESEDA
IIP Istituto Italiano di Permacultura

Insieme possiamo fare la differenza, anche dove sembra non ci sia più speranza!

Contatti:
reseda@resedaweb.org
Tel. +39 06 9364170

# Metti una sera a cena... al buio

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Silvia Ferlini*

Un ristorante, qualche amico, tante chiacchere e buon cibo.

Chi di noi non ha mai vissuto un'esperienza come questa? Si possono provare nuovi ambienti e diverse specialità, eppure, molto spesso la serata è sempre la solita.

Un suggerimento per chi desidera provare un'esperienza conviviale del tutto nuova e stimolante è allora partecipare a una **Cena al buio**, un'iniziativa proposta dall'associazione **APIEACI**.

Questa associazione è stata fondata da un gruppo di persone non vedenti con l'obiettivo dell'integrazione sociale e dell'autonomia personale di chi è affetto da menomazione visiva, promuovendo un'azione di sensibilizzazione e di consapevolezza sulle problematiche e le difficoltà quotidiane delle persone non vedenti e sulle strategie che essi mettono in atto per superare i problemi derivanti dalla loro disabilità.

Tra le tante attività mirate a raggiungere questo scopo, APIEACI organizza appunto la **Cena al buio**, un delizioso pasto preparato dagli chef di rinomati ristoranti o agriturismi, allestito in completa oscurità; ai partecipanti, infatti, verrà chiesto di spegnere ogni fonte luminosa e grazie a particolari accorgimenti, dall'esterno non filtrerà la minima luce.

La serata sarà gestita da accompagnatori e camerieri non vedenti pronti a servire prelibatezze di ogni tipo, dall'antipasto al dolce, ma che non sveleranno il menù fino alla fine della cena, per darvi l'opportunità di vivere un percorso sensoriale in cui, in assenza della vista, riuscirete ad affinare tutti gli altri sensi.

Il cibo e il vino sprigioneranno così sapori e profumi del tutto sorprendenti e mai provati e potrete condividere con gli altri commensali le vostre percezioni in un clima divertente, di curiosità e di stupore.

Vivrete un'esperienza unica e di forte impatto, ma soprattutto, con il vostro contributo sosterrete un'associazione che non ha fini di lucro.

Un consiglio? Sedetevi accanto a persone con cui non siete molto in confidenza o che non conoscete affatto e vi accorgerete di quanto questa situazione insolita vi aiuti a socializzare e ad abbattere tanti pregiudizi.

Per informazioni sulle prossime date visitate il sito www.apieaci.it o contattate Roberto Realdini, presidente dell'associazione, al 348.6537250.

# Presidio, tutela e condivisione

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Dario Liguoro*

"Il Natale nell'arte: Bologna Napoli 2-2". Proiezioni di natività bolognesi e napoletane accompagnate da un menù fisso composto da due piatti della tradizione culinaria bolognese e da due di quella napoletana. Una sorta di sfida interna tra i due chef de La Svolta – Dario Liguoro e Stefano Navaro – sotto l'attenta guida e l'imparziale giudizio del dott. Fabrizio Lollini, docente di Storia dell'arte medioevale nonché affermato gourmande.

Una data da segnare nel calendario e un evento all'interno del quale si riassumono alcuni concetti chiave della filosofia de La Svolta – Cucina di Ragione.

Innanzitutto il territorio, inteso come **presidio** e **tutela** delle identità culturali. Ma anche **scambio** e **condivisione** che hanno reso nello spazio e nella storia la nostra cultura alimentare così unica ma allo stesso tempo molteplice.

In un'epoca in cui si discute di TTIP e di omologazione e industrializzazione selvaggia del prodotto alimentare dettata dalle grandi multinazionali del settore agro-alimentare, è necessario tutelare quella che insieme al patrimonio artistico risulta essere la maggior risorsa del nostro paese: il cibo.

L'Italia rappresenta uno dei paesi con la maggior biodiversità al mondo, sia per quanto riguarda le specie animali che quelle vegetali, ricco di forme endemiche e provvisto di una grande eterogeneità ambientale, che spazia dalle vette alpine ai climi mediterranei del sud e delle isole. Delle condizioni ideali per l'insediamento di numerose civiltà che hanno trovato terreno fertile per sviluppare i loro modelli alimentari: importando, adeguando, condividendo, scambiando e rielaborando saperi e sapori, questo sterminato bagaglio culturale – lascito ereditario di incommensurabile valore – è giunto sino ai giorni nostri e sta a noi salvaguardarlo.

Un bagaglio culturale che in questa circostanza vi presenteremo declinato nell'accezione gastro-artistica natalizia delle due città che rappresentano l'anima e il cuore del nostro ristorante: Napoli e Bologna.

**Giovedì 22 dicembre, ore 20:45,** vi aspettiamo numerosi all'insegna della storia, dell'arte e del buon cibo a La Svolta – Cucina di Ragione Via Nosadella 35/a Bologna.

# Anice stellato e semi

*di Simona Barbera*

TEMPO DI LETTURA: 2 min

L'anice stellato si presenta sotto forma di stella irregolare con sei/otto punte di colore bruno rossiccio con all'interno i semi. Si ricava da un albero originario della Cina meridionale che cresce fino a 8 metri di altezza e reca piccoli fiori gialli.

**A partire dal sesto anno di età produce frutti per un intero secolo.** Maturando questi assumono la forma a stella a otto punte, ciascuna delle quali racchiude nell'interno cavo un solo seme. I frutti vengono raccolti prima della maturazione e vengono fatti essiccare al sole.

**L'anice stellato ha un sapore e un profumo caldo e fragrante con note di liquirizia. I suoi semi invece sono delicati e più dolci.** Viene spesso usato in cucina intero o macinato per aromatizzare minestre, brodi, carni bianche e selvaggina, pesce e zuppe di molluschi, frutta cotta, creme, vin brulè, infusi e tisane. Oltre alla preparazione di ottimi piatti viene usato anche per preparare liquori come il pastis. L'anice stellato deve la sua fama all'acido *shikimico*, sfruttatissimo dall'industria farmaceutica per la produzione di vaccini antivirali, primo tra tutti, il *Tamiflu*, impiegato nella profilassi dell'influenza A e B. Per di più contiene l'anetolo che ha proprietà antibatteriche e anti infiamatorie.

**Questo frutto presenta diverse proprietà curative come quelle digestive e carminative; per dolori e bruciori di stomaco si può prendere una tisana a base di questo con l'aggiunta di semi di finocchio, cardamomo e cumino.**

La tisana invece a base di anice stellato, tarassaco, cardo mariano, curcuma e menta viene usata per depurare il fegato. Inoltre grazie alle sue **proprietà stomachiche ed eupeptiche** viene usato come rimedio per contrastare la perdita di peso associata al mancato appetito.

**Infine ha anche un'attività balsamica e per questo si possono preparare tisane come rimedio per il catarro delle vie respiratorie: tisana a base di anice stellato, zenzero, limone e miele.**

# Un regalo dalla natura protetto dalle rose

*di Giorgio Pozzi*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

La rosa protegge i filari alla tenuta Montecatone. È la rosa sentinella del vigneto che ci aiuta a tenere le vigne in salute, segnalandoci in anticipo l'arrivo di insetti infestanti, e permettendoci perciò di intervenire con la prevenzione, anziché con sostanze nocive.

Un vigneto avvolto dai colori e dai profumi di un roseto selvatico, infatti, non è solo incantevole ma permette un approccio più naturale e sostenibile alla produzione del vino.

"Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma" per questo alla Tenuta Montecatone si è scelto di abbracciare la filosofia del **vigneto sostenibile.**

La nostra scelta influisce su tutti gli ambiti della produzione, perché l'obiettivo non è più la massimizzazione della quantità di vino prodotto, ma l'**attenzione alla salute delle piante e del territorio.** Non è più sfruttamento, ma una produzione in equilibrio con l'ambiente, proiettata verso il futuro. Il vantaggio è che con la naturalità cresce anche la qualità dei vini che si stanno producendo. Si riesce infatti a trasferire meglio tutta la ricchezza del territorio all'uva.

La scelta comporta tante piccole e grandi attenzioni, alcune delle quali derivano in realtà dalle nostre origini e sono radicate nella nostra storia, proprio come l'uso delle rose sentinella.

In loro onore abbiamo chiamato il nostro **Romagna Sangiovese DOC Riserva** proprio "Costa di Rose", un vino ideale per accompagnare pasta ripiena, formaggi stagionati e carni rosse. Un vino che è stato più volte premiato e che, oltre ad essere gustoso, fa anche bene alla salute, perché di grande qualità. Ottenuto dalle uve selezionate dei nostri vitigni, accudite e coccolate fino a completa maturazione, e poi affinato naturalmente e con professionalità nelle nostre cantine. È un regalo che non passa inosservato e che può accompagnare al meglio i sapori delle feste.

**Costa di Rose è solo uno dei vini della Tenuta Montecatone,** potrete gustarlo nei nostri eventi di degustazione e acquistarlo direttamente in tenuta e nel nostro negozio online su www.tenutamontecatone.com, presto anche nelle nostre esclusive ceste natalizie.

Tenuta Montecatone è in via Pieve Sant'Andrea 2, Montecatone di Imola, in provincia di Bologna. Per informazioni e prenotazioni 0542 42625 o info@tenutamontecatone.com

# ARKA 8.16 e ORsA D'ARIA: quando birra fa rima con solidarietà e sociale

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

*di Michele Clementel*

Quando il 24 agosto i notiziari ci hanno svegliato con la terribile notizia del Terremoto in Centro Italia, anche il nostro cuore ha cominciato a tremare: abbiamo risentito sotto i piedi quei lunghissimi secondi in cui la terra sembra scapparti sotto i piedi.

Grazie ad UNIONBIRRAI, il popolo dei birrai artigianali il 13 settembre si è dato appuntamento al Birrificio Vecchia Orsa di San Giovanni in Persiceto – BO (che tanto aveva ricevuto dalla solidarietà post terremoto dell'Emilia del 2012) per creare una memorabile Golden Ale caratterizzata dalla freschezza e dall'aroma del luppolo modenese appena raccolto.

Si chiama **ARKA 8.16 la birra artigianale dedicata ai terremotati del centro Italia** il cui ricavato sarà devoluto per progetti di ricostruzioni finanziati dalla Regione Emilia Romagna nel Comune di Montegallo.

"La birra di per sé è un prodotto che crea solidarietà, che unisce le persone, - dice Simone Monetti, direttore operativo di UnionBirrai - perciò è uno degli ambiti in cui fare qualcosa per gli altri diventa più semplice".

Proseguendo nell'onda delle collaborazioni solidali e sociali, lo scorso 11 ottobre l'amicizia tra Birrificio Vecchia Orsa e Birra Vale la Pena è diventata concreta con la cotta di una nuova birra, una Tripel che lascia l'impronta!

Questa la ricetta tutta speciale…

Prendete un'associazione no profit (Semi di Libertà ONLUS) ed il suo progetto Birra Vale la Pena dove detenuti ammessi al lavoro esterno, provenienti dal Carcere romano di Rebibbia, vengono formati ed avviati all'inclusione professionale nella filiera della birra (www.valelapena.it).

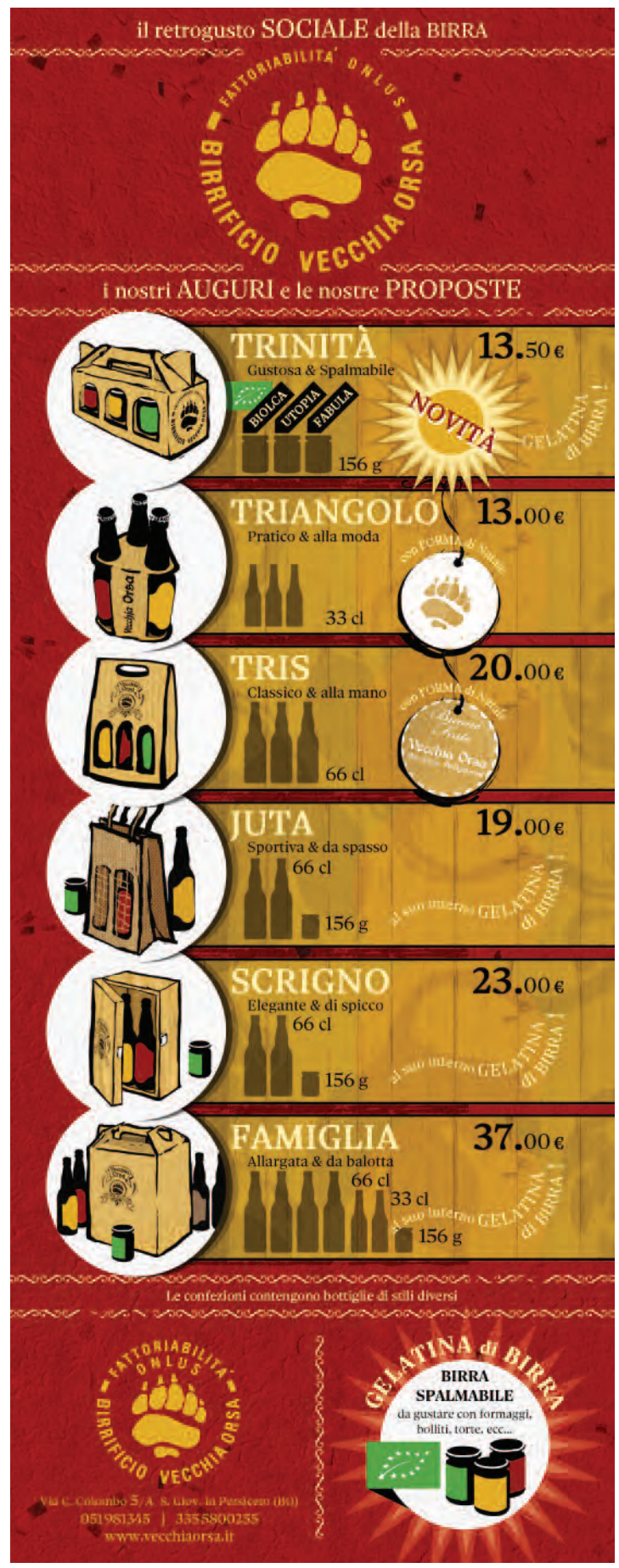
Prendete una cooperativa sociale (FattoriAbilità Onlus) che attraverso la produzione della Birra Vecchia Orsa rende concreto il proprio sogno di creare un contesto lavorativo in cui inserire persone svantaggiate come reale elemento produttivo (www.vecchiaorsa.it).

Prendete al volo il desiderio di collaborazione che da tempo unisce questi due birrifici con un'anima fortemente sociale…

E poi vabbè prendete acqua, orzo, luppolo, lievito e miscelate il tutto…

Da questa cotta speciale è nata ORsA D'ARIA, una birra unica, dal doppio retrogusto sociale… altro che doppio malto!

**Info evento su FB: vecchiaorsabirrificio**




## Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a dicembre…

**Barbabietola rossa:** ha molte proprietà nutrizionali: è ricca di zuccheri, vitamina C e A, fibre e sali minerali come ferro, sodio, potassio, calcio, magnesio, fosforo. Facilita l'eliminazione delle tossine dall'organismo, ha proprietà antisettiche e antiossidanti, è ricostituente, favorisce la digestione e rafforza la mucosa gastrica poichè stimola la produzione di succhi gastrici e bile. Stimola la produzione dei globuli rossi, aiutando in caso di anemie.

**Altre verdure del mese:** aglio, bietole, broccoli, carciofo, cardo, carote, cavoli, ceci, cipolla, cicoria, fagioli, finocchio, lenticchie, patate, piselli, porro, rape, sedano, spinaci, topinambur e zucca.

**Mandarino:** è una fonte importante di vitamina C, A e B, ha un elevato contenuto di carotene, ferro, magnesio e acido folico. Contiene anche calcio, potassio e fibre, indispensabili per le ossa e per l'intestino. E' utile nella prevenzione di influenza e raffreddore, protegge mucose e capillari, contiene vitamina P che favorisce la diuresi. La sua buccia è piena di limonane (principio antiossidante) che ha la caratteristica di ritardare l'invecchiamento della pelle. Sempre dalla buccia si estrae un olio essenziale in grado di calmare l'ansia e combattere insonnia e ritenzione idrica.

**Altri frutti del mese:** arance, bergamotto, kaki, castagne, kiwi, limoni, mandorle, melagrana, mele, noci, nocciole, nespole e pere.

# Depurarsi con la Zeolite

TEMPO DI LETTURA: 2 min

*di Veronica Ventura*

La Zeolite è un minerale di origine vulcanica che, grazie alla sua struttura microporosa, può essere utile al nostro organismo per disintossicarsi dalle sostanze dannose che circolano al suo interno, dovute al metabolismo delle cellule o a fattori esterni come l'alimentazione e la respirazione.

La Zeolite dispone di una capacità di scambio cationico superiore, ovvero è in grado di legare più facilmente radicali liberi e metalli pesanti.

Dal momento che la Zeolite non può essere digerita, **viene espulsa dall'organismo in modo naturale insieme agli elementi nocivi che a essa si legano detossificando il nostro organismo**, che è soggetto sempre più spesso all'esposizione a queste sostanze dannose.

Grazie al suo meccanismo d'azione di tipo fisico aiuta a rimuovere le sostanze dannose e tossiche giunte nel tratto gastrointestinale contrastandone l'assorbimento nel corpo e favorendo la detossicazione in caso di:

- Radioderapia
- Chemioterapia
- Eccesso di metalli pesanti
- Intossicazioni alimentari

- Patologie causate da un disequilibrio ossidoriduttivo.

L'attivazione consiste nella sua micronizzazione tramite mulini appositamente studiati. Grazie a questo processo si aumenta la superficie chelante e il livello di capacità di scambio ionico.

La Zeolite della Flowers of Life® è stata dichiarata **dispositivo medico;** viene proposta in compresse, capsule o polvere.

I prodotti della Flowers of Life® sono formulati con principi vegetali e biologici per la salvaguardia della cura del benessere psico-fisico della persona. Tutta la ricerca, la formulazione e la realizzazione sono basate sulla medicina naturale, le esperienze e gli scritti di erboristi, farmacisti e medici.

# Herborea SRL, una realtà imprenditoriale locale, etica e di qualità

TEMPO DI LETTURA: 4 min

*di Maddalena Nardi*

"Herborea SRL è una piccola impresa che ricerca, trasforma e commercia prodotti ecologici, naturali, etnici, tradizionali, per il benessere e la salute". Così si legge alla pagina CHI SIAMO dell'e-commerce www.lynphavitale.com di Herborea, che commercializza soprattutto un ottimo Palo Santo selezionato con l'esperienza di anni di viaggi e ricerche, tra la zona sud dell'Ecuador e il nord del Perù, dove gli alberi hanno una corteccia bruno/rossa e il loro olio essenziale ha una profumazione più intensa. I rapporti personali e culturali creati direttamente con i produttori in loco rendono questo prodotto particolarmente ecologico, etico e solidale.

Conosco Marco e Claudia da anni, e so come questa realtà è cresciuta, radicandosi e dando lavoro sempre più alle persone della vallata (ora sono in 10), quella splendida del Sillaro, alle spalle di Castel San Pietro Terme (BO), perseguendo qualità, ma anche armonia e ritimi di lavoro efficienti quanto "umani".

"Il nostro obbiettivo primario è la migliore **integrazione tra competitività ed etica** - ci dicono - di particolare valore in un settore come quello dei prodotti naturali ed ecologici, dove il prodotto stesso, per le sue qualità intrinseche, rappresenta anche una scelta alternativa a logiche puramente consumistiche. Per questo curiamo il rapporto diretto con i clienti, siano essi privati o rivenditori, siamo presenti sul territorio con fiere ed eventi per la promozione dei nostri marchi, e soprattutto **mettiamo in vendita un prodotto solo dopo averlo scelto, testato e valutato in prima persona.** Si può dire che vendiamo soltanto oggetti che ci appassionano. A volte "scoperti" per caso durante i nostri viaggi, a volte cercati ai quattro angoli del mondo...e per quali se possibile **ri-creiamo una filiera produttiva in loco**, secondo logiche di partnership alla pari. Per i prodotti che è possibile produrre totalmente in Italia, abbiamo altrettanta cura per la filiera affinchè sia realmente ecologica e locale. Nella maggior parte dei casi riusciamo a chiudere il circuito produttivo coinvolgendo altre piccole aziende ed artigiani nel raggio di 200km.

La filosofia che ci ha ispirati fin dall'inizio della nostra attività, nata oltre vent'anni fa sotto altri nomi ed insegne, è sempre stata fortemente ispirata all'Ayurveda. Si può dire che il contatto tra la cultura della prima Romagna pedemontana e la cultura dell'India, sia stato lo stimolo che ha dato vita ad una ricerca che si è in seguito estesa alla culture native e tradizionali di ogni parte del mondo, in particolare delle Americhe.

Essere in salute per l'Ayurveda significa sentirsi bene fisicamente, psicologicamente, sensorialmente e spiritualmente. Ayurveda è uno stile di vita praticato per raggiungere l'armonia che è frutto di coordinazione fra Anima, Mente, Sensi e Corpo che, ruotando attorno ai cinque elementi materiali - spazio, aria, fuoco, acqua, odore - formano l'individuo, o PRAKRITI. L'Ayurveda crede che le relazioni, gli stimoli e le interdipendenze del nostro vivere quotidiano possano, a seconda dei casi, aiutarci o disturbarci, che siano quindi collegate al nostro equilibrio psicofisico. A differenza della medicina occidentale che entra in gioco in presenza dei sintomi di una malattia, **l'Ayurveda si integra nello stile di vita e tende a mantenere equilibrio e consapevolezza di sé, fin da principio.**

E' questo stile di vita consapevolmente equilibrato che noi di Herborea vogliamo promuovere attraverso la nostra attività. Dietro al nostro sito, dietro ai nostri prodotti, troverai persone che ricercano questo tipo di consapevolezza ed etica, e cercano di portarle dal mondo del pensiero alla concreta realtà quotidiana."

La sede di Herborea, che è anche spaccio, si trova lungo la valle Sillaro, a circa 10km dall'abitato di **Castel S.Pietro Terme (BO), in via Viara 9221**, vi consiglio di andarli a trovare, vi accoglieranno con il sorriso!

# Il Neuro-Training©: una nostra grande risorsa

TEMPO DI LETTURA: 2 min

*di Fabrizio Leo, Neuro-Trainer e Responsabile del College*

Il **Neuro-Training** è la disciplina **più avanzata al mondo** per uno **sviluppo personale sostenibile.**

Utilizza un metodo immediato di comunicazione attraverso il naturale movimento del corpo che è ecologico perché attiva le **risorse già presenti** in ognuno di noi.

Questo ci permette di recuperare e reagire in autonomia Con maggiore velocità, efficienza e stabilità.

Cambia la percezione delle nostre possibilità, porta chiarezza nelle nostre scelte, nel capire cosa dobbiamo cambiare, ci allena nel raggiungere l'obiettivo.

Il **Neuro-Training** è un'attività professionale disciplinata ai sensi della Legge 14.1.2013 n. 4 e prevede:

- **un percorso personale**, attraverso sessioni individuali con i Neuro-Trainer
- **corsi sui Sistemi di Attivazione**, tenuti nei weekend e durante la settimana per migliorare la propria risposta attraverso l'attivazione delle nostre capacità
- **un percorso di crescita**, su 5 workshop per apprendere i processi di base e avere più conoscenze e abilità su "come funzioniamo", acquisendo anche capacità professionale.

**Sabato 14 e Domenica 15 Gennaio 2017 vieni a Conoscere il Neuro-Training College!**

**Siamo in Piazza Roosevelt, 4 a Bologna.**

Per i lettori di *Vivere Sostenibile* sono disponibile al numero **333-4142598**: vi darò informazioni e potrete prenotare una sessione gratuita.
www.neuro-training-college.it - neurotrainingcollege.it@gmail.com

# CHIMICAZERO: la SPA si fa in due! Ancora più coccole per le tue feste

*di Francesca Ventura*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Da ottobre abbiamo aperto un **nuovo spazio a San Lazzaro**, tutto dedicato ai capelli e ai **trattamenti SPA della testa e del cuoio capelluto.** Dalla cerimonia di benvenuto, all'aromaterapia, ai massaggi, al lavaggio della testa sui lettini SPA fino alla degustazione di tisane biologiche e biodinamiche, qui potrai assaporare **un momento di relax e benessere da regalare e da regalarti...**

**I fantastici 6 del nostro shop di cosmetica bio per Natale:**

INGREDIENTI BIODINAMICI E CHIMICA VERDE: tutte le nostre formulazioni sono a base botanica, prive di componenti dannose per l'uomo o per l'ambiente e ricche di ingredienti biodinamici come principi attivi e funzionali

WE LOVE ANIMALS: questa frase è scritta su tutti i nostri prodotti, perché le nostre scelte etiche in questo senso sono assolute. I nostri prodotti non contengono derivati animali e hanno ottenuto quest'anno negli USA la certificazione PETA Cruelty free

ACQUA: l'acqua contenuta nei nostri prodotti è sottoposta a due trattamenti purificanti naturali, l'osmosi inversa e l'ozonizzazione. E' quindi acqua microbiologicamente purissima ma non sottoposta a radiazioni ionizzanti o disinfettanti chimici

CERTIFICAZIONE NATRUE: tutti i prodotti della linea OW Beauty sono certificati secondo questo standard cosmetico rigoroso riconosciuto a livello europeo e internazionale

CERTIFICAZIONE ISO 9001 + ISO 22716: si tratta di una doppia garanzia che offre un sistema di gestione di qualità secondo gli standard più elevati di controllo

DESIGN E LUSSO SOSTENIBILE: tutti i contenitori dei nostri prodotti sono in vetro e alluminio, riciclabili al 100%, tutte le nostre confezioni sono in materiale ecologico o riciclato, eppure le nostre linee sono lussuose nelle forme e gustose nelle texture e nei profumi

ChimicaZero Loft – Via Fratelli Rosselli, 8AB – Bologna tel. 051.6494741

**Nuova apertura** / ChimicaZero Suite
Via Emilia, 165b – San Lazzaro di Savena
tel. 051.503944

Ecologia ed etica nei processi produttivi

BOTTEGA DELLA CANAPA

abbigliamento uomo donna, cosmesi naturale, intimo, borse e accessori, alimenti...
tutto derivato dalla canapa! Tutto bio!

ecologia e colture urbane
soluzioni per il tuo ortogiardino in terrazzo

a Bologna in via Marsala, 31/a
051 4121290 www.bottegadellacanapa.com

Scarpe uomo/donna,
borse e accessori in materiali cruelty-free,
ecosostenibili e anallergici...
made in Italy/EU

Per un "altrotipo" di acquisti!

altrotipo
CRUELTY-FREE FUN!

Via Riva di Reno 76b - Bologna 051 849 2237
www.altrotipo.it

# Le novità del Centro Benessere Estetico Natura&Mente

*di Laura Marzetti*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

*Energico massaggio a cellumiosfere senza operatore*

**Fisikcelluderm** è il primo macchinario a placche cellumiosfere che effettua un energico massaggio senza bisogno di operatore; consiste in 6 placche modellanti che operano contemporaneamente per 25 minuti. Valido aiuto contro la cellulite, per il dimagrimento e rassodamento e per migliorare la circolazione corporea dà risultati visibili fin dal primo mese di trattamento seguendo un'alimentazione equilibrata e bilanciata. Può essere utilizzato da solo o in sinergia con altri trattamenti. E' assolutamente non invasivo ed indolore, piacevole, efficace, rilassante.

**FISIKCELLUDERM HA FORMULE SPECIFICATAMENTE STUDIATE PER I SEGUENTI TRATTAMENTI**

- Trattamento efficace nel **DIMAGRIMENTO**
- Trattamento per **ADIPOSITA' LOCALIZZATA**
- Riduzione **CELLULITE**
- **RASSODAMENTO** tissutale
- Aumento del **TONO MUSCOLARE**
- **LINFODRENAGGIO**

**Fisikcelluderm** è frutto di anni di ricerca e sperimentazione. Nasce dall'idea che il massaggio manuale sia il trattamento d'eccellenza nell'estetica; questo macchinario, grazie alle placche a cellumiosfere, non sostituisce il massaggio manuale, ma laddove la cliente ricerchi un trattamento d'urto per cellulite e dimagrimento veloce lo può trovare in questo dispositivo. A differenza di altri dispositivi che si basano su onde elettriche e onde ultrasoniche, il Fisikcelluderm utilizza il massaggio meccanico, essendo così l'unico apparecchio in circolazione che imita il massaggio manuale. Per questo garantisce risultati evidenti.

Ne è esempio la risoluzione efficace dell'inestetismo della cellulite che viene notevolmente migliorata grazie all'azione di scollamento degli adipociti, riattivazione della circolazione e aumento del metabolismo. La pelle ritorna levigata, vellutata e trasmette un'immagine di salute e bellezza.

La sensazione è quella di una vibrazione, quindi non fastidiosa.

Centro Benessere Estetico Natura&Mente è in Via Saragozza 203/A Bologna; Tel 051.6140581.

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

# Unguenti ai fiori di Bach

*di Manuela Frigatti,*
*Stai Bene® Cosmetica info@staibenecosmetica.com*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

**La natura dedicata alla tua pelle, per risvegliare il suo Potere Straordinario**

Gli **Unguenti ai Fiori di Bach di Stai Bene® Cosmetica** si possono utilizzare **ogni volta che uno stato d'animo negativo stravolge la nostra armonia interiore,** alterando l'equilibrio del nostro corpo.

Indicati per il massaggio funzionale lungo i meridiani, per le frizioni a livello muscolare, per impacchi lenitivi e applicazioni rigeneranti della pelle del corpo e del viso, gli **Unguenti ai Fiori di Bach** sono particolarmente efficaci grazie ad una tecnologia di attivazione enzimatica innovativa applicata alle materie prime contenute per ottenere fitocomplessi altamente dinamici, assorbibili, biodisponibili e dall'alto potere antiossidante.
Come per i Fiori di Bach frizzanti e i Fiori di Sapone di Bach, anche gli **Unguenti ai Fiori di Bach** si articolano in 7 tipologie differenti, a seconda della miscela di essenze floreali contenute.

**EQUILIBRIO:** blocchi inconsci stress e angoscia - infiammazioni e gonfiori

**FELICITA'**: tristezza, solitudine e rancore - logoramento fisico e rigidità nei movimenti

**FIDUCIA**: influenzabilità, sfiducia in se stessi e resa - atonicità muscolare con tendenza al prolasso

**SERENITA'**: tormento, irritazione e senso di tendenza bulimica e postura rigida

**PUREZZA ARMONIA**: durezza, autoritarismo rabbioso e ossessioni - stasi linfatica e alterazioni dermatologiche

**FORZA**: sfinimento, energia e assenza emotiva - esaurimento fisico e nervoso

**DISTENSIONE**: tensione da sensibilità sensoriale e senso eccessivo del giudizio - dolori muscolari.

Trovi gli **Unguenti ai Fiori di Bach di Stai Bene® Cosmetica** gli sul nostro sito:
www.staibenecosmetica.com

# I letti a soppalco regolabili di Cinius

*di Annamaria Bortolotti*

TEMPO DI LETTURA: **2 min**

Desideri sfruttare la camera da letto in tutta la sua altezza ma non vuoi affrontare i costosi e complicati interventi di muratura?

Con i letti a soppalco di Cinius tutto ciò diventa molto più semplice! Nato per chi ha l'esigenza di **ottimizzare al massimo lo spazio disponibile**, il **Letto a Soppalco Rising** va oltre la semplice razionalizzazione degli spazi: essendo **regolabile in altezza elettricamente,** si ha libero accesso alla zona sottostante il letto quando questo è sollevato. Le colonne vanno dal pavimento al soffitto, pertanto il **Letto a Soppalco Rising** è posizionabile in qualsiasi punto della stanza. In legno **massello di faggio lamellare,** viene realizzato **sempre su misura**. Il **Letto a Soppalco Rising** è ideale per gli ambienti con soffitti alti meno di 310cm (in caso contrario, si consiglia il **"Letto a Soppalco Yen"**).

Come supporto per il materasso vengono utilizzati i **Tatami,** con il vantaggio di:

- essere calpestabili;
- essere altamente traspiranti;
- fornire un notevole isolamento termoacustico;
- essere facili da pulire;
- rendere più semplice il rincalzo delle lenzuola.

Consigliamo la **"Scala Modulare a Cubi"** (di altezza standard 120cm, personalizzabile su richiesta), la quale avrà la doppia funzione di garantire un comodo accesso al letto e di fungere da libreria o da contenitore/cassettiera. La massima potenzialità del **Letto a Soppalco Rising** si esprime quando si progetta un soppalco "da parete a parete". In tal caso, le colonne risultano rasenti i muri e non ostacolano lo spazio sottostante.

Solo il **Letto a Soppalco Rising** - esclusiva Cinius - è in grado di trasformare una stanza dalla notte al giorno!

- In legno massello di faggio lamellare
- Regolabile in altezza elettricamente
- Disponibile su misura
- Materie prime pregiate
- Disponibile in legno grezzo o in varie colorazioni
- Trattamento con oli impregnanti naturali atossici.

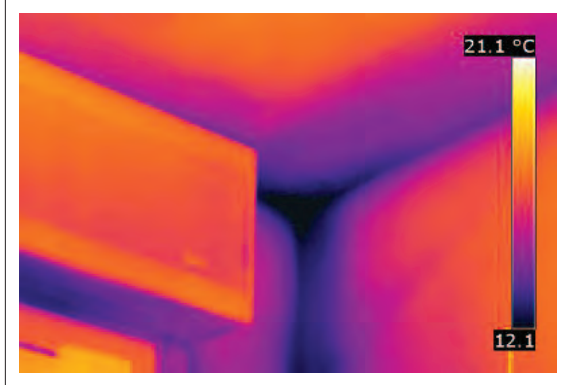
Trovate questa bella soluzione abitativa e tanti altri spunti presso l'esposizione del negozio **Cinus di Via A. Righi, 13/b – Bologna (Tel 051-228348).**

Orari: da Lunedi a Giovedi: 10:00 - 13:30, 15:30 - 19:30; Venerdi e Sabato: 10:00 - 14:00, 15:00 - 19:30. www.cinius.com

# Muffa e Condensa

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

*A cura dell'Ing. Luca Mingardi*



Nel 1983 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha introdotto il concetto di **Sindrome da Edificio Malsano**, di inquinamento indoor.

Si parla di edifici malsani quando abbiamo la produzione di agenti inquinanti all'interno degli edifici come polveri, microbi, muffe e agenti chimici. La muffa, oltre che essere antiestetica, è nociva per la nostra salute, in quanto responsabile di una serie di allergie e danni alle vie respiratorie. Le spore di alcune muffe, infatti, causano potenti allergie e rilasciano tossine che con il tempo possono provocare infiammazioni delle vie respiratorie, bronchiti e asma. Ecco perché la presenza di muffa o condensa negli edifici è una delle principali cause di contenziosi legali in edilizia.

**Ma da cosa dipendono la formazione di muffa e di condensa?**

Le cause da ricercare per capire il problema sono due: elevata umidità relativa e bassa temperatura superficiale delle strutture. In condizioni "normali" sia l'umidità dell'ambiente che la temperatura superficiale interna sono tali da non creare problemi. Per capire cosa succede invece in condizioni "critiche" basti pensare a due situazioni tipiche, ovvero quando facciamo una doccia calda e quando prendiamo una lattina fredda dal frigorifero. Nel primo caso abbiamo la formazione di condensa sullo specchio poiché con la doccia si è aumentata in maniera considerevole la quantità di umidità relativa tanto che il fenomeno della condensazione si verifica anche su superfici a temperature normali. Nel secondo caso invece la condensa si verifica perché la temperatura superficiale della lattina è così fredda che anche in condizioni di umidità relativa normale, l'aria quando lambisce la superficie della lattina rilascia istantaneamente il proprio carico di vapore.

In altre parole le cause sono:

- una scarsa coibentazione dovuta ad un errore di progettazione o di esecuzione che danno origine a temperature superficiali interne basse
- una scarsa areazione degli ambienti combinata con una grande produzione di umidità relativa

I rimedi sono quindi aumentare la temperatura interna superficiale coibentando le strutture e ridurre la quantità di umidità relativa interna sia limitandone la produzione che smaltendo quella in eccesso attraverso la ventilazione. A tal proposito occorre precisare che le case non respirano e non lo hanno mai fatto; possiamo smaltire solo il 2/3 % del vapore tramite la traspirabilità delle strutture. Giornalmente una famiglia composta da 4 persone produce oltre 10 litri di acqua sotto forma di vapore con le normali attività domestiche, occorre quindi ventilare con regolarità. Attraverso una indagine termografica, un monitoraggio delle condizioni termoigrometriche interne ed uno studio delle strutture si possono individuare le cause di queste patologie e porvi rimedio con interventi idonei.

# L'allattamento materno

TEMPO DI LETTURA: 2 min

*a cura dell'Ostetrica Silvia Servadei*

IL MELOGRANO®
Centro Informazione Maternità e Nascita

Ogni mamma con il suo cucciolo d'uomo, se ben sostenuta può riuscire nel suo percorso di accudimento e nutrimento che la natura ha predisposto.

L'allattamento materno,per poter esprimersi al meglio e promuovere tutti i benefici, ha bisogno di persone che sappiano sostenere le donne, **il Melograno di Bologna** al fine di **promuovere, proteggere e sostenere l'allattamento materno** da avvio ad un nuovo progetto, **ogni lunedì dalle 10 alle 12** apre le porte a tutte le mamme che hanno bisogno di informazioni, confronto e a volte un valido aiuto per affrontare problemi particolari. L'allattamento materno rappresenta la norma biologica, la prosecuzione di quel percorso naturale che va dalla gravidanza alla nascita, e che continua con il giusto nutrimento. Il latte materno è un alimento unico, ogni mammifero produce un latte con composizione diversa, in base alle esigenze di crescita e sviluppo della propria specie.

*"Proteggere e investire nello sviluppo fisico, mentale ed emotivo di tutti i bambini rappresenta la base per un futuro migliore. L'allattamento materno, che è alla portata di quasi tutti i bambini, è la chiave di questo futuro. Esso offre una delle migliori possibilità di garantire non soltanto la sopravvivenza ma anche il pieno sviluppo di un bambino. La promozione dell'allattamento al seno è l'investimento più semplice e saggio che una nazione possa fare."* (Unicef 2000 da allattamento al seno, per crescere in buona salute).

Il Melograno - Centro Informazione Maternità e Nascita - sede di Bologna, per poter mettere in atto le indicazioni di tutte le agenzie internazionali mette a disposizione la propria competenza a chi desidera avere informazioni, aiuto e sostegno al fine di poter fare una scelta informata e promuovere una cultura dell'allattamento materno. **Gli incontri sono gratuiti, la prima partecipazione è libera, aperta a tutte. Chi desidera continuare a frequentare il centro potrà associarsi.**

**Il Melograno - Centro Informazione Maternità e Nascita**
**Via Pietralata, 31 - Bologna**
www.melogranobo.org - melogranobo@gmail.com
**tel 349.7722494 oppure 339.1761473**

"Se sei in salute, probabilmente sarai felice,
e se hai felicità e salute,
hai tutta la ricchezza di cui necessiti,
anche se non hai tutto quello che vorresti".

Elbert Hubbard

# Il bambino naturale

TEMPO DI LETTURA: 6 min

*di Diana Tuzzi*

Quello dedicato al bambino è a livello commerciale uno dei maggiori business. Una notevole fetta del mercato è dedicata a lui ed è in continua crescita a causa della preoccupazione genitoriale di avere la maggiore cura possibile per il proprio piccolo e l'ansia di non fare mai a sufficienza.
Prodotti per il bagno, dopo bagno, shampoo, profumi, talco e una miriade di articoli, la maggior parte dei quali completamente inutile. Intorno al bambino e al suo benessere si crea una incredibile quantità di esigenze che però, **non sono esigenze reali.** In effetti per la cura e la salute della pelle del bambino sono davvero necessari pochi, pochissimi prodotti, mirati e di **buona qualità,** sia per la detergenza e cosmetica della pelle, sia per la detergenza del bucato.

Va precisato che è sempre bene evitare qualsiasi tipo di profumo o profumazione per i bambini; anche gli oli essenziali sono da evitare, almeno fino al terzo anno di età. Gli **oli essenziali** sono concentratissimi e sono naturalmente dei potenti allergeni, hanno specifici effetti sia a livello cosmetico, tanto da essere considerati attivi e non solo profumatori, sia a livello aromaterapico. Gli oli essenziali non si solubilizzano in acqua e per questo motivo non sono mai da aggiungere al bucato. Il **talco** va usato con estrema moderazione, potrebbe risultare occlusivo per i pori della pelle e procurare delle crisi di asma per inalazione.

**Non si usa alcun ammorbidente** per il bucato del bambino, perché gli ammorbidenti sono fra le prime cause di allergie ed eritemi, al posto degli ammorbidenti classici si può utilizzare una soluzione di acido citrico che è naturale e non lascia alcun residuo. Shampoo e bagnoschiuma sono solitamente troppo profumati e detergono la pelle troppo a fondo, a questi **è bene preferire del sapone di vero Marsiglia** che è a base di olio di oliva, oppure del sapone di vero Marsiglia liquido. L'amido di riso è da evitare soprattutto in caso di arrossamenti della pelle, perché asciuga sequestrando la poca acqua presente su una pelle irritata o secca; al suo posto, in caso di pelle arrossata o infiammata è bene usare del bicarbonato di sodio sciolto in acqua tiepida, che ha un potere decongestionante e antinfiammatorio per la pelle.

Al cambio del pannolino o in qualsiasi caso di arrossamento, **il prodotto migliore da usare è il burro di karité** che però sia raffinato. Il karité grezzo infatti è molto ricco di impurità e irrancidisce velocemente (tre mesi al massimo). La raffinazione deve essere fatta in corrente di vapore, perché questo preserva tutte le vitamine e le proprietà del prezioso burro di karité. Accertarsi sempre che il Burro di karité che si sta acquistando sia estratto in modo naturale e senza uso di solventi sintetici, perché altrimenti lo impoveriscono irrimediabilmente delle sue vitamine e perché resta sempre qualche residuo di solvente nel prodotto. Il solo solvente ammesso per l'estrazione è l'acqua come veicolo per ottenere la maggiore quantità di prodotto. La corsa all'igienizzazione di ogni ambiente e di ogni capo di vestiario sta assumendo toni ospedalieri, mentre è necessario permettere al sistema immunitario del bambino di rinforzarsi, i batteri sono utili e importanti, quello che è necessario è una buona pulizia, ma nella norma, le case e gli ambienti totalmente asettici non sono per forza un bene, ad esempio già l'acqua a 40°C è un ottimo pulitore/igienizzante. Al bucato è possibile aggiungere del **percarbonato di sodio puro**, perfetto per smacchiare e sbiancare, adatto a capi colorati e bianchi, sviluppa ossigeno attivo a partire dai 30°C, ma è sempre consigliabile lavare il bucato ad almeno 40°C.

**Riassumendo i prodotti davvero importanti e dei quali non farei a meno per la cura del bambino sono cinque, massimo sei:**

1- **Burro di karité** da usare a ogni cambio di pannolino o dopo il bagno, per aiutare a eliminare la crosta lattea e sempre su pelle umida. I burri, così come gli oli, nutrono ma non hanno alcuna quota acquosa, cioè mantengono l'idratazione presente sulla pelle al momento della loro applicazione. E' quindi necessario dare loro la quota acquosa mancante, viceversa alla lunga tenderanno a seccare la pelle, quindi oli e burri vanno sempre applicati su pelle inumidita.
2- **Bicarbonato di sodio**, per il bagno quando la pelle è irritata o arrossata
3- **Percarbonato di sodio** come additivo del bucato
4- **Acido citrico in soluzione**, da usare come ammorbidente
5- **Lisciva liquida da Marsiglia** per il bucato
6- **Vero sapone di Marsiglia,** preferibilmente solido, oppure Marsiglia liquido per la detersione e l'igiene della pelle.

La spesa complessiva per questi prodotti si aggira intorno ai 40,00 euro, durano per parecchi mesi e **sono tutti completamente naturali e ad impatto bassissimo, non rilasciano residui nell'ambiente e si degradano molto velocemente in modo totale.**

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 **GENNAIO** 2017
SPECIALE:
**QUATTRO ZAMPE E UN BECCO**
Tutte le scelte sostenibili per la cura e il benessere dei tuoi animali da compagnia.

NEL NUMERO DI **FEBBRAIO** 2017
SPECIALE:
**VITA DI COPPIA**
La sostenibile leggerezza di essere in due: viaggi romantici, sensualità e buone abitudini per una felice vita di coppia.

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!

*di Renata Balducci,*
*Presidente di*
*Associazione Vegani Italiani Onlus*

# La rubrica di Renata

*Vivere sostenibilmente porta alla consapevolezza del fatto che è **impossibile pensare di andare avanti consumando le risorse del pianeta**, rischiando l'esaurimento delle stesse, anche con la scelta dell'alimentazione. Dicembre è per antonomasia il mese delle festività: in gran parte del mondo occidentale si celebra il Natale, festa di Amore e Pace.*

*E' anche, però, un periodo in cui si registra l'aumento della domanda e del consumo di alimenti di origine animale, con tutto quello che ciò comporta in termini di sfruttamento animale e ambientale.*

*Oggi, le cose stanno cambiando e sempre più persone scelgono di vivere con la consapevolezza che anche una piccola azione, come la scelta della spesa, può fare la differenza per qualcun'altro, umano o animale che sia.*

*Per queste festività, quindi, vi propongo **una ricetta sfiziosa e facile da preparare**, senza il bisogno di portare in tavola il dolore di nessuno.*

## Ravioli ROSSI ...al cavolo NERO *(2 persone)*

**Impasto**

- 100 gr di farina 0
- 1/2 rapa rossa già lessata
- Sale

**Ripieno**

- Cavolo nero
- Lievito in scaglie
- Brodo vegetale
- Olio E.V.O.
- Cipolla
- Fior di sale q.b.
- Peperoncino
- Aglio

**Condimento**

- Pinoli
- Semi di papavero
- Margarina vegan
- Salvia

**Preparazione**

Frullare la rapa rossa e ricavare il liquido colorato passando al setaccio il composto ottenuto.
Unire al liquido la farina e il sale, per ottenere un impasto ben modellabile. Evitare che appiccichi e mettere da parte.
Mondare il cavolo nero, sfilando le foglie,lavare accuratamente e tagliarlo a striscioline.
Lessarlo in abbondante brodo vegetale, in cui faremo anche riprendere morbidezza ai pinoli.
Scolare il cavolo nero e saltarlo per insaporirlo,in un tegame di coccio con cipolla affettata, olio, aglio peperoncino, e fior di sale per aggiustare.
Non appena sarà pronto togliere l'aglio ed aggiungere un paio di cucchiai di lievito in scaglie e mescolare bene e lasciare che si raffreddi un po'.
Appena raffreddato, tritare il tutto grossolanamente.
Lasciare i pinoli nell'acqua per il condimento finale.
Stendere la sfoglia di pasta.
Distribuire il ripieno sulla pasta stesa in modo equidistante e ricoprire con altro nastro di pasta.
Ricavare ora i ravioli, schiacciando intorno al ripieno e tagliando con l'apposita rotella taglia ravioli della forma preferita.
Scolare i pinoli lasciati nell'acqua di cottura del cavolo nero
Sciogliere la margarina vegan insieme alla salvia.
Impiattare condendo con i pinoli, la margarina, la salvia e dei semini di papavero.

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

Terra Nuova Edizioni · Vegetariana · Vegetariani in cucina · Crudo Style · vegan life · vivere sostenibile

VEGANOK

Accreditamento gratuito per ristorazione, bar, gelaterie, arte, editoria e professioni.

www.veganok.com
info@veganok.com

edibit
MediaMoy
Impressionigrafiche
EDITORE
gogreen
INDACO
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

# Incontro con Adalberto Barreto, padre della Terapia Comunitaria Integrativa

di Massimo Giorgini, traduzione di Don Massimo Ruggiano

Tempo di lettura 15 min.

*Cominciamo dalla storia. Come è nata la Terapia Comunitaria Integrativa?*
Tutto è nato 35 anni fa quando seguivo dei pazienti psichiatrici nell'Ospedale dell'Università di Fortaleza in Brasile. Il Centro dei Diritti umani della favela mi mandava alcuni casi nel mio ambulatorio ed io li mettevo insieme ad altri pazienti che avevo in lista. Il numero dei pazienti continuava ad aumentare ed è arrivato il momento in cui non ce la facevo più a seguire tutti i pazienti in ospedale.
Allora ho proposto al Centro dei Diritti Umani di creare uno spazio nella favela dove sarei andato insieme agli studenti di medicina dell'Università.
Quando sono arrivato la prima volta all'incontro nella favela c'erano 30 persone e tutti volevano degli psicofarmaci per superare i loro problemi.
Appena arrivato ho voluto dire chiaramente per quale motivo ero lì. Ho cominciato col chiedere cosa volevano e loro hanno risposto che volevano medicine per curare i loro disturbi perché erano malati. Allora ho detto **"Bene, anche io sono malato e vengo qui per curarmi."** E loro mi hanno chiesto qual era il mio disturbo, la mia malattia ed io ho risposto: **"Vorrei curarmi dall'alienazione universitaria."**
Ho continuato chiedendo: "Siete soddisfatti dei dottori che vengono a curarvi?". E loro hanno risposto: "No, perché hanno sempre fretta, ti danno semplicemente una ricetta per comprare la medicina; non sono venuto qua per risolvere i vostri problemi." ho detto io, "Sono venuto per risolvere il mio: sono un professore dell'Università di medicina ma anche io non sono soddisfatto con i professionisti della Medicina. **Sono venuto qui da voi per imparare un modo per diventare un medico più umano. Sono qui per risolvere il mio problema ed ho bisogno di voi. Spero che ognuno di voi venga qua per risolvere il proprio problema e che voi scopriate che la soluzione dei vostri problemi passa attraverso la relazione con gli altri.** Voi non mi dovete nulla. Io vengo per dare e imparare. Non sono candidato a nessun ruolo politico. Non vengo per darvi qualcosa e per chiedervi dei voti in futuro. Non sono neppure qua per guadagnare il Paradiso in futuro. Sono più preoccupato di evitare l'Inferno in questa vita."

*Perché hai avuto bisogno di presentarti in questo modo?*
Perché quando si entra in uno spazio di esclusione, generalmente noi arriviamo come salvatori della patria o come illuminati e questo genera una dipendenza e la gente valorizza così un aspetto negativo. Per questo **era importante l'orizzontalità: siamo tutti esseri umani e cerchiamo insieme la soluzione dei nostri problemi.**

*Poi come è andato avanti l'incontro?*
La prima volta che sono andato c'erano queste 30 persone e non sapevo che cosa fare. Ho aperto una specie di consultazione pubblica ascoltando i problemi di queste persone. Una donna, ad esempio, ci raccontò che aveva problemi di insonnia perché aveva assistito alla morte violenta di suo marito ed era rimasta impressionata. Voleva una medicina per dormire. Allora ho preso in mano il ricettario per scrivere il nome della medicina. E la donna mi disse: "Mi da un altro foglio anche lei? Io non ho soldi per comprare da mangiare ai miei figli e quindi non ho soldi nemmeno per comprare una medicina cara."

Per me questa frase è stato uno "schiaffo energetico". Quella volta ho potuto capire che in quella comunità non potevo esercitare il mio essere psichiatra nello stesso modo in cui lo esercitavo nell'Ospedale. **Mi sono fermato a respirare ed ho sentito una voce dentro di me: "Tu non puoi ma la comunità può."** E mi è venuto in mente di fare questa domanda: "Chi di voi ha avuto problemi di insonnia." E 12 persone hanno alzato la mano. "E come avete fatto?" Una donna ha detto: "L'ho avuta quando un figlio è partito e non mi ha inviato più notizie."
"E come hai fatto a dormire?"
"Mi sono fatta un the con un'erba" e ha dato a tutti la ricetta per preparare questo infuso. Un'altra persona ha raccontato: "Ho camminato molto per stancare il corpo." Un'altra "Ho voluto cominciare a ridere." Un'altra "Ho iniziato a leggere di più." Un'altra "cantando", un'altra "pregando".
E lì ho capito che era vero: avevano i problemi, ma insieme avevano anche le soluzioni. E allora mi sono chiesto: "Ma perché devo venire qua come un vecchio colonizzatore o missionario, per dare a loro quello che loro già hanno." **Ed ho capito che il mio ruolo era più quello di stare ad ascoltarli e di far mescolare le soluzioni, facendo in modo che ciascuno scoprisse le proprie risorse che sono all'interno della propria cultura.**

*Che cosa ti ha spinto ad andare nella favela e fare queste esperienze?*
Ci sono stati 2 fatti importanti che mi hanno spinto ad andare nella favela.
Il primo fatto è accaduto quando nel mio ambulatorio personale è arrivata una famiglia molto povera dalla favela; un uomo, insieme a 2 figlie ed 1 figlio, sosteneva che una figlia era posseduta dal male. Il figlio era del padre avuto con un'altra donna. Sembrava che una figlia avesse un attacco psicotico. Il fratello va in trance in quel momento e si rivolge a me dicendo: "Le vorrei chiedere qualcosa. Io voglio che lei curi questa bambina, mia sorella." Ed io ho risposto: "Si, io voglio curare lei ma anche te." E lui: "Ma io non sto male. Ho lo spirito in me, ma non sto male." Allora ho detto: "Scusa, la mania di noi dottori è di pensare che tutti abbiano bisogno di medicine. Ma io voglio occuparmi di lei."
In quel momento ho potuto capire che questa famiglia povera per chiedere aiuto ad un professionista affermato doveva passare attraverso la violenza della possessione. Come se noi vivessimo in un mondo spirituale, distante da loro e solo lo spirito potesse essere allo stesso livello dei medici. Quando ho notato questo **ho capito che c'era qualcosa di sbagliato: questa medicina così verticistica e inaccessibile doveva abbassarsi per raggiungere il livello dell'altro**.
Il secondo fatto è avvenuto quando sono tornato in Brasile dopo essere stato per 6 anni in Europa. Sono andato a trovare mia mamma e lei mi ha detto: "Ho avuto un sogno con te. C'è una parte bella e una parte brutta. Ho visto una moltitudine di persone e sul palco una persona parlare. Io mi sono avvicinata ed ho visto che quella persona eri tu. Questa è il lato buono. Il lato brutto del sogno è che tu non mi hai riconosciuta." E questo è stato un altro "schiaffo energetico".
Ho trascorso 6 anni in Europa, sono tornato con 2 dottorati e sono tornato per aiutare i poveri del Brasile. Ma il sogno mi stava indicando una cosa, non è tanto che non riconoscessi mia madre, ma che non ero più capace di riconoscere la mia patria, il mio popolo. Fu in quel momento lì che decisi di andare nella favela.

*Quali sono state le idee che ti hanno ispirato?*
Le idee che mi hanno aiutato molto sono quelle del pensiero sistemico. Ogni persona, indipendentemente dal suo livello culturale, sociale ed economico, ha un sapere che può essere utile agli altri. E la Terapia Comunitaria è un luogo dove condividere questi saperi individuali.
Un'altra idea che mi ha aiutato è che il sapere accademico non ha l'egemonia del sapere. C'è un sapere che viene dall'esperienza di vita che può essere preso in considerazione.

*In quali paesi nel mondo è conosciuta ed utilizzata la Terapia Comunitaria Integrativa?*
Attualmente i paesi nei quali è conosciuta ed utilizzata la Terapia Comunitaria sono 19: tutta l'America Latina, Mozambico in Africa e 9 paesi in Europa.

*Un metodo nato nelle favelas come può essere utile anche in un paese occidentale ed industrializzato come l'Italia?*
Nelle favelas brasiliane ciò che disumanizza le persone è la miseria materiale: non avere casa, non avere cibo, non avere diritti.

Continua a pag. 2

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

Continua da pag. 1

In Europa, quello che io ho osservato, ciò che disumanizza è la miseria affettiva: le relazioni sono molto fredde, le persone hanno perso il significato della comunità, il senso di appartenenza.
La Terapia Comunitaria non è una psicoterapia, ma è uno spazio di condivisione e di esperienze di vita. Per esempio, se una persona molto ricca, come può essere un Dottore, condivide in una ruota che ha perso la speranza di far uscire suo figlio dalla droga, questo dolore non è del Dottore, è di un uomo. Questo dolore può permettere una risonanza nelle persone che vivono in una favela o nelle persone che vivono sulla strada, senza fissa dimora.
In questo senso lo spazio serve per creare legami tra le persone, indipendentemente dalla classe sociale a cui appartengono. Tutti gli esseri umani, sia chi ha molto, sia chi ha poco, lì di fatto sono uguali: possono comunicare tra di loro, accogliere, essere accolti.

*Perché si chiama Terapia Comunitaria Integrativa?*
Dopo 6 anni dagli inizi nella favela ho dovuto strutturare la parte teorica e dare un nome a questo lavoro. Perché ho usato la parola "terapia"? Perché **la parola terapia deriva dal greco "therapeia" che significa accogliere in modo caloroso**. Per questo la terapia non è privilegio del mondo degli psicologi. Qualsiasi persona può accogliere. Nella psicoterapia soltanto le persone che hanno certi titoli possono intervenire (psicoterapeuti, psichiatri). Ma la sofferenza appartiene a tutti. Qualsiasi persona con le risorse che possiede può accogliere il dolore dell'altro. Da qui la parola terapia.
**La parola "comunitaria" deriva da persone che hanno qualche esperienza in comune**: tossicodipendenza, mancanza di lavoro, violenza, o quello che è. Non è semplicemente l'individuo che accoglie e che è terapeutico, ma è la comunità che accoglie e che è terapeutica.
E perché integrativa? Perché **la persona integra all'interno della comunicazione la propria storia, la propria cultura.**

*Come funziona e quali sono gli obiettivi della Terapia Comunitaria Integrativa?*
La metodologia è semplice. Si parte da una situazione, problema o tema. Ad esempio può essere il problema della persona che ha perso la speranza di far uscire il figlio dalla droga. Dopo che la persona ha parlato e che abbiamo contestualizzato insieme, il conduttore chiede alle persone presenti: "Chi di voi si è trovato in situazioni in cui ha perso la speranza? E cosa ha tentato di fare quando ha perso la speranza?"
A quel punto appaiono delle perle: ho perso la speranza di trovare lavoro e in questo modo l'ho trovato, ho perso la speranza di sposarmi e alla fine ci sono riuscito, ecc.
L'obiettivo non è una psicoterapia di gruppo, ma socializzare i saperi costruiti attraverso le esperienze della vita. Permettere di dare visibilità alla sofferenza, affinché le persone possano poi ricevere un appoggio da parte del gruppo. Permettere al gruppo di creare reti di solidarietà affinché le persone abbiamo più autonomia dai professionisti e dalle medicine.

*In questo giornale il tema centrale è il vivere sostenibile. In che modo la TCI può rendere la nostra vita più sostenibile?*
E' vero che la comunità ha problemi ma anche soluzioni. Ciò che succede di brutto in una comunità offre anche allo stesso tempo una possibilità di cambiamento. Le persone in una comunità possono appoggiarsi uno all'altro, condividendo strategie di sopravvivenza, condividendo valori. La Terapia Comunitaria permette alle persone di valorizzare ed utilizzare le proprie risorse. Le persone condividono ciò che fanno, ciò che mangiano. Si canta ciò che le persone cantano.
Ogni volta che c'è una distruzione materiale o una frattura affettiva (separazioni, lutti) grazie alla Terapia Comunitaria costruiamo dei nuovi legami. Più distruzioni e sofferenze ci sono, più occasioni di costruire legami ci sono, che permettono di superare le sfide che il contesto presenta.
Non dobbiamo dipendere da tecnologie straniere: abbiamo il problema, abbiamo anche le soluzioni. Questa è una metodo per sostenersi a vicenda, un modo per vivere in modo sostenibile.

*Chi può diventare un conduttore di ruote della TCI?*
Siccome la Terapia Comunitaria non è una psicoterapia, non richiede nessuna formazione precedente. Con la TCI non facciamo nessuna analisi, né interpretazione, né diagnosi. Faccio una formazione per imparare a fare le domande giuste e ad approfondire l'ascolto attivo.
Il terapeuta comunitario può essere qualsiasi persona che abbia buona volontà e che desideri far parte di un movimento di condivisione. In Brasile abbiamo terapeuti comunitari che sono o leader di una comunità della favela o di una chiesa e anche professori universitari.
Il suo compito è quello di condurre una ruota (ci si dispone in cerchio), essere il guardiano delle regole facendo in modo che siano rispettate durante lo svolgimento dell'incontro, non avere un ideologia che gli impedisca di aprirsi agli altri.

*Grazie per le risposte Adalberto e arrivederci ai prossimi incontri dedicati alla TCI in Italia.*

**Adalberto Barreto**, Dottore in psichiatria (Università Rene Descartes di Parigi); Dottore in antropologia (Universitá De Lyon 2 Francia); Laureato in filosofia e teologia (Università San Tommaso d' Aquino in Roma e Università Cattolica di Lione); Docente della Facoltà di Medicina dell'Università Federale del Ceará (Fortaleza – Brasile), Coordinatore del Progetto "4Varas" e del MISMEC Ceará Movimento Integrato di Salute Mentale Comunitaria; fondatore della metodologia di Terapia Comunitaria Sistemica Integrativa.

A Bologna lo scorso ottobre 2016 è stato condotto da Barreto il corso di formazione **"UNA COMUNITA' CHE CURA. Prendersi cura di chi si prende cura"** per conduttori di "ruote" della Terapia Comunitaria Integrativa.

Il corso di formazione è stato promosso e realizzato da A.S.Vo - VOLABO – Centro Servizi per il Volontariato di Bologna in collaborazione con:
- Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche AUSL di Bologna
- Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze Patologiche AUSL di Imola
- Caritas Diocesana di Bologna
- Comune di Bologna
- Istituzione per l'inclusione sociale e comunitaria don
- Paolo Serra Zanetti del Comune di Bologna
- Comune di San Lazzaro di Savena.

# Fermati, vivi: impariamo ad essere felici sbattendocene

Tempo di lettura 2 min.

Continua il viaggio della nostra panchina gialla. Questa volta ci siamo fermati con Sarah Knight, autrice del best seller ***Il magico potere di sbattersene il ca**o*** e le abbiamo chiesto di raccontarci il suo personale segreto della felicità.
La nostra campagna "fermati, vivi" è già di per sé un invito a rallentare, a prendersi il giusto tempo per vivere una vita piena e autentica, quindi felice.
In controtendenza rispetto al buonismo stucchevole che spesso dilaga durante le festività natalizie, il metodo di Sarah Knight propone un approccio di vita decisamente alternativo. Le abbiamo fatto qualche domanda per capirne qualcosa di più.

**Puoi raccontarci qualcosa del tuo libro?**
*Il magico potere di sbattersene il ca**o* è un libro che parla di come imparare ad amministrare il proprio tempo, la propria energia e le proprie finanze allo scopo di vivere meglio. Se siete stressati e super impegnati e se il vostro conto è in rosso, non potete apprezzare tutte le cose belle della vita. Sbattersi meno e meglio (in termini di tempo, energia e denaro), vi darà la libertà di essere persone più felici, più sane e più divertenti: per voi stessi e per quelli

che vi circondano. Ho voluto scrivere qualcosa di divertente e liberatorio, e al tempo stesso fornire consigli utili.

**Che differenza c'è tra sbattersi il ca**o e essere str....? Dobbiamo rinunciare alla gentilezza?**
Ottima domanda! Per sbattersene *senza* diventare degli str.... occorre essere SINCERI e GENTILI rispetto alle proprie intenzioni. Se dite «No» con sincerità e gentilezza alle cose che non volete fare, non avrete fatto niente di male, e non sarà necessario che vi scusiate del vostro comportamento. L'ho chiamato il **"metodo Not-Sorry"** per la riorganizzazione mentale, perché seguendolo passo dopo passo, alla fine non si è per nulla spiacenti. Si può essere gentili con gli altri e al tempo stesso mettersi al riparo da obblighi indesiderati.

**Cosa consiglieresti a chi vive di sensi di colpa?**
Penso che siano tanti quelli che si auto-creano il senso di colpa prima che ci pensino gli altri. Molti non provano nemmeno a dire «No» perché sono troppo presi dal loro disordine mentale. Se si riesce a riordinare la propria mente, si riesce anche a eliminare il senso di colpa. So che funziona perché lo faccio tutto il tempo. Basterà dire no in modo sincero e gentile, e gli altri lo accetteranno!

**Ci fai un esempio di grandi della storia, oppure di persone famose, che si sono sbattuti il ca**o?**
La cantante Madonna è un ottimo esempio: ha avuto un enorme successo nella sua carriera, e non gliene potrebbe sbattere di meno di quello che la gente pensa di lei.

**LEGGI L'INTERVISTA COMPLETA su: bit.ly/intervista-knight.**

B.C.I. BIOCERTITALIA
ECO NANO GREEN project
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

# Regaliamoci un mondo nuovo

I lettori di *Vivere sostenibile* conoscono bene l'importanza che hanno le scelte individuali nel dare forza a modelli di vita, di consumo e di sviluppo a misura d'uomo e in armonia con la natura.
Stiamo infatti attraversando un'epoca di grandi responsabilità fatta anche di piccoli gesti quotidiani.

**Abbiamo i mezzi per cambiare quello che non ci piace!**
Semplicemente esercitando il nostro potere di consumatori, possiamo premiare e alimentare le economie fondate sul rispetto per la vita e disincentivare quelle che si basano sullo sfruttamento e l'ingordigia, portando inquinamento e conflitti sociali.

**I semi del cambiamento possono diventare giardini.**
Quando, per esempio, nel 1992 la Azienda Remedia nasceva su un "greppo" appenninico, i fondatori Hubert Boesch e Lucilla Satanassi erano visti come pazzi, tipi "strani" che inseguivano un sogno che non sarebbero stati in grado di tradurre in qualche utile realtà. Ma quello che fecero non è stato altro che credere fermamente in ciò che la terra suggerisce a chi le rimane accanto: viverla, amarla, raccontarla, nutrirla per esserne nutriti.
Chi ha la fortuna di vivere in relazione con la natura ne apprende una forma di saggezza che inevitabilmente chiede di essere liberata, condivisa, affermata.
Così oggi Remedia, come altre e sempre più numerose realtà, offre diversi preparati di alta qualità che mettono in relazione le persone con il messaggio delle piante. Perché questo messaggio sia il più puro possibile, non alterato da elementi o modi alieni alla bontà della natura, si impiega la massima attenzione nel modo di coltivare, di sostenere l'equilibrio delle piante, dell'ambiente e delle persone che vi lavorano. La raccolta è una *richiesta* vissuta con estrema gratitudine, trasformarle è *preparare* qualcosa di unico e prezioso; consigliarle e spedirle, un *diffondere* il loro gioioso e salubre messaggio nel mondo.
Per chi vive la natura, una pianta non è il suo principio attivo ma l'intera gestualità di un essere vivente.
Quando l'uomo si prende così cura della terra e dei suoi frutti, lo scambio è felice e le piante riescono a dare il miglior aiuto per il nostro benessere di anima e corpo.
E il sogno si è realizzato!

**Cosa c'entra questo col Natale?**
Al di là del credo o delle abitudini di ciascuno, il periodo natalizio può essere una occasione particolare per fermarsi e onorare gli affetti più sentiti, da quello per i nostri cari a quello per se stessi. In fondo quello è il periodo dell'anno in cui si celebra, in natura, il ritorno della luce.
Con le confezioni natalizie proposte da Remedia c'è l'opportunità di donare una fetta di intenti nobili e attuali, sostenere progetti rivolti al bene comune, far giungere l'efficacia di preparati erboristici fatti con amore anche a chi altrimenti non avrebbe l'occasione di incontrarli, dando così anche ad altre persone l'occasione di... migliorare il mondo.

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

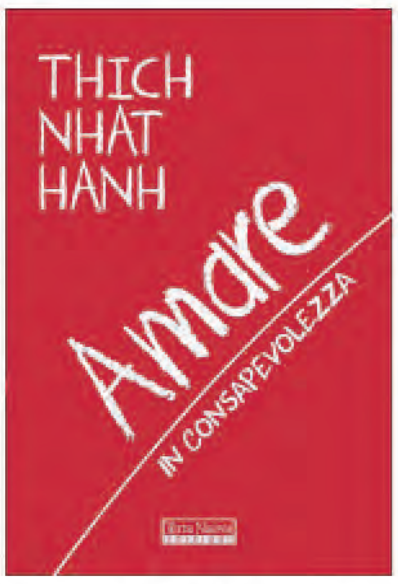
Libri&C. VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★ OTTIMO ★ SCARSO

Tempo di lettura 1 min.

## Amare in consapevolezza

Autore: Thich Nhat Hanh
Editore: Terra Nuova
Pagine 128 – prezzo di copertina: 10 €

★★★★★




E' il terzo volume della collana di tascabili dedicati alla pratica della presenza mentale in ogni aspetto della quotidianità. Con la consueta semplicità Thich Nhat Hanh, il monaco zen fondatore della comunità di Plum Village, si confronta con una delle nostre emozioni più forti – l'amore – analizzando i quattro elementi cruciali per viverlo pienamente: per amare gli altri bisogna innanzitutto amare se stessi; l'amore è comprensione; la comprensione è compassione; ascolto profondo e parole d'amore sono manifestazioni essenziali dei nostri sentimenti. Non c'è amore senza felicità; si coltivi, dunque, la felicità fin da piccolissimi, fin dalla nascita. Così, si coltiverà anche l'amore. Non trascuriamo, poi, il nostro corpo, perché l'amore passa anche attraverso di esso; non nascondiamolo, non vergognamocene, ascoltiamolo e ascoltiamo e rispettiamo anche il corpo della persona che amiamo. Amare in consapevolezza, ricco di pratiche meditative da fare da soli o con il partner, è un regalo unico per chi desidera accrescere la propria capacità di amare, indipendentemente dalla religione o dalla tradizione spirituale di appartenenza.

## L'arte dei desideri

Autore: Andrea Colamedici e Mauro Gancitano
Editore: Macro Video
Durata: 200 minuti – prezzo di copertina: 19,50 €

★★★★★

Non ci si stupisce mai abbastanza, siamo ancora lì, inchiodati a una croce da noi stessi, dal conformismo, dalla paura, dal vuoto improduttivo, dal pensiero positivo che ci vuole buoni e sonnecchianti. E invece Igor Sibaldi, come sempre fa da anni, ci sprona a VIVERE, a DE-SIDERARE (dalla parola Sidera=stella, significa "accorgersi che nel tuo cuore c'è qualcosa di più di quel che le stelle stanno concedendo all'umanità"), ad andare oltre il con-siderare (agire come altri ci dicono sia giusto), per superare il demone del conformismo, verso il cambiamento, cominciando realmente ad ESSERE COME CI AMIAMO, non ad amare come siamo. Oltre alla bella intervista a questo vulcanico pensatore di una nuova saggezza, nel DVD troviamo una bella conferenza in cui è affiancato da Andrea Colomedici e Maura Gancitano (autori e ideatori di Tlon), in cui gli argomenti sono la differenza tra spirito e anima, l'idea del futuro, del coraggio e della libertà, ricordando Platone in un mondo di social network e di consumismo applicato anche al mondo spirituale.

## Art therapy e fiori di Bach

Autore: Lucilla Satanassi, illustrazioni di Stefania Scalone
Editore: Macro
Pagine: 96 – prezzo di copertina: 12,90 €

★★★★★

Conosco Lucilla da anni e sapevo che anche questa volta ci avrebbe regalato un piccolo capolavoro: un libro che nasce "dal desiderio di un benessere semplice e naturale, senza trucchi o magie... Si tratta solo di attingere al potere delicato della natura e di chiederle aiuto in momenti difficili." Ne nasce un viaggio alla riscoperta di noi stessi attraverso l'uso del colore e la contemplazione della natura. Le 38 schede sui fiori di Bach sono le dichiarazioni che ogni fiore ci fa di sé, il motivo per cui lo potremmo interpellare e lo stato raggiunto dopo che ci ha aiutato, più la parte del corpo in cui lo si ritrova e una breve meditazione da abbinare. A lato di ogni fiore una tavola illustrata a mano, tutta da osservare, per il giusto tempo, e poi colorare e interiorizzare: uno strumento unico per recuperare la nostra vera, preziosa bellezza.
Buon viaggio, ci augura Lucilla, alla ricerca del fiore che è in ognuno di noi.


## *Viaggio camminato in portogallo*

Fatti avvolgere da un sogno, contattando te stesso.
Vieni con noi, Walkinglife e Surfness Lodge Peniche, attraverso il Portogallo.
"SEGUENDO I PROPRI PASSI. CAMMINO E SURF" è un'esperienza alternativa, in consapevolezza, dove movimento e stanzialità s'intrecciano in un'onda sinuosa.
Dove natura, cammino, yoga, meditazione, surf e internazionalità infondono una carica di energia per l'anima e per il corpo.
Walkinglife vuole diffondere un modo di vivere conscio e sostenibile attraverso progetti di benessere in movimento.
Surfness Lodge Peniche è una struttura recettiva, scuola di surf, yoga, sport e terapia sull'oceano.
Walkinglife e Surfness Lodge, insieme, ti invitano ad un'esperienza differente dal solito viaggio.
Per Natale regalati o regala 5 giorni sul Camino Portogues da Lisbona ad Arneiro das Milharicas e 3 giorni di relax a Baleal di sport e meditazione sull'Oceano.
Date viaggio: 27 maggio -5 giugno 2017

**Per info: Annalisa Nicolucci (walkinglife) 347.9751094, nicolucci73@hotmail.com**

La nostra proposta di Franchising
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

Invia una email a direzione@viveresostenibile.net

19 province | 9 edizioni locali su carta e on line | 1 network di editori
1 milione di lettori

# Consigli per un bel Natale

*di Antonella Pancaldi*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

E' già tempo di pensare agli **addobbi per il Natale.**

Con l'avvicinarsi del periodo natalizio e delle fredde giornate invernali, viene voglia di addobbare la propria casa dando vita ad un'atmosfera calda ed accogliente, magari preparando del buon tea caldo servito in **una tazzina di ceramica italiana a forma di camelia bianca** o, se preferite, in una tazza rossa a forma di cuore, un design tutto italiano, naturalmente. Potrete trovare anche piatti che arredano a forma di foglia, in varie dimensioni, da usare come centro tavola o piatti da portata, in bellissimi colori. Queste ceramiche per la casa sono anche delle ottime **idee regalo che allietano l'anima di chi le riceve.**

Gli addobbi per la casa hanno sempre un posto privilegiato nel nostro cuore, poiché la magia del Natale sta a noi crearla, prima con il pensiero, lasciandoci ispirare e trasportare dalle prime lucine che incontriamo nei negozi specializzati per la casa, per questo abbiamo creato per voi un'atmosfera vintage e pensato tante idee e proposte tra le quali potrete scegliere quelle che più vi conquistano il cuore.

Se invece, pensi anche alla "Mise en place" per la tua tavola di Natale, suggerirei uno **stile vintage**, con una tovaglia in lino vintage color malva, sottopiatti in vetro di murano color mirtillo, piatti color tortora, bicchieri acqua in vetro viola, posate vintage, aggiungerei alcuni dettagli, come il piattino per il pane a forma di cuore e qualche decorazione al centro della tavola che possa richiamare qualche sfumatura della tovaglia o in gradazione più accesa.

Nel caso potrete passare nel nostro show room, con un posto tavola del vostro servizio preferito, e troveremo gli abbinamenti più appropriati per rendere la tua tavola di Natale magica e speciale!

ANTONELLA PANCALDI STUDIO
Via Emilia 482
IDICE - S. Lazzaro di Savena (BO)
**Dal 20 novembre saremo aperti domenica e festivi fino a Natale con i seguenti orari: 10:00 - 13:00 e 15:30 - 19:30**
info@antonellapancaldi.it - tel 051.6259674

ANTONELLA PANCALDI STUDIO
INTERIOR DESIGNER

Antonella Pancaldi Studio - Via Emilia 482/C
Idice - S. Lazzaro di Savena (BO) - tel. 051 625 9674

# Natale da Acquolina

*di Stefania Fontanarosa*

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

Non c'è dubbio che nei tempi recenti l'attenzione del pubblico fruitore è attratta dai Centri delle città, dove il panorama di eventi e proposte è ricco e variegato, dove si fanno numerosi e organizzati i punti di ristoro, che richiamano palati non solo locali e incentivano occasioni di aggregazione sociale e il turismo cittadino emblema di lustro e di prestigio. E Bologna la "dotta" non è da meno.
Spesso trascurate invece sono le periferie, quando invece possono racchiudere veri tesori architettonici, grandi spazi verdi, e un pullulare di persone, associazioni ed attività commerciali che danno lustro e sostengono la bellezza di queste parti di città. Qui il tempo pare avere scansioni diverse, la frenesia si assopisce. I sapori dimenticati trionfano, si riscopre il senso del tempo e la cordialità sostiene modalità forse antiche di condivisione e accoglienza.
E noi Stefania e Paolo di *Acquolina*, a Corticella, ci allineiamo perfettamente a questa tendenza cercando di essere da sprono per gli altri, perché ci **crediamo e crediamo nel nostro territorio.**
Siamo sempre pronti a iniziative curiose. Con l'avvento del Natale, la festività più "calorosa e affettuosa" dell'anno, ci caleremo in un pomeriggio di rara magia tra palline colorate, luci e fiabe a tema.
**Il prossimo 18 dicembre, dalle 15:30, negli spazi di *Acquolina* alzerà il sipario la terza edizione di PASTICCI E PASTICCINI.** Truppe di bambini daranno libero sfogo a fantasia e creatività mettendo letteralmente le mani in pasta. Prepareranno i biscottini Natalizi e seguiranno la cottura in forno. Insieme decoreremo i loro capolavori, che gusteremo o semplicemente diventeranno decorazioni per l'albero.
Per i più grandi, Acquolina sta predisponendo la consueta vetrina di prodotti gustosi e particolari confezionabili al momento e su richiesta, idee regalo home made, previa prenotazione: dai panettoni gastronomici farciti della tradizione a quelli vegani, la pasta ripiena tradizionale e vegana, i menù dolci e salati della festa.
Non mancheranno neppure i buoni propositi per il Nuovo Anno, volti ad arricchire la nostra esperienza e la possibilità di condividerla: nei primi mesi partirà un "PERCORSO DI CUCINA" a step, una serie di INCONTRI di DEGUSTAZIONE CIBO-VINO con vini naturali e biologici. Poi saluteremo la primavera con un MINI-CORSO di "papier terapia", durante il quale con la collaborazione e sotto la guida di un'eccellente creativa della carta crespa, riprodurremo piante aromatiche di carta e al contempo degusteremo vere prelibatezze con le erbe. Dettagli e info sulla pagina Facebook e sul nostro sito.
In conclusione, **la ricetta piena di calore e colore che possa essere beneaugurante per tutti.**

***CROSTATINA ALLA MELAGRANA***

*Base per una frolla per 6 crostatine:*

150 grammi di farina 2,
70 grammi di margarina di soia,
200 ml di acqua freddissima,
25 gr di lecitina di soia,
140 ml di olio di semi di arachide,
35 grammi di zucchero di canna,
latte di soia per impastare.

*Per la crema di melagrana:*

200 grammi di succo di melagrana,
50 grammi di latte di soia,
2 cucchiai di zucchero di canna,
20 grammi di amido di mais.

Impastare gli ingredienti della frolla per ottenere una pasta liscia e non troppo morbida. Lasciate riposare. Nel frattempo preparate la crema: sciogliete l'amido di mais in poco liquido , aggiungete lo zucchero e il resto del liquido. Mettete sul fuoco fino a che non inizia ad addensarsi, mescolando spesso. Togliete dal fuoco e fate raffreddare. Preparate le basi per le crostatine negli appositi contenitori, riempite con la crema ed infornate a 165 gradi per 25 minuti. Dopo la cottura, fate raffreddare e cospargete di zucchero a velo e chicchi di melagrana fresca.

*Felici auguri! Stefania e Paolo.*

GASTRONOMIA ACQUOLINA

Prodotti biologici e stagionali del nostro territorio
*Cibo d'asporto prodotto nel rispetto dell'ambiente*

Pietanze Tradizionali, Vegetariane, Vegane - Pesce al Venerdì
Il Martedì e il Venerdì, pane fresco con lievito madre, farine integrali, di Farro e Kamut.

**dal martedì al sabato 08.30 -14.30 • 16.30 - 20.30 • Domenica 08.30 -14.30**
**Chiuso il lunedì**

Via delle Fonti 82D-E 40128 Bologna - tel. **051-705773**
**www.acquolina.org - info@acquolina.org**

CONSEGNA A DOMICILIO — Menù Online

# Vieni a prendere un caffè da noi!

*di Roberta Sartori, Cooperativa Sociale Campi d'Arte*

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

*"Il Natale, quando arriva, arriva!"*, recitava una vecchia pubblicità.

E come ogni anno sta arrivando più velocemente di quanto siamo pronti ad accoglierlo. E non sto parlando della veste commerciale del Natale, ma di quella più intima e profonda con la quale ci prepariamo ad accogliere il rinnovamento, quella che ci porta alla riscoperta dei valori, delle persone che amiamo, al nostro senso di umanità, al desiderio di fare qualcosa di bello e generoso per gli altri. Tutto assume un significato più profondo: l'amore per la famiglia, la voglia di fare pace, di perdonare, il tempo da dedicare ai nostri cari, e agli altri. Anche *l'altro*, che con tutta la sua carica di diversità spesso ci fa timorosi e ci tiene lontani, a Natale acquista una veste diversa, di riscoperta, ci apre alla comprensione e al desiderio di conoscenza. Allora è proprio questo il momento per avvicinarsi alla diversità perché è soltanto la conoscenza che ci fa andare oltre le paure e i pregiudizi, è la vicinanza che ci fa superare il disagio e l'imbarazzo, è la condivisione e la solidarietà che ci rendono partecipi di un disegno più grande. Incontrare *l'altro* significa anche scoprire le sue potenzialità e sapere che anche le "abilità diverse" portano alla conquista di obiettivi importanti per la dignità e la promozione della persona. **Campi d'Arte attiva percorsi mirati allo sviluppo e al potenziamento delle competenze relazionali e lavorative di ciascuno.** All'interno della Cooperativa si realizzano manufatti artigianali che vengono venduti all'esterno: essi rappresentano il frutto di una diversa modalità di considerare la disabilità, sono la dimostrazione concreta del valore personale e delle competenze che ciascuno possiede. In occasione delle feste natalizie Campi d'Arte è lieta di accogliere il pubblico nelle seguenti giornate:

**Domenica 4 e 18 dicembre dalle ore 14,30 alle ore 18,30 presso la propria sede di Via della Cooperazione 11/B a San Pietro in Casale (BO)**; sarà possibile acquistare nostri i prodotti artigianali realizzati per il Natale e le tante novità della collezione natalizia 2016. Allieteranno il pomeriggio caffè e pasticcini per tutti!

**Domenica 11 dicembre** dalle 14,30 alle 16,30 saremo a San Giorgio di Piano con un laboratorio per bambini.

Per maggiori informazioni visitate il nostro sito www.campidarte.it.

Per i più golosi, vi segnaliamo che quest'anno la nostra Cooperativa ha collaborato alla realizzazione del **panettone classico** ed equosolidale della Cooperativa Baum che potete trovare al sito www.equosolidale.it

LA PIOGGIA
IRRIGAZIONE "fai da te" ORTI, TERRAZZI, GIARDINI
Fai un regalo Eco Sostenibile
REGALA
detersivi e detergenti biologici alla spina per la casa e il corpo
*prodotti in Italia.*
Riutilizza il flacone di plastica portato da casa o acquistato la prima volta.
LA PIOGGIA
Villanova di Castenaso (BO) - Via Ca' dell'Orbo nord, 35
Tel. 051 781 194
*ORARI: dal lunedì al venerdì 8,30/12,30 – 14,00/18,00*
www.lapioggia.it

# NATALE è SOSTENIBILE



## Natale nutriente

*di Beatrice Calia*
*L'Erbana. Chef di cucina Natural Green*
*beatrice.calia@gmail.com*

*Si narra che nell'antica Roma dal 17 al 24 dicembre si celebravano i Saturnali in onore di Saturno, dio delle semine e dell'agricoltura. In quei giorni Roma era messa a soqquadro da una vera e propria rivoluzione nella quale gli schiavi prendevano il posto dei padroni ed erano autorizzati, per una volta, a farsi servire da loro pranzi luculliani. Credo che derivi da questa antica usanza il nostro imbandire la tavola di Natale come se non esistesse un domani. Nello stesso periodo i Celti e i Germani celebravano il solstizio d'inverno e l'avvicinarsi dell'anno nuovo, con la festa di Yule. È a loro che vorrei rifarmi, portando in tavola ricchezze vegetali simbolo di nuova nascita, di rinnovamento, cibi nutrienti, alimenti simbolo di nuova vita, semi e germogli, alimenti vegetali ricchi di vitalità, verde clorofilla e rosso rubino come la linfa che scorre in noi e nelle amiche piante. Fu l'imperatore Aureliano, nel 274 d.C., che decise di festeggiare con il 25 dicembre "la natività del Sole Nascente": la luce del giorno, infatti, ricomincia ad allungarsi proprio in questo periodo. Solo in seguito verrà fissata in questa data la nascita del Bambin Gesù. Oggi è venuto a scemare il piacere di festeggiare i veri motivi del Natale: c'è la corsa ai regali, al preparare pranzi e cene succulente a volte a base di ingredienti impossibili, troppo esotici e costosi. La tavola a Natale dovrebbe unire, e invece a volte separa per via delle varie scelte alimentari, non sempre condivise. La tradizione evoca una tavola ricca e imbandita, una volta durante l'anno il cibo scarseggiava e quindi si aspettavano le feste comandate per fare scorpacciate, ma al giorno d'oggi abbiamo a disposizione ogni cosa, sempre! Credo, che si potrebbe optare per piatti vegetali semplici e appetibili a tutti, così, almeno a tavola potrete proporre una ritrovata pace, vero simbolo del Natale. Date estro al vostro Natale, porterete colore e allegria sulle vostre tavole, non ci saranno differenze, ognuno sarò incuriosito e dilettato nel condividere sapori nuovi e golosi, senza creare separazioni inutili. Il buon cibo alimenta in noi pensieri gentili, nutre i nostri cuori e fa bene alla Terra e ai suoi abitanti. Portare in noi cibi sani ci aiuta a rinnovarci in corpo, mente e spirito. Auguro a tutti un sereno e gioioso Natale, sperimentate sempre e abbiate cura di voi!*

*Un abbraccio da Beatrice Calia, autrice del libro "L'Erbana una selvatica in cucina".*

## *Idee per un Menù natalizio leggero e goloso che può mettere d'accordo tutti*

TEMPO DI LETTURA: 13 min

*Per cominciare potete offrire ai vostri ospiti un piatto di cruditè con agro di senape o olio nuovo e sale dolce, oppure potreste sbizzarrirvi preparando dei canapè golosi, o delle sfogliatine di polentina con finocchi gratin o cardi alla mediterranea, eppoi verdure, semi, germogli e intingoli alle erbe. Oppure, che ne dite di una torta salata con le verdure che più vi stuzzicano? O di un tofu marinato alla melagrana con rucola e mele, servito con grissini ai semi?*

*Se vi sentite accoglienti, avvolgenti, calorosi, offrite ai vostri ospiti una vellutata di zucca con una spruzzata di salsa di soia per smorzarne la dolcezza donando una nota di brio, guarnitela con un trito di salvia e rosmarino o anche di prezzemolo, sarà ben gradito; o se vi sentite più silvani proponete una vellutata di patate ai funghi porcini; o se volete andare sul ruspante, una polentina con sughetto di ceci e castagne al profumo di finocchietto.*

*Per non distaccarsi troppo dadolata di topinambur e crema di zucca condita con olio di canapa, e besciamella di riso (grazie Sara Samuel) oppure provate i tortelli di patate accompagnati da castagne in agrodolce profumate dalla scorzetta di arancia vaniglia e cannella. Piatti semplici e golosi che vi delizieranno il palato e fan bene al cuore.*

*A seguire, involtini di verza con funghi trifolati o verdure al forno con tempè marinato al tamari con peperoni in agrodolce. Malgrado io non faccia uso di solanacee nel periodo invernale, con il tempè i peperoni ci stanno proprio bene, e l'eccezione ci sta! Il tempè se ben cucinato è sbalorditivo, e nel periodo invernale è una manna.*

*Se poi volete far felice tutti, grandi e piccini, fate polpette di tofu, di seitan, di patate, di verdure, in umido o fritte, in bianco, o piccoli burger di ceci con cavolfiore in umido e nocciole tostate, non ponete limiti alla fantasia e accompagnate tutto con le patate che piacciono a tutti, "belli e brutti".*

*E per chiudere in bellezza una dolce crema gialla al limone da servire in coppa guarnita con chicchi di melograno (simbolo di prosperità e bellezza), o sbriciolata di amaretti (per tornar bambini), o frutta secca tostata ( per aggiungere croccantezza); accompagnata dai biscottini di cui allego/segue la ricetta.*

Il tutto accompagnato dalle acque profumate dell'Erbana di cui trovate la ricetta sul mio sito: www.beatricecalia.it.
*Se volete approfondire le ricette o comprare il mio libro da regalare a Natale, scrivetemi a: Beatrice.calia@gmail.com*

## Biscotti da regalare

Natale è un momento di festa, di gioia, di condivisione, di gesti benauguranti e scambio di doni.

Le cose fatte da noi stessi sono doni meravigliosi perché hai dedicato del tempo, sono cariche dell'energia del cuore e la scelta non è stata affrettata o casuale. Amo regalare biscotti, condivido con voi questa ricetta preziosa dal successo assicurato.

Ecco qui la ricetta dei Biscotti **homemade/handmade** che potrete preparare coi vostri bimbi, coppando la frolla della forma desiderata, ovvero stelle, omini di zenzero, cuoricini. Rammentate di praticare un buchetto prima di infornarli, per appenderli all'albero con l'inserto di un filo colorato oppure potrete invasettarli in bei barattolini di vetro imbellettati con ricettina allegata; un'idea carina per i vostri regali di Natale.

**Ingredienti:**

- 90 gr burro a temperatura ambiente (mucca o soia, a vostro piacere)
- 90 gr zucchero di canna integrale, reso impalpabile in un macina caffè
- 1 C di yogurt (mucca o soia, a vostro piacere)
- 1\2 C di maizena
- 1/3 c di zenzero in polvere
- 100 gr farina semintegrale
- 25 gr di riso integrale macinato e setacciato al momento nel macinacaffè
- Una punta di cremor tartaro o di bicarbonato
- un pizzico di sale di Cervia
- acqua, solo se l'impasto vi sembra troppo compatto (dipende dalla farina usata e dal tempo)

**Preparazione:**

in una planetaria lavorare il burro fino a renderlo una crema montata, unitevi lo zucchero, il sale e incorporate velocemente lo yogurt.

Mischiate tra loro le polveri (riso macinato fresco, la farina, la maizena, il baking e lo zenzero) e versatele nella planetaria assieme al composto montato.

Impastate finchè i vari ingredienti non arriveranno ad essere ben compatti. Togliere l'impasto dalla planetaria e lavoratelo rapidamente con il palmo della mano. Con l'impasto formate una palla e avvolgetela in un panno.

Mettere a riposare in frigo per 30'. Trascorso il tempo di riposo accendete il forno a 180° e stendete l'impasto su un piano di lavoro infarinato, aiutandovi con un mattarello tirate la pasta dell'altezza di un dito e ritagliare i biscotti con la formina che più vi piace.

Disponeteli su una teglia ricoperta con carta forno e cospargerli con una spolverata di fior di sale. Infornateli per 10/12', (i biscotti devono colorarsi, ma non bruciarsi).

Se volete potete impreziosire i biscotti con gocce di cioccolato fondente o uva passa, o scorzette di arancia e limone.

Questa "frolla" è molto malleabile e potete sbizzarrirvi a piacimento.

Mettete in moto la fantasia per la confezione.

Buon Natale!
EvViva la Vita
e Buona biscottata!

naturasì
bio per vocazione

regala
un Natale bio

La Gift Card è disponibile alle casse degli oltre 200 supermercati NaturaSì. Puoi scegliere di caricarla con un importo minimo di 25 euro fino a un massimo di 500 euro e ha validità di 12 mesi.

La Gift Card NaturaSì può essere anche l'idea regalo per collaboratori e clienti della tua azienda. Scrivi a **giftcard@ecornaturasi.it** per maggiori informazioni.

**Bologna**
via Montefiorino, 2/D
via Po, 3
viale della Repubblica, 23/II
via De' Toschi, 5/E

**Casalecchio di R. (BO)**
via Porrettana, 388

**Imola (BO)**
viale della Resistenza, 6/A

**S. Giovanni in Persiceto (BO)**
via Bologna, 15/B

**S. Lazzaro di Savena (BO)**
via Emilia, 234
(ang. rot. via Poggi)

naturasi.it/gift

# Riscopriamo la gioia del Natale

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*A cura di Roberto e Charlotte di Casa Nordica*

**Visitare Sus a Helsingør per Natale era uno dei motivi per cui mi piaceva vivere in Danimarca.** Era come entrare in un mondo fatato dove si era fermato il tempo. Sus dedica - e così fanno tanti scandinavi - **almeno 1 mese per la preparazione del Natale**.

Il risultato era un sogno: bastava passare davanti alla sua vecchia casina delle bambole per provare calore e gioia anche se fuori faceva -4°.
Le finestre erano decorate con tradizionali rametti di pino intrecciati e dai vetri si intravedeva una miriade di candele e decorazioni.
Quando poi entravi un mondo fatto di profumi e calore ti inebriava...

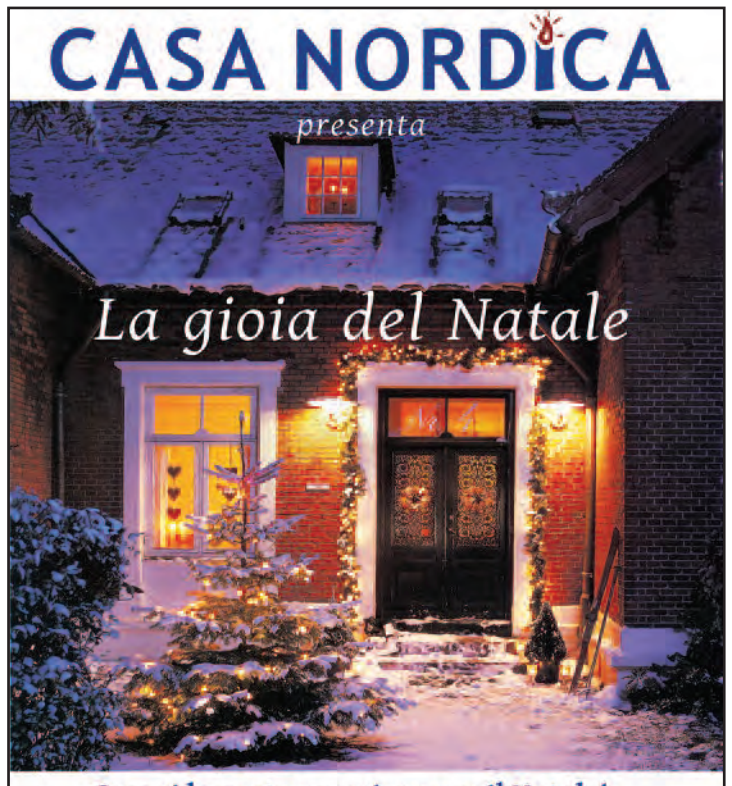
Il tavolaccio in quercia imbandito di torte a più livelli, i ripiani della cucina pieni di dolci tipici appena sfornati sulle alzatine... Il tutto decorato a festa col calore del caminetto e della tradizionale stufa danese in ghisa. I profumi si rincorrevano: quello del gløgg (tipo vin brulè) con le sue spezie, dove arancio e cannella ti inebriava, seguito dal profumo dei biscotti allo zenzero e da tutte le altre leccornie. Il cuore della casa era la bellissima corona dell'Avvento decorata con 4 candele. Si accendeva una candela in più ogni Domenica e la sua fiamma scandiva un tempo lieto e tranquillo.
**Sentivo che il significato vero del Natale era lì davanti a me.** E i danesi lo sanno bene: **il passare in un mondo incantato e senza fretta le domeniche dell'Avvento ed il Natale insieme a famiglia e amici. E basta.** Tv, cellulari e tecnologia erano un sacrilegio, ma l'effetto era così magico e bello che non lo scorderò mai.

Per questo ci mettiamo anima e corpo per riproporre questa magia a Casa Nordica: **recuperare vecchie tradizioni del Nord per ritrovare valori im-**

**portanti come affetto, amicizia e gioia di stare insieme.** Le candele decorate dell'avvento per esempio scandiscono il conto alla rovescia per il Natale. La caraffa per il gløgg (vin brulé) con la candela riscaldante è un omaggio a bei momenti da passare in compagnia. Le nostre decorazioni natalizie sono sempre originali ed esaltano l'artigianalità e l'uso di materiali come il legno, il vetro e le candele, dove la manualità intrinseca e l'atmosfera ti trasportano in un piccolo mondo magico.

**I regali per il tuo benessere e quello dei tuoi cari non mancano,** abbiamo le bottiglie vibrazionali per l'acqua Flaska, anche nella versione per cane e gatto, cuscini naturali ed i piumini veramente danesi, il tutto condito dai profumi purificanti Lampe Berger e l'atmosfera delle nostre stufe originali scandinave.

**Vi aspettiamo a Casa Nordica in Via Roma, 63 a Granarolo dell'Emilia (BO).**




# A Natale… regala-Ti l'abbraccio del Tango

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Maria Calzolari*

A fine '800 "*serviva una scusa per tenersi abbracciati*", forse anche per questo è nato il Tango. Carlos Gavito, grande ballerino di Tango diceva *"l'abbraccio implica e racchiude in sé realmente tutto il tango. Il tango è un abbraccio, è un modo di camminare abbracciato ad una persona, potersi comprendere e conversare in questa camminata è l'intesa di due persone che si muovono insieme"*. Quante sensazioni, emozioni e sentimenti scorrono in un abbraccio? Quante parole silenziose? Nel tempo ci si accorse di quanto dialogo, comunicazione, sintonia, potesse crearsi anche tra sconosciuti, nell'abbraccio del Tango e di quanto fosse terapeutico, tanto che nel 2007 è nata la tangoterapia. Il Tango è l'unico ballo dove ci sia questo stretto rapporto tra i ballerini chiamato abbraccio. L'associazione OliTango, **per questo Natale**, offre l'opportunità di **regalare l'abbraccio del Tango!**

Se hai un compagno/a, amico/a, parente a cui tieni particolarmente e desideri stupirlo con un dono diverso e nuovo, puoi richiederci un coupon regalo di 4 lezioni di tango e riceverai in omaggio 4 lezioni per te. Un modo per conoscere e condividere insieme questo ballo affascinante e salutare. Gli effetti del tango sulla nostra salute sono tanti: riduce lo stress, fa bene al cuore, crea un legame con gli altri, rafforza il nostro stato fisico ed emotivo.

**Regalando il tango regalerai un tempo di condivisione, salute e benessere!** Le lezioni previste dal coupon sono da iniziare entro il 31/01/2017 e i coupon sono richiedibili entro il 22/12/2016. Le sedi delle lezioni saranno quelle disponibili al momento di inizio del corso. L'associazione OliTango tiene **corsi di Tango Argentino** per tutti i livelli, dal principianti all'avanzato, a Bologna e provincia. Promuoviamo il Tango valorizzandone l'aspetto relazionale, salutare e non solo tecnico. Diamo importanza al piacere di ballare e di stare in relazione in maniera rilassata e gioiosa. E' possibile in qualsiasi momento dell'anno partecipare ad una lezione di prova di Tango e non è necessario essere in coppia

*Foto: Gino Rosa*

per iscriversi. Organizziamo inoltre seminari tematici di **TangoOlistico®**: una meditazione in movimento e un metodo di crescita personale che aiuta a migliorare il proprio modo di stare in relazione con sé stessi e con gli altri.

**Sabato 17 dicembre** si terrà il **seminario** di TangoOlistico® : ***"L' Amore: abitare lo spazio del cuore".***

Per maggiori info e per richiedere il coupon regalo di Natale: 339.4734113
email: info@olitango.it sito: www.olitango.it
*Buon Natale di cuore da OliTango!*

*Publiredazionale offerto dall'Editore*

# A Natale regala futuro

**Pangea, Pachamama, Gaia.**

Tre confezioni per sostenere Legambiente nel suo impegno a difesa della Terra, l'unica che abbiamo.

**La rinascita ha il cuore giovane.**

Insieme a Legambiente per aiutare le giovani imprese dei Comuni colpiti dal sisma del 24 agosto 2016.

Con loro vogliamo ricostruire il tessuto produttivo di un territorio così tragicamente ferito, lavorando su una nuova economia civile, ecologica e solidale, perché se non rinasce l'economia, quei borghi sono destinati a scomparire.

Scegliendo le confezioni regalo EcoNatale di Legambiente contribuirai infatti alla raccolta fondi promossa da Legambiente, Libera, Alce Nero, Alleanza Cooperative Italiane Giovani, Altromercato, Federparchi e Fondazione Symbola. Il 10% del ricavato dalla vendita delle confezioni Pangea, Pachamama o Gaia verrà destinato a questa campagna.

Storia e bellezza, tradizione e innovazione, qualità e salubrità: queste le caratteristiche dei prodotti dell'Italia migliore che abbiamo selezionato per voi.

Le scatole, di diverse dimensioni e prezzi, si acquistano su
http://natale.legambiente.it

# La gioia della condivisione e della contaminazione positiva

## *Vacanze in ecovillaggio per sperimentare un nuovo modo di vivere*

TEMPO DI LETTURA: 4 min

L'ecovillaggio Tempo di Vivere di Marano sul Panaro (MO) nasce dall'unione sinergica di Simona, Katia, Ermanno, Gabriella, Antonio, Luana, Marco e i piccoli Pietro e Isotta, e dalla loro volontà di superare il disagio e la frammentazione sociale.

Ciascuno si è impegnato totalmente in questo progetto, lasciando casa e lavoro e dando alla propria vita una svolta sostanziale.

"L'obiettivo è dimostrare che **è possibile costruire un nuovo modello di comunità partendo dalle relazioni e dagli affetti,** fino ad arrivare all'alimentazione, all'energia, al lavoro, all'educazione e a ogni altro aspetto della vita di una persona. E tutto questo si può fare senza chiudersi in se stessi, senza rinunciare alla socialità, ma – anzi – **facendo leva sulla gioia della condivisione per contaminare positivamente chi ci sta accanto"** (cit. Italia Che Cambia).

In un delizioso casale, situato su una collina che domina la pianura padana, hanno creato un luogo di sperimentazione dove vengono messe in pratica quotidianamente idee per un futuro sostenibile, rispettoso delle persone e di Madre Natura.

Chiunque abbia voglia di lasciare a casa lo stress, il superfluo e la routine, cambiare ritmo, ritrovare il proprio tempo (di vivere), riscoprire il gusto dello stare insieme con spontaneità, calore e semplicità, lì troverà un luogo dove entrare in contatto con la natura, con se stesso e con gli altri.

Durante l'anno si può incontrarli e accompagnarli per un tratto del loro percorso, partecipando alle numerose iniziative che propongono, mentre durante le vacanze aprono la loro casa e i loro cuori a chiunque abbia voglia di condividere con loro valori, emozioni e sorrisi.

Davanti a un camino, intorno a un falò, sotto le stelle, attorno a una tavola frugale e ricca di vita, ci sarà la possibilità di riscoprire l'emozione dei piccoli gesti autentici.

Sarà possibile vivere esperienze indimenticabili accompagnati dal sostegno del gruppo (falò di Capodanno, giochi di consapevolezza, massaggi shiatsu, sedute di riflessologia, floriterapia, esperienze di cucina naturale e autoproduzioni alimentari e di cosmetici naturali, laboratori creativi, cerchi di condivisione…) o rilassarsi a contatto con Madre Natura, per ricaricarsi di nuova energia.

**Ponte dell'Immacolata,** dall'8 all'11 dicembre 2016
**Vacanze di Natale e Capodanno,**
dal 24 dicembre 2016 al 6 gennaio 2017

Per informazioni e contatti
www.tempodivivere.it - cell. 329.0218941 - info@tempodivivere.it

*Le persone che progrediscono nella vita*
*sono coloro che si danno da fare*
*per trovare le circostanze che vogliono*
*e, se non le trovano, le creano.*

*(George Bernard Show)*



NETWORK

*Buon Natale*

# Prendere delle decisioni: metodo sociocratico dell'assenso *(terza parte)*

*di Massimo Giorgini*
*Counselor e facilitatore di gruppi*

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Negli articoli precedenti abbiamo visto i passi preliminari che servono per arrivare al cuore del metodo dell'assenso: accoglienza, elencare i fatti, condividere le diverse opinioni ed interpretazioni, esprimere una prima proposta.

A questo punto il facilitatore può chiedere alle persone che fanno parte del cerchio (un gruppo che svolge una funzione specifica) se danno l'assenso alla proposta formulata.

**Ogni persona può rispondere in uno dei seguenti modi: "do l'Assenso", "do l'Assenso con una Preoccupazione", "ho un'Obiezione".**

Chi dà l'assenso ritiene che la proposta sia "abbastanza buona per adesso e abbastanza sicura per provarla".

Chi dà "l'assenso con una preoccupazione" ritiene la proposta sufficientemente buona ma ritiene che ci siano dei rischi. Non ritiene sia il caso di bloccare la decisione ma pensa che sia importante porre l'attenzione del cerchio su questi rischi, soprattutto quando verrà il momento di fare le prime verifiche e raccogliere i feedback sull'efficacia della decisione presa.

Un aspetto particolarmente importante nel processo decisionale dell'assenso è rivestito dall'obiezione.

**Chi ha un'obiezione non condivide pienamente la proposta e ritiene che debba essere cambiata, che la decisione non sia abbastanza buona e abbastanza sicura per il cerchio.**

Il facilitatore al termine del giro di assenso, se ci sono state delle obiezioni, ritorna dalle persone che le hanno formulate e chiede di esplicitarne le motivazioni profonde: quali sono gli aspetti che rendono la proposta inadatta o rischiosa rispetto agli obiettivi del cerchio?

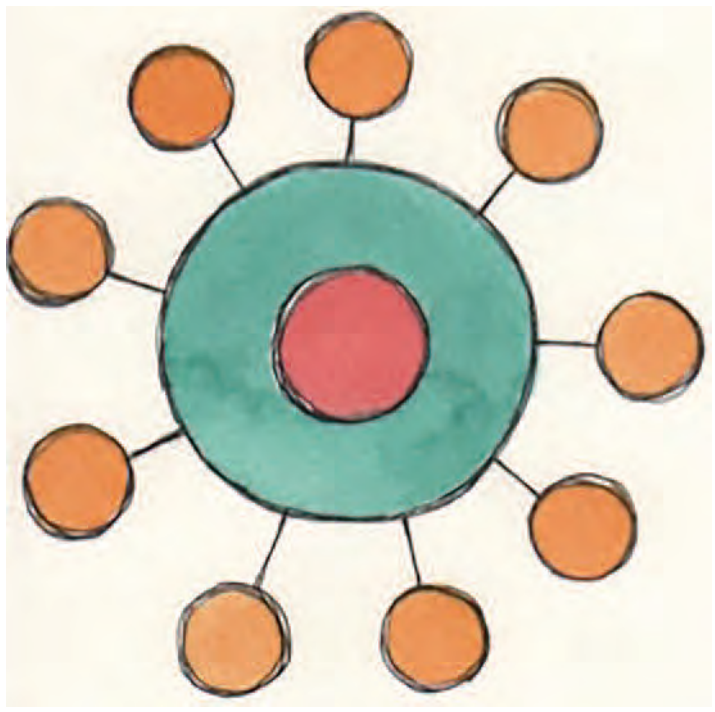
Le risposte di queste persone arricchiscono il cerchio di nuovi punti di vista, nuovi bisogni e possibilità che prima della proposta non erano state esplicitate e che ora possono essere accettate ed integrate con quelle che erano già patrimonio del gruppo.

Questo è un momento delicato e importantissimo del processo decisionale. I punti di vista "minoritari" non vengono scartati o ignorati come avviene nelle decisioni a maggioranza, ma vengono integrati con i punti di vista "maggioritari" permettendo al cerchio di elaborare una nuova proposta che possa essere accettata da tutti.

Completata la condivisione delle obiezioni c'è un momento creativo in cui possono nascere nuove idee ed intuizioni che portano alla nuova proposta, che può essere formulata dal facilitatore o da un membro del cerchio.

E a questo punto si ripete il giro di richiesta dell'assenso, partendo da una persona diversa dal precedente e cambiando verso per mantenere il massimo dell'equità.

Questo processo decisionale va avanti fino a quando tutti i componenti del cerchio danno l'assenso ad una proposta, raggiungendo una decisione davvero condivisa.



L'immagine è presa da una delle Carte della Facilitazione, info: *www.facilitazione.net/le-carte-della-facilitazione*

# Il marchio ReMade in Italy per conoscere i prodotti da riciclo italiani

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Francesca Cappellaro,*
*ricercatrice Ingegneria della Transizione*

Si avvicina il Natale e, nella nostra società dei consumi, questo è sinonimo di comprare e fare shopping. In questo periodo siamo spinti a consumare di più, anche se non ne abbiamo un reale bisogno. Ne consegue un aumento dell'uso di risorse, di energia e un correlato aumento della produzione di rifiuti.

Dal 2014, i rifiuti sono tornati a crescere, con una produzione pro-capite che nel 2015 ha raggiunto i 512 kg per abitante. La gestione dei rifiuti è ancora dipendente dalle discariche, dove viene smaltito il 31% dei rifiuti urbani. Il 17% è invece mandato agli inceneritori e il 42% è inviato al riciclo grazie alla raccolta differenziata.

Gli ultimi dati del Rapporto Anci-Conai parlano di un aumento del 7,90% dei rifiuti differenziati, anche se vi è un leggero peggioramento della qualità dei materiali differenziati. La media della raccolta pro-capite annuale è di 253 kg, ma in realtà ci sono ancora molti gap tra le regioni: si passa dai 357 kg della Liguria ai 54,81 kg della Sicilia. Emerge quindi la necessità di puntare su nuovi modelli di produzione che mirino a ridurre i rifiuti e gli sprechi, andando ad incentivare sempre più il riuso, il recupero, il riciclo e la chiusura dei cicli.

Per sostenere e valorizzare i prodotti da riciclo italiani, in Italia è presente il marchio ReMade in Italy®, che mira a promuovere i materiali, i semilavorati e i prodotti finiti made in Italy che sono fabbricati con materiale riciclato. Questo marchio prevede un sistema di certificazione con un processo di verifica di parte terza e quindi accreditato da parte di un organismo indipendente. Numerosi sono i settori del marchio ReMade in Italy®, quali edilizia sostenibile arredo urbano, arredo uffici, scuole, oggetti di vario genere quali borse, valigeria, accessori, gadget, oggettistica, arredamento, ecc.

Sull'etichetta dei prodotti ReMade in Italy® si trovano numerose informazioni sulle caratteristiche di sostenibilità ambientale del prodotto: dalla provenienza del materiale da riciclo, alla quantità utilizzata, al risparmio di materie prime, alla riduzione di consumi energetici e fino al contenimento delle emissioni di CO2.

Proviamo a cogliere l'occasione di vivere un Natale più sostenibile: puntando a ridurre gli sprechi e a scegliere in modo più consapevole e informato i prodotti che acquistiamo.

**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.*

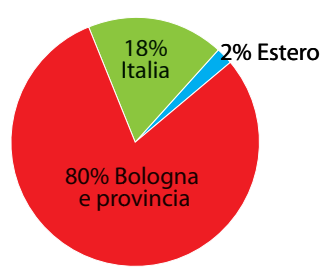
**A cosa serve "Vivere Sostenibile" a Bologna?**
*A fare incontrare domanda e offerta di prodotti e servizi eco-sostenibili. A informare un target attento e sensibile a questi temi su: novità, nuovi prodotti e servizi, eventi e iniziative di aziende, Enti e associazioni. A fare aumentare la consapevolezza 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**

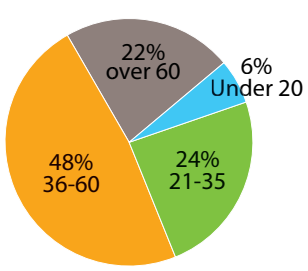
**Perché investire su "Vivere Sostenibile" a Bologna?**
*Per raggiungere ed informare un target di persone sensibili e attente ai temi della sostenibilità, che orientano sempre più i loro stili di vita in modo coerente, attento e responsabile!*

**Chi legge "Vivere Sostenibile" a Bologna?**
Analisi dei lettori:

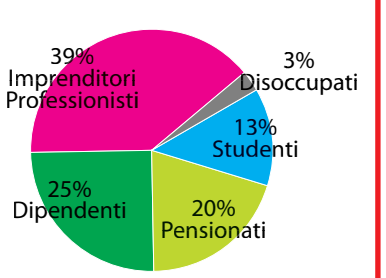
Per area geografica:




Per età:




Per attività svolta:



# Radici, piantiamo nuovi alberi in città

TEMPO DI LETTURA: 3 min

E' nata Radici: una campagna di crowdfunding civico promossa dal Comune di Bologna; un progetto pilota attraverso cui tutti potranno sostenere, con una piccola donazione, la messa a dimora di nuovi alberi in città.

Il crowdfunding Radici ha inaugurato un nuovo portale, **OpenGaia.eu - gratuito per le pubbliche amministrazioni che sono socie del Coordinamento Agende21 Locali - progettato appositamente per finanziare iniziative di valorizzazione del verde urbano.** In questo spazio, dopo questo primo progetto pilota, potranno essere proposte e realizzate altre campagne con obiettivi comuni: migliorare la qualità della vita e dell'aria in città.

Il progetto Radici prevede la messa a dimora di **10 nuovi alberi in 10 diversi parchi (uno per parco) distribuiti su tutto il territorio comunale**, in base alle indicazioni dei tecnici del Comune. Radici fa parte del progetto europeo LIFE+ GAIA, finanziato grazie ai fondi della Commissione Europea.

**L'obiettivo del crowdfunding è raggiungere 3.000 euro, necessari a piantare le diverse specie in parchi e giardini frequentati abitualmente da migliaia di cittadini:** aree verdi di condivisione e di incontro, punti di riferimento per le attività più disparate di gruppi e associazioni. Per il progetto pilota, il Comune provvederà a stanziare altri 4.000 euro, derivanti da altri progetti Ambientali per sostenere le spese di messa a dimora e manutenzione per il resto della vita degli alberi. Grazie allo sforzo di chi deciderà di fare una donazione, sarà possibile veder crescere un pero limone nel parco San Pellegrino in via di Casaglia. Un nuovo albero di fico potrebbe dare i suoi frutti nel Giardino degli Olmi (tra via Emilia Ponente e via Togliatti); l'arboreto del Pilastro potrà essere arricchito da un ciliegio e così via per altri luoghi verdi di Bologna.

**Come si può donare? La donazione, a partire da 10 euro, si può effettuare fino al 31 gennaio online,** versando il proprio contributo attraverso la piattaforma di crowdfunding Opengaia: opengaia.eu/punto-verde/radici. Durante la Festa degli alberi 2016 sarà possibile effettuare la donazione anche di persona negli info point OPENGAIA segnalati nel programma. Gli alberi verranno piantati nel periodo migliore per tale attività (indicativamente ottobre-aprile).

Una volta effettuata la donazione, ogni benefattore riceverà un attestato di ringraziamento e potrà ottenere una **"ricompensa"** in base alla quota della donazione: un kit per coltivare un orto in terrazza, gadget che mettono radici o, per i più generosi, un'esperienza sensoriale nel bosco per due persone.

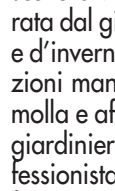
**Per ulteriori informazioni:**
ambientecomune@comune.bologna.it

Per donare: opengaia.eu/punto-verde/radici

Per restare sempre aggiornato sui social:
Facebook // facebook.com/opengaia
Twitter // @Opengaia

# Un mese in giardino: Dicembre/Gennaio

## Commenti e riflessioni del Maestro giardiniere



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

TEMPO DI LETTURA: 7 min

Dicembre e gennaio fanno pensare di appartenere al periodo naturale di riposo del giardino e dintorni, ma non sempre le cose stanno così. Molto dipende dalle nevicate poiché queste ci isolano dal contatto con la terra e quando di lassù l'Amministratore delegato decide di dispensarci da questo bianco inconveniente, i lavori nel giardino continuano con ritmi rallentati ma comunque stimolanti.

La potatura degli arbusti da fiore è paragonabile ad un'arte scultorea. Piante dalla ramificazione scomposta e scapigliata residuo di un anno di vegetazione, passano attraverso le forbici del giardiniere come attraverso quelle del parrucchiere. Ultimato l'intervento di riordino della ramificazione, arbusti come ***Lagestroemia*** ed ***Hibiscus*** appaiono come vere e proprie opere d'arte. Mi capita spesso di ripetere durante le mie rubriche televisive su Leonardo che la forbice in mano al giardiniere è come lo scalpello in mano allo scultore, con la differenza che l'opera dello scultore rimane materiale morto e per centinaia d'anni rimarrà tale, mentre la pianta reduce dalle forbici del giardiniere è viva e solo se l'intervento cesorio sarà ben fatto, la reazione l'anno successivo darà fioriture abbondanti o frutti copiosi, in sintesi una scultura viva e in movimento. La forbice è considerata dal giardiniere come la nonna della motosega e d'inverno quando nevica gli si dedicano le attenzioni manutentive necessarie. Lubrificazione della molla e affilatura del taglio faranno sì che anche il giardiniere in erba diventi ben presto un abile professionista. L'inverno non si limita a evidenziare le forme architettoniche delle alberature spoglie ma qualche fiore ce lo regala ancora. Il ***Calycanthus praecox*** ne è l'esempio più eclatante, i suoi fiori gialli dalla fragranza intensa e inconfondibile iniziano a rallegrarci da metà dicembre e proseguono ininterrottamente fino a fine gennaio. La nostra signora Francesca non manca mai di anticiparne la fioritura asportando porzioni di rami da mettere in vaso fin dai primi di dicembre. D'altronde lei è abituata a stupire le amiche per le sue conoscenze del mestiere e racconta a tutte che i rami recisi degli arbusti di inverno e inizio primavera consentono di avere fiori freschi a mazzi durante tutto l'inverno. Sfiorito il ***Calycathus,*** sarà tempo di raccogliere i rami di ***Forsithia*** e a seguire quelli del Chaenomeles o cotogno da fiore, messi in vaso con acqua finiscono per anticiparne la fioritura e fornire quel tocco di gentilezza al sognogiorno. Nel giardino invernale non deve mai mancare una pianta di agrifoglio, le sue bacche rosse raccolte a mazzetti sono l'augurio di Natale e completano il nastro che avvolge il regalo per le amiche. Consiglio sempre di praticare la raccolta dei rami dell'agrifoglio asportando le punte terminali dei rami, questo equivale ad una potatura di rimonda o di formazione e la pianta vi sarò grata mantenendo una forma compatta durante l'anno successivo. Anche a capodanno è festa per le piante, il vischio ne sa qualcosa. Complice la tradizione che lo vuole bene augurante per l'anno che verrà. Anch'egli partecipa alla creazione di festoni e mazzetti liberando le piante che lo hanno ospitato durante l'anno come tigli, mandorli, frassini e querce, le quali possono finalmente trarre un sospiro di sollievo. Di questi giorni il prato è coperto di foglie rinsecchite e sulla loro presenza le scuole di pensiero si dividono. Da una parte gli intransigenti rappresentanti del prato rasato e ben curato anche in inverno e dall'altra i poetici e passionari attenti osservatori dei movimenti e della grazia della natura. Quest'ultimi aspettano che le brinate ricamino le foglie cadute dagli alberi regalando emozioni invernali a chi guarda dalla finestra e speranza di trovarci sotto un lombrico per i pettirossi infreddoliti. Se la neve è abbondante ci si rifugia su internet. Un paio d'ore passano agevolmente setacciando siti che trattano la vendita di semi e bulbi per la primavera. Se le giornate saranno soleggiate l'orto invernale è pronto a riempire la vostra tavola con gli ortaggi di stagione. Cicorie invernali, finocchi, sedani da imbianco, cardi e cavolfiori, per chi ha avuto l'accortezza di piantarli ad agosto rappresentano l'orgoglio del giardiniere dilettante. Per chi ha la possibilità di disporre del piccolo frutteto famigliare in questo periodo dell'anno si passano in rassegna le mele raccolte ad ottobre ben disposte nella melaia. Come dice il proverbio una mela guasta rischia di guastare le altre, pertanto una verifica di questi giorni va fatta. Togliere il germoglio alle patate conservate in cassette di legno al buio è un altro lavoro indispensabile di questo periodo come girare le zucche conservate in cantina ruotandone la posizione per arieggiarle totalmente e prolungarne la conservazione. Dicembre e gennaio, due mesi lunghissimi ma che stimolano a pensare alla primavera. Febbraio sarà breve e basterà una giornata tiepida a farci dimenticare che è trascorso un altro anno, la natura è sempre puntuale!

## LA PIANTA VEDETTE

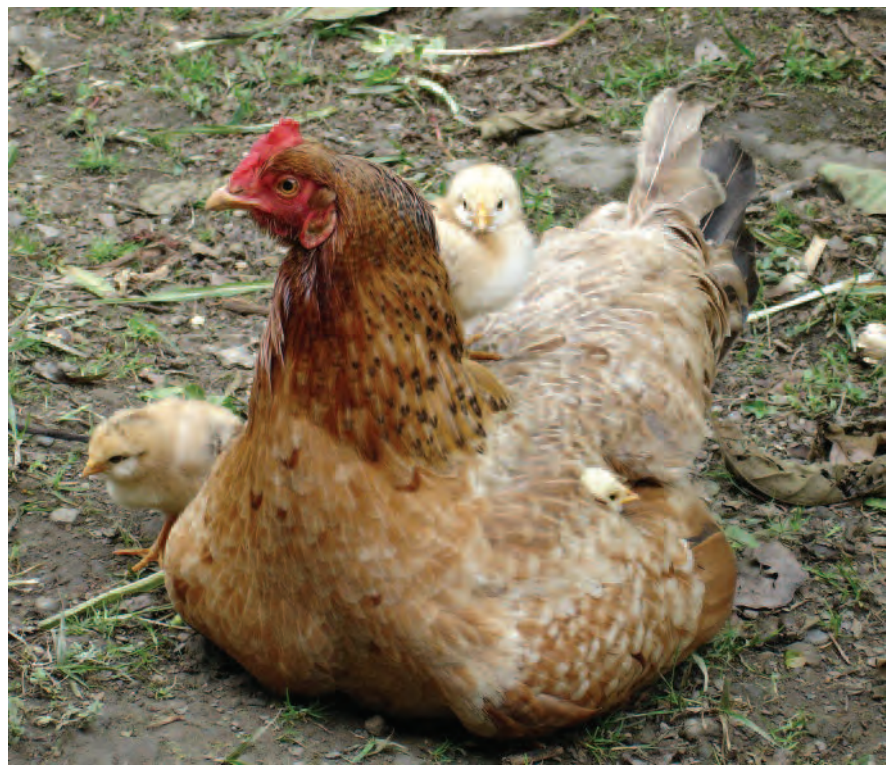
Mi hanno sempre incuriosito le piante che fioriscono in inverno e in particolar modo quelle che lo fanno sotto la neve. Si tratta del ***Galanthus nivalis,*** meglio conosciuti come i bucaneve per la sua caratteristica fioritura che mostra i copolini bianchi sbucare dalla neve a fine gennaio. I **Galanthus** si piantano a tardo autunno, basta un piccolo forellino nel terreno profondo pochi centimetri. Cresce bene ai bordi delle aiuole, sotto le siepi e volendo anche disseminati nei prati, poiché dopo la fioritura le esile foglioline possono essere rasate insieme al prato e puntualmente l'anno successivo i bulbi rifioriranno. Con il tempo tenderanno ad aumentare moltiplicandosi e finendo per creare dei veri e propri tappeti fioriti. Durante le stagioni a seguire rimarranno interrati e non avranno bisogno di alcuna cura. Si coltivano anche in zone ombreggiate poiché la fioritura avverrà in un momento in cui le alberature sono prive del fogliame.

*Carlo Pagani è in TV su canale Leonardo (222 del digitale terrestre) ogni mattina alle 9 con la rubrica Guida al Verde.*

# Non fare la Gallina!

TEMPO DI LETTURA: 5 min

*di Roberto Marchesini - zooantropologia@siua.it*



Senza ombra di dubbio i polli sono tra gli animali più maltrattati e sottostimati del regno animale e non solo dalla nostra società, dove la maggior parte di loro vive in allevamenti intensivi – vere e proprie "fabbriche di uova", ma a ben vedere in tutti i paesi del mondo galli e galline sono sfruttati e ritenuti esseri stupidi e senza cervello. In qualunque posto uno vada troverà galline appese a testa in giù, rinchiuse in gabbie minuscole oppure segregate dentro a batterie in condizioni di sovraffollamento.

Anche quando sentiamo parlare di "galline allevate a terra", la realtà è ben diversa da quella che possiamo immaginare: in questo tipo di allevamento gli animali passano la loro breve vita stipati in capannoni senza accesso all'esterno e alla luce naturale. Più in generale la produzione delle uova ha davvero un costo molto alto: non tutti sanno ad esempio che alla schiusa, i pulcini maschi vengono uccisi subito perché non possono fare le uova e sono solo un peso di cui disfarsi il più presto possibile. Ecco, tutto questa sofferenza viene fatta passare per una cosa "normale" quasi che questi animali non sentissero il dolore, non avessero esigenze particolari, fossero come degli oggetti di cui disporre a nostro piacimento tant'è che nel linguaggio comune si sente spesso dire: «sei stupido come una gallina!». In realtà la gallina è un animale molto sensibile e dal comportamento molto complesso. Questa costatazione ci dovrebbe far avvicinare al mondo delle galline in un modo differente per conoscere la loro capacità di sentire il dolore, di vivere le relazioni sociali e di apprendere.

Per prima cosa **la gallina è un animale che ha un comportamento sociale molto complesso**, vive in gruppo e sa molto bene come organizzarsi. Le galline, infatti, si conoscono tra loro e ognuna assume una determinata posizione sociale all'interno del gruppo di riferimento, il maschio ad esempio, si preoccupa sempre di avvertire le altre galline quando trova del cibo. Esiste un verso particolare che il gallo riproduce per avvertire e richiamare gli altri elementi del gruppo così come esistono altri versi per indicare che c'è un pericolo in agguato. Si può dire quindi che esiste un dizionario della comunicazione del gallo dove ogni suono significa un particolare messaggio che gli altri soggetti sono in grado di interpretare. La gallina poi, è un animale che **ha una grandissima sensibilità**, riesce ad avvertire gli ultrasuoni e tutti i movimenti tellurici come i terremoti, i maremoti, etc. Non a caso un tempo l'uomo osservando il comportamento dei polli imparava ad anticipare le calamità naturali. Si tratta poi di un animale che ha un forte bisogno di vivere all'aperto anche se non vola (anche se, a dire il vero, è in grado di fare dei piccoli voli) sente il bisogno di aprire le ali, di scorrazzare e di muoversi in libertà, di poter salire sugli alberi di notte. Tutti questi comportamenti vengono preclusi quando questi animali vengono rinchiusi dentro gli allevamenti o in generale in spazi ridotti. Infine **è un animale che è molto bravo ad apprendere:** si è visto infatti che riesce ad apprendere attraverso la conseguenza delle proprie azioni, ovvero se un'azione produce un beneficio, la gallina la ripropone se invece produce un problema, tende ad evitarla. Ma su tutto è un animale particolarmente portato "all'apprendimento imitativo": si è visto che se una gallina osserva altre galline perlustrare delle ciotole alcune rosse (con cibo) e altre blu (vuote), se posta nella stessa situazione, perlustrerà per prima le ciotole rosse, sicura di trovarvi del cibo.

Questo comportamento non è un'imitazione passiva ma un'imitazione attiva, ovvero sceglie in base al risultato ottenuto dalle altre galline. Insomma... sono animali capaci di essere molto affettuosi ed è davvero assurdo, paragonato a quello che ci potrebbero dare in termini di relazione, pensare a come sono costrette a vivere.

*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. E' inoltre direttore della rivista "Animal Studies", la rivista italiana di antispecismo (Novalgos).*

# Adottare un cane adulto, perché no?

TEMPO DI LETTURA: 3 min

*di Catherine Ratajczak Guidi, educatore cinofilo*

Sempre più spesso chi desidera un cane fa la scelta di rivolgersi a un canile. L'immagine di questa struttura sta fortunatamente cambiando, grazie all'ottimo lavoro compiuto da volontari e educatori e alle iniziative del canile stesso (banchetti, raccolta fondi, conferenze, ecc.).

Quasi sempre chi si presenta con l'intenzione di adottare ha in mente un cucciolo, soprattutto se non ha mai avuto cani. Questa richiesta mette in difficoltà chi invece conosce la realtà del canile da vicino.
**I canili sono strapieni di cani adulti,** mentre i cuccioli sono molto meno numerosi.

Si chiede un cucciolo perché si è convinti che sarà più facile educarlo e poi, si sa, il cucciolo fa tenerezza. **Ci si dimentica che il cucciolo rimane tale per pochi mesi. Già dal 6° mese il cagnolino comincia a diventare adolescente. Il suo carattere cambia e le sfide si moltiplicano!** E' facile che il cucciolo combini guai in casa: rosicchiare, mordicchiare, distruggere sono le sue modalità per conoscere il mondo. Ci vuole tempo prima che lui capisca le buone maniere. Ha anche bisogno di uscire spesso sia per scaricare un'energia pressoché inesauribile, sia per fare i bisogni, altro punto dolente. Solitamente ci vogliono alcuni mesi prima che sia pulito in casa. Insomma prendere un cucciolo significa avere tanto tempo da dedicargli, avere tanta pazienza ed energia.

**Adottare un cane adulto può presentare inaspettati vantaggi.** Non ci saranno sorprese sul suo aspetto e sulla sua taglia perché ha finito di crescere. Il suo carattere è già formato. Quindi si sa se ha bisogno di molto movimento o se si tratta di un cane più pacato, se è socievole con gli altri cani, se è timoroso con le persone, e via dicendo. I volontari e gli educatori sapranno indirizzare al meglio l'adottante per fare sì che l'adozione sia un successo, cioè cane e umano adatti l'uno all'altro. Nessuno ha interesse a vedere il cane tornare indietro.
Il rientro in canile è molto stressante per l'animale e pregiudica fortemente un'eventuale nuova adozione.

Quindi se pensate di adottare in canile, il mio consiglio è di visitarne più di uno, di parlare con più operatori (con un volontario e con un educatore), di scegliere usando il cuore naturalmente, ma anche la testa. Il cane è un impegno importante e trattandosi di cani da canile la responsabilità di chi adotta è ancora più grande. Il vostro amico, cucciolo o adulto che sia, vi saprà senz'altro ripagare con il suo affetto e la sua presenza.

# APPUNTAMENTI DI DICEMBRE

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 venerdì 2 a domenica 4 dicembre - Ore 21
SPETTACOLO
**Human**
Testimonianze dirette, brandelli di vita vissuta, narrazioni tramandate da chi si è spostato da una riva all'altra di quel mare che dovrebbe unire, ma che si è trasformato in un baratro di sofferenza. Si affronta il tema della migrazione, di uomini e donne in fuga da guerre e carestie, in cerca di salvezza sulle coste italiane. Di e con Marco Baliani e Lella Costa e con David Marzi, Noemi Medas, Elisa Pistis e Luigi Pusceddu. Musiche originali di Paolo Fresu con Gianluca Petrella. Lo spettacolo di domenica è alle ore 16. Biglietteria 051 231836 - Uffici 051 226606 - info@teatrodusebologna.it Teatro Duse, Via Cartoleria 42 Bologna - *www.teatrodusebologna.it*

Sabato 3 dicembre - Ore 19.30
EVENTO
**Tutti a tavola con Agriverde!**
Cena di raccolta fondi per la campagna di crowdfunding Una trentenne pronta a sfide future: la realizzazione di un video e di una pubblicazione per raccontare le tante storie di questi 30 anni della cooperativa sociale Agriverde. Contributo 20 € (bambini fino a 10 anni 10 €). Prenotazioni tel. 051.6251314 orario di ufficio. Centro "Annalena Tonelli", Via Galletta 42 - San Lazzaro di Savena (BO)
*www.coopagriverde.it*

Sabato 3 Dicembre - Ore 14.30 – 16
LEZIONE
**Senza radici non si vola**
Lezione di Tango per donne, con Maria Calzolari. Nel tango la relazione è imprescindibile, senza connessione con l'altro non esiste il tango, ma per connetterci abbiamo bisogno di fidarci di noi stesse. Insegno a fidarsi di sé, dei propri piedi e del proprio centro mentre si balla tango. Si lavora sul radicamento, la tecnica del movimento e gli abbellimenti. Livello unico: dal principianti all'avanzato. Gli incontri sono a cadenza mensile. Necessaria prenotazione al: 339473411 info@olitango.it - Palestra Moratello, Via Giuseppe Dagnini 16 - Bologna (ingresso da Largo cardinal Lercaro, angolo via Lamponi)
*www.olitango.it*

Sabato 3 dicembre - Ore 15.30 – 17.30
CONFERENZA
**Il bisogno di senso**
Dare un senso alla nostra realtà è un bisogno; che può diventare sogno, o magari illusione. A volte lo si costruisce, a volte lo si trova. Se capita di smarrirlo è difficile non entrare in una crisi, e in qualche caso la crisi finisce per essere considerata un disturbo mentale. Ma vivere significa anche accettare realtà che apparentemente sono senza senso. Intervengono: un "esperto per esperienza", Giorgio Rosini (psichiatra), Guido Armellini (insegnante). Conduce la conversazione: Michele Filippi (psichiatra). La partecipazione è gratuita. All'interno di 'Di normalità si può anche guarire', ciclo di incontri per riflettere su alcuni temi a partire da esperienze legate al disturbo mentale. Per informazioni: 349 210 3479 / 331 891 4497 - Sala consiliare del Quartiere S. Stefano, Via S. Stefano 119 - Bologna
*www.minguzzi.cittametropolitana.bo.it*

Sabato 3 dicembre Ore 10 – 13
CORSO
**Open Day Corso Triennale**
**di Tuina Scuola AMAB**
La giornata sarà dedicata alla presentazione del Tuina (massaggio cinese), antica tecnica della tradizione medica cinese. Rivolto a laureati in professioni sanitarie, medici odontoiatri, osteopati, chiropratici e laureati in scienze motorie che vogliano arricchire la propria professione. Biglietti disponibili su www.amabonline.it Informazioni: segreteriascuola@amabonline.it e 3409553985 lunedì-mercoledì-giovedì ore 9-13, martedì-venerdì ore 14-18 (Segreteria) o 335 5924429 da lunedì a venerdì ore 15-18 (Segreteria Scuola Italo Cinese di Agopuntura-A.M.A.B Segreteria Associazione A.M.A.B)
AMAB Associazione Medici Agopuntori Bolognesi, Via Antonio Canova 13 - Bologna
*www.amabonline.it*

Sabato 3 dicembre - Ore 20.15
SPETTACOLO
**Anatomia di un risveglio**
Barbara Mugnai porta uno spettacolo ironico, a volte duro e a volte dolcissimo che ci farà sorridere, piangere, pensare ma soprattutto sentire cosa significa essere un tutt'uno con la terra e le creature che ospita. Il contributo di 10 € richiesto, tolte le spese, andrà in beneficenza per la campagna Invisibili – Salvare un cane per salvarli tutti. Brindisi augurale in cui si potranno conoscere le realtà e associazioni presenti e alle ore 21 lo spettacolo. E' gradita la prenotazione tramite mail a info.diversievoci@gmail.com oppure telefonicamente al 347 051 9831 - Teatro Comunale Politeama, Corso Italia 72 - S. Giovanni in Persiceto (BO)
*www.facebook.com/associazionediversievoci*

Sabato 3 dicembre - Ore 16.30 – 20
INCONTRO
**Armonie – Voci di donne**
Sei invitata ad un cerchio per e tra ragazze e donne di tutte le età. Sarà ospite Chiara Chiostergi creatrice del Lunario della Dea - calendario mestruale condivideremo il tema delle mestruazioni, fasi lunari e consapevolezza femminile. Seguirà un laboratorio di argilla per ri-svegliare la Grande Madre, l'antica Dea che vive in te! Costo della giornata 15 € Info e prenotazioni al 3478456993 e armonie@women.it - Associazione culturale Armonie, Via Emilia Levante 138 – Bologna - *www.lunariodelladea.wixsite.com/calendario - www.armonie.women.it*

Sabato 3 dicembre - Ore 15.30
INCONTRO
**Caos Ritmico**
Incontro musicale con la partecipazione della banda Tambù e il Gruppo musicale Caos Ritmico dell'Istituto di riabilitazione di Montecatone. Cittadini si incontrano utilizzando il codice musicale per esplorare le polifonie dell'esistenza. A cura dell'Associazione E Pas e Temp e Istituto di riabilitazione di Montecatone. Istituto di riabilitazione di Montecatone, Via Montecatone 37 – Imola (BO)
*www.oltre-la-siepe.blogspot.com*

Sabato 3 e domenica 4
INCONTRO
**Meditazione e Contemplazione**
Primo di due incontri di meditazione con Fabio Maria Risolo: meditare vuol dire innanzitutto offrire a se stessi, attraverso l'utilizzo di metodi molto semplici, l'opportunità di trovare uno stato calmo e rilassato. Lo scopo del seminario è quello di proporre alcune tecniche di meditazione, appartenenti alla tradizione del buddhismo tibetano, in modo da poterne avere alcune esperienze significative. Particolare attenzione sarà dedicata al rilassamento e alla presenza, alla pratica di Shine ed alla meditazione analitica. Saranno alternate sessioni di meditazione e spiegazioni, privilegiando l'esperienza diretta. 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*

Domenica 4 dicembre - Ore 15 -19
CORSO
**CuciniAmo la Salute**
Dolci naturali a ridotto impatto glicemico. Prenotazione indispensabile al 345 6763000 o info@marinagiusti.it, corso a numero chiuso. Associazione Equilibrio Naturale APS-ASD, via Conventino 2051 - Castel San Pietro Terme (BO)
*www.marinagiusti.it*

Martedì 6 dicembre - Ore 21 - 22.30
INCONTRO
**Una comunità che cura**
Il metodo utilizzato è quello della Terapia Comunitaria Integrativa Sistemica che è "uno spazio di ascolto, di parola e di legami". Si tratta di uno spazio che funziona secondo regole precise e che permette, a partire da una situazione-problema presentata dalle persone, di fare emergere un insieme di soluzioni sulla base della condivisione di esperienze vissute. Il tutto avviene in un clima di tolleranza e libertà, di ascolto di sé e dell'altro, alla scoperta di risonanze che sciolgono tensioni, liberano risorse ed aiutano a cambiare. La partecipazione agli incontri è libera e gratuita. Gli incontri non sono collegati tra loro, quindi non è necessario venire con continuità ed è possibile partecipare anche solo ad un incontro. Informazioni al 335395227 e info@massimogiorgini.it - Studio Bit Wave, Via Saffi 1 - Bologna - *www.massimogiorgini.it*

Giovedì 8 dicembre - Ore 19.15 – 21.45
PROIEZIONE
**Il lago dei cigni**
In diretta dall'Opera di Parigi. All'interno della rassegna 'Le grandi opere al cinema' Ingresso 12 €, ridotto 10 € Informazioni allo 051523812 e europa@circuitocinemabologna.it - Cinema Europa, Via Peitralata 55/A - Bologna
*www.circuitocinemabologna.it*

Venerdì 9 e sabato 10 dicembre - Ore 10 – 18.30
CORSO
**Counseling in Psicogenealogia Integrata e Biocostellazioni®**
Riconoscere, integrare e onorare le proprie radici è indispensabile per far scorrere linfa nutriente e far fluire la vita. (Biocostellazioni e Psicogenealogia). Così come riconoscere, integrare e onorare le varie parti di se stessi attraverso l'introspezione e la meditazione (Mindfulness). Il corso in Biocostellazioni può essere seguito anche autonomamente. Posti a disposizione limitati, per informazioni e prenotazioni: info@lapsicogenealogia.it e 051.452.874 - Accademia Internazionale di Psicogenealogia, Via C. Rusconi, 7 a/b - Bologna - *www.lapsicogenealogia.it*

Sabato 10 e 11 dicembre
EVENTO
**Mecatini di Natale alla Rocca di Dozza**
Tornano i Mercatini di Natale nelle suggestive sale della Rocca di Dozza! Orari: sabato 10 dicembre 2016 dalle ore 14 alle 22 e domenica 11 dicembre 2016 dalle ore 10 alle ore 19- Costi di ingresso nei due giorni di mercatini: ingresso € 5, gratuito fino a 13 anni,o: ridotto a € 3 per possessori card dei musei metropolitani. Contatiti: 0542 678240 e rocca@comune.dozza.bo.it - Rocca di Dozza, Piazza della Rocca – Dozza (BO)
*www.fondazionedozza.it*

Martedì 13 Dicembre - Ore 20.30
CONFERENZA
**Rimediamo all'inverno**
I possibili rimedi naturali nei malanni di stagione per limitare il ricorso ai farmaci" con Giorgia Gandolfi, all'interno del ciclo di incontri di salute consapevole "Nutriamo la salute" organizzato dall'associazione Rinascere in collaborazione con Tuinatura e Funo in Transizione. Info e iscrizioni su www.tuinatura.it - Sala dei Cento, Piazza 2 agosto 1980 n. 2 – Castelmaggiore (BO) - *www.rinascere.org - funointransizione.wordpress.com*

Venerdì 16 dicembre - Ore 15 – 18
EVENTO
**Baratto di noi ragazzi e ragazze**
Cosa Si Baratta: Materiale scolastico, sportivo, attrezzature, giochi e abbigliamento dedicato a bambini/e e ragazzi/e tra i 6 e i 14 anni. Informazioni allo 051 6244604, 331 6391953 e cavsavena@comune.bologna.it - Centro Anni Verdi, Via Lombardia 36 Bologna al 2° piano - Bologna

Venerdì 16 dicembre - Ore 20.30
SPETTACOLO
**50/150 working on Satie**
Alessandra Celletti + Onze. Alessandra Celletti (pianoforte, elettronica) e Onze (animazioni video). Musiche di Alessandra Celletti, a cura di Alessandra Celletti. Biglietti 7 € (la biglietteria del Centro di Ricerca Musicale aprirà 30 minutiprima dell'inizio del concerto). Informazioni allo 051.240310 e info@aaa-angelica.com - AngelicA Centro di Ricerca Musicale, Via San Vitale 63-67 - Bologna - *www.aaa-angelica.com*

Sabato 17 Dicembre - Ore 14.30 – 18.30
SEMINARIO
**L'Amore: abitare lo spazio del cuore**
Seminario di TangoOlistico®. "Viviamo con il cuore chiuso, per lo più. Aprirlo ci fa sentire vulnerabili, scoperti, eppure solo a cuore aperto è possibile dare e ricevere amore. Ci entreremo in punta di piedi, con delicatezza, attraverso l'abbraccio del Tango Olistico, una meditazione in movimento, uno strumento per la crescita personale". Non è necessario saper ballare tango, né essere in coppia. Seminari a cadenza mensile. Necessaria prenotazione al: 3394734113 info@olitango.it - Via Berretta Rossa 61/3 – Bologna - *www.olitango.it*

Sabato 17 e domenica 18 dicembre - Ore 10 - 18
WORKSHOP
**Erboristeria stagionale: l'inverno**
Workshop di erboristeria integrale: Le piante adatte ad affrontare al meglio il periodo invernale e le piante che si raccolgono in inverno. Passeggiata con raccolta, preparazioni in laboratorio, riflessioni sul significato simbolico del periodo del solstizio invernale. Per informazioni scrivere a info@pimpinella.it o inviare sms al 3899703212 - Il Giardino di Pimpinella, Via Medelana 23 - Marzabotto (Bo) - *www.pimpinella.it*

Domenica 18 dicembre - Ore 12.30
EVENTO
**Aspettando il Natale**
Pranzo e alle ore 15 tombola e animazione per tutti a cura di Auser. Costo 15 €, massimo 90 persone: prenotazione necessaria al 3389569414 e 054224107 - Centro Sociale Tiro a segno, Via tiro a segno 2 – Imola (BO)
*www.auserimola.it*

Domenica 18 dicembre - Ore 17 – 20
EVENTO
**Natale in Opificio Golinelli**
Una festa all'insegna dell'esplorazione spaziale, con laboratori sulla luce, attività di astrofisica e spettacoli celesti all'interno del Planetario. In programma attività di biologia applicata per gli adulti, con l'osservazione al microscopio dei tardigradi, chiamati anche orsi d'acqua, organismi pluricellulari in grado di sopravvivere in condizioni ostili e da impiegare per esperimenti sullo spazio. In collaborazione con INAF-Osservatorio Astronomico di Bologna e Associazione SOFOS. Informazioni allo 051.0923200 - Opificio Golinelli, Via Paolo Nanni Costa 14 - Bologna - *www.fondazionegolinelli.it*

Lunedì 19 dicembre - Ore 21
CONCERTO
**Danton Whitley & Mosaic Sound**
Spettacolo di musica Gospel, prezzo intero 15 €, ridotto 12 €. Informazioni allo 051821388 Cine Teatro Fanin, Piazza Garibaldi 3/c – S. Giovanni in Persiceto (BO) - *www.cineteatrofanin.it*

Sabato 24 dicembre
EVENTO
**Cena natalizia**
Menù a base di pesce sostenibile. Meglio prenotare! La Svolta – Cucina di Ragione, Via Nosadella 35/a Bologna - *www.lasvoltabologna.it*

Lunedì 26 dicembre
ESCURSIONE
**Sulle tracce della Storia**
Percorso che parte da Tossignano e si snoda lungo la riva di San Biagio. Ritrovo ore 9 durata 6 ore circa, pranzo al sacco, prenotazione obbligatoria (minimo 6 persone, max 15), difficoltà E (itinerario su sentieri, o su pascoli, detriti, pietraie, richiedono allenamento alla camminata e calzature adeguate). Organizzato dall'Ente di gestione per i parchi e la biodiversità – Romagna. Per informazioni e prenotazioni al 349.4211043 e andrea.benassi@uniroma1.it
*www.parchiromagna.it*

Giovedì 29 dicembre - Ore 16
EVENTO
**Archeofiabe al museo**
Percorsi di narrazione animata alla scoperta del patrimonio del Museo della Preistoria a cura di Atlantide Soc. Coop. Sociale. Per bambini (età consigliata: 3-5 anni) e loro accompagnatori (n° massimo partecipanti 30, prenotazione obbligatoria allo 051.465132 Costo: 5 € a partecipante – Pacchetto famiglia: 2A+2B=15€ - Museo della Preistoria Luigi Donini, Via F.lli Canova 49 - San Lazzaro di Savena (BO) - *www.atlantide.net - www.museodellapreistoria.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 16.00 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**

**Cedesi avviamento di Centro Olistico situato in Bologna centro.** Il locale è suddiviso in due ambienti comunicanti, la parte anteriore si sviluppa su una superficie di circa 55mq con aggiunta di bagno antibagno ripostiglio a norma più magazzino merci standard/ spogliatoio. Annesso a questo un altro ampio locale di circa 80mq suddiviso in una sala grande affrescata con soffitto alto a cassettoni del 1200 e due salette per trattamenti e consulenze individuali chiuse da ante scorrevoli create con materiali di pregio secondo progetto Cynius arte Giapponese legno, tatami più lettino massaggi, etc. La sala grande silenziosa dispone anche di un'altra area spogliatoio (senza doccia) e doppio ingresso. Tutti i locali hanno parquet e impianto elettrico completamente rinnovato a norma. Attività avviata ex novo con all'attivo una serie di corsi, trattamenti ed eventi notevole. Circa 14 operatori all'attivo tra i quali Scuola di Thai chi, classi di yoga, pilates, meditazioni nonché trattamenti individuali di riflessologia plantare, ayurveda, reiki e riequilibrio energetico. Il Centro Olistico ospita nei week-end Master e seminari di formazione professionale con Scuole Accreditate del settore. **Per info chiamare lo 345.2752546 o 051.0036815.**

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**

**Negozio di alimentari e cosmetici biologici a Bazzano subaffitta locale di 30 mq** circa ad attività, se possibile, inerente al settore.
**Contattare 3479000928 - bicciabio@gmail.com**

**cerco**

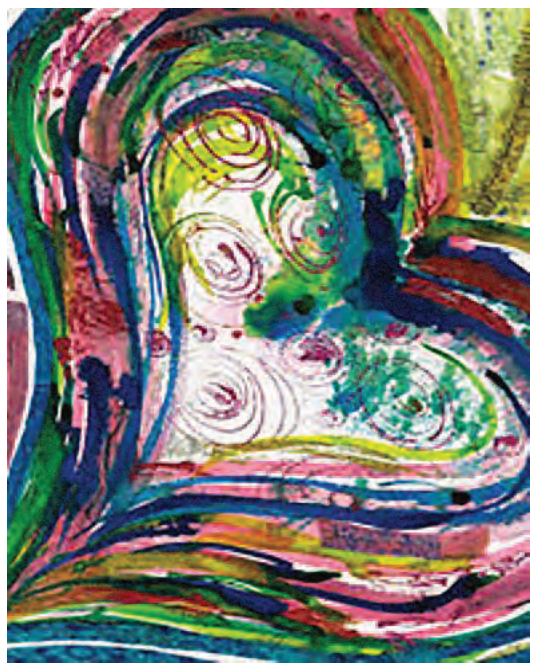
**Gamberini Group** (Via dell'Elettricista – Bologna) **ricerca** per aree libere **VENDITORI Sales Green.** Si offre affiancamento e continuo addestramento. Lo schema incentivante soddisferà anche le figure senior. Per info: **051.516054.**

**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**

# Il Cuore al centro

TEMPO DI LETTURA: 5 min

*di Roberta Rendina*



In uno scenario in cui l'altro viene sempre più percepito come un nemico da cui guardarsi, dove per relazionarsi agli altri nella vita quotidiana bisogna continuamente chiedere l'intervento delle forze dell'ordine o della giustizia, in una società basata sul guardarsi le spalle invece che di collaborare, nasce uno spazio urbano e sociale con l'attitudine al recupero della nostra vera Essenza che niente altro può essere se non quella del Cuore.

**Un piccolo spazio multifunzionale che mette insieme discipline antiche e moderne per il Ben-Essere e l'Evoluzione della Coscienza** i cui operatori e insegnanti abbiano in comune un approccio diverso. Tecnico sì, ma teso verso l'obiettivo di sviluppare di più l'amore, la bellezza, la compassione, la saggezza del Cuore, a vantaggio di una società più sana e più evoluta.

Già ... perché al di là di mezzi capaci di farci viaggiare in cielo o di armi supertecnlogiche, di grandi scoperte scientifiche e così via, la vita della maggior parte della popolazione mondiale a diversi livelli e con diversi scenari è più o meno la stessa di tutte le generazioni che l'hanno preceduta. Abbrutiti dalle paure di sopravvivenza, inferociti dalle difficoltà o dalle relazioni penose con i nostri simili, viviamo in guerra costante con noi stessi, con gli altri e con il pianeta intero. Ma è davvero quello che vogliamo?
Ed è vero che non possiamo fare altro?

Noi crediamo non sia così.

E ci concentriamo attraverso le discipline che insegniamo e pratichiamo affinchè la società si risvegli a nuove realtà e dinamiche.

E non è un caso che al centro di tante tradizioni spirituali ci sia il Cuore.

Abbiamo così ribattezzato l'ex Spazio 0 perché ci piaceva l'idea di un posto dove invece dei muscoli, o meglio insieme a quelli, e invece delle tanto acclamate e ricercate tecniche per 'aprire la mente' o sviluppare le potenzialità del cervello, si allenasse invece il Cuore, inteso come luogo non solo fisico ma soprattutto come concetto spirituale e filosofico.

Il Cuore inteso come sede della nostra di capacità di amare, di comprendere la vera natura dell'essere umano, la natura delle sue relazioni con la creazione intera, Cuore come sede dei nostri desideri più profondi, quelli che a malapena conosciamo perché completamente coperti da tutto ciò che non siamo 'noi': aspettative familiari, pressioni della società e del nostro ambiente di lavoro, dei nostri amici, del partner e così via.

Ed è per questo che a Bologna apre uno **Yoga Studio** che abbiamo chiamato **'La Palestra del Cuore'** in Via San Carlo 18 zona Piazza dei Martiri/Riva Reno.

Yoga Integrale, Hatha Yoga, Bhakti Yoga, Kirtan, Gyrokinesis, Ginnastica Posturale, Meditazione, Trattamenti tradizionali indiani (Ayurveda) e Cinesi (Chi Nei Tsang), Corsi di Aromaterapia, Fiori di Bach, Laboratori Artigiani, Swap Party, Trattamenti Sonori e molto ancora.

**Il programma di Dicembre è fittissimo!**

Oltre ai corsi programmati tanti eventi straordinari e alla portata di tutti, serata gratuite, trattamenti ad offerta libera, domeniche di approfondimento su Meditazione, Manta e Kirtan, Bagni di Suoni, Swap Party natalizi, Laboratori di Saponi Artigianali, Viaggi e tante altre novità.

**CORSI DICEMBRE:**

**Corsi di Girokinesis di Martina Malvasi:** Lunedì ore 8,30-9,30/Venerdì ore 18,30-20,00
**Corsi di Yoga Integrale Hridaya:** Martedì e Giovedì ore13,00/ore 19/ore 20.30
**Corso di Ginnastica Posturale:** Mercoledì ore 18,00-19,00
**Corso di Yoga a cura di Silvia Berti:** Mercoledì ore 19,00-20,00

**EVENTI:**

**Sabato 10 Dicembre** - Swap Party Natalizio- Mercatino del Baratto
**Domenica 11 Dicembre -** 'Inner Melodies'- Mantra e Kirtan con Narayan Das, Roberta Rizzi e Yukari Wasaki
**Mercoledì 14 Dicembre** - Meditazioni al Femminile sotto la Luna Piena con Daniela Pin
**Domenica 18 Dicembre -** 'L'Arte di Meditare' con Roberta Rendina

Altri sono in fase di programmazione.

Per info Pagina Facebook 'La Palestra del Cuore' - 'Hridaya Yoga'
Roberta 3403702934 - roberta@hridayayoga.it

# Il calendario laico di DICEMBRE

**1 dicembre** - Giornata mondiale contro l'AIDS

**2 dicembre** - Giornata internazionale per l'abolizione della schiavitù

**3 dicembre** - Giornata internazionale delle persone con disabilità

**5 dicembre** - Giornata internazionale del volontariato per lo sviluppo economico e sociale

**9 dicembre** - Giornata mondiale contro la corruzione

**10 dicembre** - Giornata mondiale dei diritti umani

**10 dicembre** - Giornata internazionale dei diritti degli animali

**18 dicembre** - Giornata internazionale dei migranti

**20 dicembre** - Giornata internazionale della solidarietà umana

naturasì
bio per vocazione

# regala un natale bio

## il tuo supermercato biologico

NaturaSì vi offre un ampio assortimento di prodotti bio che potrete scegliere per i vostri regali di Natale: dalle proposte del reparto cosmesi fino a tanti prodotti alimentari per i vostri **cesti natalizi.**
Inoltre da quest'anno abbiamo pensato di proporvi la **Gift Card.** Attraverso questa carta regalo, caricabile con un importo che va dai 25 ai 500 euro, donerete ai vostri cari una spesa biologica, dando loro l'opportunità di scegliere tra i prodotti che preferiscono. Scoprila sul sito **naturasi.it/gift**

**Bologna**
via Montefiorino, 2/D
via Po, 3
viale della Repubblica, 23/II
via De' Toschi, 5/E

**Casalecchio di R. (BO)**
via Porrettana, 388

**Imola (BO)**
viale della Resistenza, 6/A

**S. Giovanni in Persiceto (BO)**
via Bologna, 15/B

**S. Lazzaro di Savena (BO)**
via Emilia, 234
(ang. rot. via Poggi)

naturasi.it