

Entra a far parte di
VIVERE SOSTENIBILE!
Vedi pag. 9



COPIA OMAGGIO

vivere sostenibile

www.viveresostenibile.net a Bologna

ISCRIVITI ALLA
newsletter
info@viveresostenibile.net



CASA EDITRICE edibit



BIO - ECO MENSILE INDIPENDENTE

OTTOBRE 2015

21

MENSILE - Anno III - n° 09-2015

SOMMARIO

Attualità e Buonsenso pag 3

Alimentazione Consapevole pag 4-5-6

Benessere Corpo e Mente da pag 7 a pag 11

Eco-Vetrina pag 12

abitare sostenibile da pag 13 a 16

Transizione e Resilienza pag 17

Bellezza Intorno a Noi pag 18

Agri-Cultura pag 19-20

Economia Consapevole pag 21

Amici Animali pag 22

Recensioni pag 23

Appuntamenti di Ottobre pag 24

Eventi pag 25-26-27

Annunci pag 27

EDITORIALE



La Terra spremuta come un limone!

Sempre prima e sempre in anticipo, arriva ogni anno la data nella quale gli uomini si mangiano la Terra. Nel 2015 questa data è arrivata il 13 agosto. Ma cos'è "l'overshoot day" e che cosa indica?



di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

In soli 7 mesi e qualche giorno, anche nel 2015, abbiamo esaurito la scorta di risorse naturali rinnovabili, che il Pianeta ci mette a disposizione per 12 mesi. Per il resto dell'anno dovremo vivere consumando beni naturali che il nostro pianeta non è in grado di rigenerare. Dal 14 agosto in poi, stiamo pescando pesci che non avranno tempo di riprodursi, tagliando alberi che non ricresceranno e non ci aiuteranno a riossigenare l'aria che respiriamo, prelevando acqua da pozzi che si asciugheranno, sfruttando terre che si desertificheranno. In altre parole: se le risorse del Pianeta fossero un conto in banca, avremmo finito di utilizzare gli "interessi", e staremmo intaccando il "capitale"!

Il primo "overshoot day" (to overshoot significa letteralmente passare il limite) è stato calcolato nel 1987 dal Global Footprint Network, che è un organismo internazionale indipendente che si occupa di promuovere stili di vita sostenibili. Da allora, anno dopo anno, le risorse rinnovabili si esauriscono sempre prima. Tutti noi sappiamo di vivere oltre le nostre possibilità e in base ai calcoli sull'impronta ecologica, sono ben pochi i Paesi del mondo che riescono a vivere consumando quanto gli ecosistemi, entro i confini della propria nazione, possono rinnovare.

L'Italia, nel 2015, ha raggiunto il suo 'Overshoot Day' in poco più di 3 mesi, il 5 aprile scorso. Avremmo perciò bisogno di 4 Italie per mantenere questo tenore di vita e "di spreco"! Viviamo in un Paese meraviglioso, molto fragile e con poche risorse. Dobbiamo essere consapevoli e attenti a gestire e consumare al meglio ciò che abbiamo a disposizione. Prima di tutto il nostro territorio, fermandone



la cementificazione. Stessa attenzione è da porre al ciclo dei rifiuti, limitando la produzione degli imballi, acquistando il più possibile "sfuso", riutilizzando e infine riciclando tutto quanto possibile. Anche il cibo ha bisogno di cura e attenzione. Mangiamo prodotti del territorio, di stagione e bio, non dimenticando mai che sprecare cibo è immorale, irrazionale e antieconomico. L'energia che possiamo produrre da fonti rinnovabili e soprattutto **dobbiamo non sprecare!** Infine l'acqua, tanto preziosa e presente in ogni attività umana, troppo spesso considerata, a torto, inesauribile e a buon mercato.

Bisogna passare da un'economia della crescita infinita, basata sulla falsa equazione "crescita del PIL = aumento del benessere, a un'economia dell'efficienza e della condivisione delle risorse, con al centro "l'uomo" e i suoi bisogni reali e non le merci. Serve un sogno che venga dalle comunità di cittadini informati e consapevoli. Una "visione collettiva" da tradurre in mille progetti di transizione verso un nuovo modello di società rispettosa della natura e della dignità delle persone.

L'Earth Overshoot Day viene calcolato confrontando le risorse biologiche terrestri con il consumo che ne facciamo, in base a questa semplice equazione: (capacità biologica mondiale / consumo ecologico mondiale) x 365 = Earth Overshoot Day. La medesima equazione, viene utilizzata per il calcolo di ogni singolo Paese.

Benvenuto colorato e profumato Autunno...

Buona lettura del numero di Ottobre di Vivere Sostenibile a Bologna!

Per la tua pubblicità
chiama il n° 051. 606.10.70

modena benessere festival
benessere naturale dall'oriente all'occidente
14/15 novembre 2015
Modena Fiere
Ore 10 - 19

Novità 2015

- AREA VEGANA
- SHOW COOKING
- YOGA DAY
- BELLYDANCE DAY
- RISTORANTE VEGETARIANO
- TURISMO WELLNESS

scopri il programma su
www.modenabenessere.it

organizzato da: **Nautilus** Tel. 0541 53294
presenta questo coupon alla cassa per un ingresso a soli € 6,00

interno yoga

24 OTTOBRE 2015
le iscrizioni sono aperte

MASTER NAZIONALE
di
FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA

www.internoyoga.com

GEOTEA s.r.l.
Geologia Territorio Ambiente

- Consulenza geologica geotecnica e sismica
- Prove geotecniche sui terreni
- Progetto consolidamenti e sistemazione frane
- Analisi cause cedimenti e fessurazioni su edifici
- Lavori in fune su pareti rocciose ed edifici
- Consulenza ambientale

GEOTECNICA & AMBIENTE

Tel. 051.6255377 - info@geoteasrl.it
www.geoteasrl.it

PROMUOVI LOW COST le tue attività e iniziative per associazioni e cooperative sociali

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.

Perché aderire al club della coccinella (o di vivere sostenibile)

Aderendo al Club avrai questi benefici:

- rivolgerti a una platea di oltre 100.000 lettori di **Vivere Sostenibile** a Bologna, sensibili e attenti ad una migliore qualità della vita!
- sarai più facilmente individuato e trovato dal tuo potenziale cliente o socio rispetto alle realtà che non aderiscono al Club;
- comparirai agli occhi del cliente o socio come un'impresa o associazione adatta alle sue esigenze e sensibilità;
- rafforzare la tua attrattività e credibilità, aggregandoti con altri operatori che hanno caratteristiche simili e che operano nel campo della sostenibilità e del benessere;
- aumentare la tua presenza e riconoscibilità presso il target dei tuoi potenziali clienti o soci.



IN PIÙ

aderendo con la tua Associazione e/o Cooperativa entro il 31/12/2015 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a

€ 197 + IVA (invece di 260 + iva)

Per aderire, invia ORA una mail a info@viveresostenibile.net

con il tuo nome, il nome della tua associazione o cooperativa e il tuo recapito telefonico.

Ti richiameremo per definire la tua adesione.

I vantaggi per chi aderisce

1. Promuovere i tuoi eventi, corsi, offerte, nuovi prodotti e/o servizi, iniziative ecc, con la pubblicazione di 4 articoli redazionali da consumarsi nell'arco di 12 mesi dalla sottoscrizione. Requisiti degli articoli: 2000 battute spazi inclusi, foto a colori, titolo, autore e contatti.
2. Pubblicare 4 annunci economici all'anno, nella pagina annunci di **Vivere Sostenibile**. Per vendere/acquistare, collaborare, proporre, ecc.
3. Diventare punto di distribuzione di **Vivere Sostenibile** cartaceo per 1 anno (con un numero di copie mensili da definire), avere gratis il link diretto al proprio sito web, fidelizzando così i propri soci e clienti e incrementando le visite al proprio negozio e/o sede ed al proprio sito web.
4. Avere la possibilità di distribuire i tuoi depliant, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle iniziative, feste, fiere organizzate o partecipate da **Vivere Sostenibile** e dal club della Coccinella.
5. Prezzi convenzionati e particolarmente vantaggiosi per l'eventuale acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di **Vivere Sostenibile**.



Entra nel **CLUB della COCCINELLA**

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.

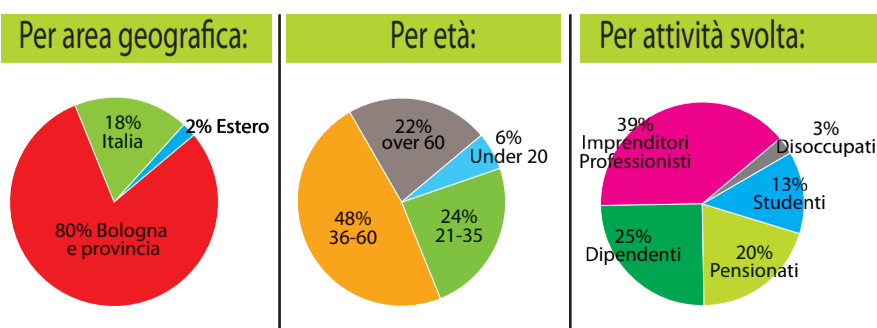
COPIE medie mensili consultate 105.000

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:



Tutti i nostri siti sono su



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 iscritta 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.

Copia per gli abbonati - Valore copia E 0,10 - **CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 17/09/2015**

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Abele Contu	Daniela Milano	Giovanni Santandrea	Marinella Mandurino
Alessandra Campanini	Dario Sonetti	Graziella Bertozzi	Massimo Giorgini
Alessandra Ferrandes	Davide Tinti	Ilaria Faedo	Nada Raspanti
Alice Bonoli	Diego Pederzoli	Ines Bussolotto	Michele Giovagnoli
Andrea Bizzocchi	Donatella Baldazzi	Jones Tonelli	Paolo Piras
Anna Manderioli	Elena Buriani	Katia Prati	Riccardo Cazzaniga
Annamaria Bortolotti	Elisa Rinaldi	Laura Dell'Aquila	Riccardo Conficconi
Barbara Gioia	Enrico Palacino	Laura Villanova	Rosario Di Maso
Beatrice Calla	Erica Gianotti	Loredana Raso	Tommaso Miceli
Carlo Pagani	Elisabetta Bianchi	Luca Bernardini	Veronica Ventura
Catherine Ratajczak Guidi	Francesca Cappellaro	Marco Cavina	
Chiara Zerbinì	Francesca Lorenzini	Margherita Bruni	
Daniela Lorizzo	Gianluigi Pagani	Marialisa Bisognin	

vivere sostenibile
a Bologna



ORGANO UFFICIALE
ASSOCIAZIONE ITALIANA
COMUNITÀ SOSTENIBILI

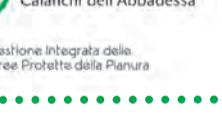
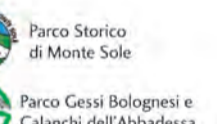
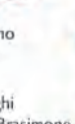
MEDIA PARTNER



Con il patrocinio di:



ENTE DI GESTIONE
PER I PARCHI E LA BIODIVERSITÀ
EMILIA ORIENTALE



Con la collaborazione di:



Puoi ricevere ogni mese
GRATUITAMENTE alla tua e-mail
"Vivere Sostenibile"
in formato sfogliabile on line,
facendone richiesta a:
info@viveresostenibile.net

Se vuoi essere contattato senza impegno
per avere un'offerta commerciale **CHIAMA:**

Tel. 335 718 7453

PER INFORMAZIONI COMMERCIALI SU QUESTO SERVIZIO

TEL 051.606 1070 - FAX 051.606 1111

e-mail: info@viveresostenibile.net

Commissioni d'agenzia: la commissione riservata alle agenzie di pubblicità è del 15%



Laudato si'... la cura della casa comune secondo Francesco

di Giovanni Santandrea, BIT Budrio in Transizione

TEMPO DI LETTURA: 9 min



Come diceva Bob Dylan nel lontano 1964 "The Times They Are a-Changin'". E' vero, da allora è passato mezzo secolo, ma le cose stanno finalmente cambiando. Ne è la prova la seconda Enciclica di papa Francesco, resa pubblica il 18 giugno scorso. Come è noto, l'argomento principale trattato è il rispetto dell'ambiente, proprio per questo si chiama **Laudato si'**, frase ripetuta spesso da S. Francesco nel **Cantico delle creature**, che loda il Signore per le sue meravigliose creature.



In vista di COP21 Parigi

Nella quinta sezione si approfondisce il ruolo degli accordi e delle politiche internazionali.

La sensazione è che Francesco abbia voluto esercitare la sua autorità morale anche in vista dell'imminente COP21 - la 21° sessione della Conferenza delle Nazioni Unite sui Cambiamenti Climatici che si terrà a Dicembre a Parigi.

Dopo 20 anni di risultati assai modesti, per non dire deludenti, le indicazioni presenti in *Laudato si'* potranno costituire una chance in più per fare in modo che i paesi del mondo industrializzato si impegnino in modo adeguato all'urgenza del momento.

"Abbiamo bisogno di una politica che pensi con una visione ampia, e che porti avanti un nuovo approccio integrale, includendo in un dialogo interdisciplinare i diversi aspetti della crisi." (§ 197)

E anche le posizioni espresse dal Presidente Obama ad inizio Agosto sembra proprio che siano assolutamente in linea con l'enciclica: *"Siamo la prima generazione a sentire l'impatto del cambiamento climatico e l'ultima generazione che può fare qualcosa per combatterlo."*

Risorse naturali limitate

Sul tema della crescita il documento afferma in modo chiaro e deciso quello che gli studi storici del Club di Roma avevano preannunciato con chiarezza già qualche decennio fa.

"Si passa facilmente all'idea di una crescita infinita o illimitata, che ha tanto entusiasmato gli economisti, i teorici della finanza e della tecnologia. Ciò suppone la menzogna circa la disponibilità infinita dei beni del pianeta, che conduce a "spremerlo" fino al limite e oltre il limite. Si tratta del falso presupposto che «esiste una quantità illimitata di energia e di mezzi utilizzabili, che la loro immediata rigenerazione è possibile e che gli effetti negativi delle manipolazioni della natura possono essere facilmente assorbiti»." (§ 106)

Rapporto con la scienza e la tecnica e il pensiero sistemico

Il documento è ricco di citazioni e riferimenti scientifici, ma non vuole essere un trattato scientifico. Ha ben altre ambizioni. In tutto il testo si respira un approccio nuovo, potremmo dire quasi **sistemico**, dove è prima di tutto fortissimo il legame tra istanze sociali e salvaguardia ecologica. Il concetto di ecologia integrale va oltre il tradizionale ambientalismo in auge nei paesi ricchi e lo stesso movimento politico "verde", troppo spesso portatori di una visione della questione ecologica separata da quella sociale.

"La tecnologia che, legata alla finanza, pretende di essere l'unica soluzione dei problemi, di fatto non è in grado di vedere il mistero delle molteplici relazioni che esistono tra le cose, e per questo a volte risolve un problema creandone altri" (§ 20)

Ciò non deve essere letto come una critica in senso lato alla tecnica. Si parte dalla consapevolezza che **il cambiamento climatico non è un problema isolato**. Il degrado ambientale si collega al declino culturale, politico e sociale. E questi fattori influenzano, indirizzano e condizionano le ricerche scientifiche e le innovazioni tecnologiche.

Impegno per il cambiamento che parte dal basso

Nel testo è ben chiara la consapevolezza che le soluzioni concrete per dare risposta alla crisi ambientale sono spesso osteggiate non solo dal rifiuto dei potenti, ma anche dal disinteresse di ciascuno di noi. Ciò accade ogni volta che neghiamo il problema, quando siamo preda dell'indifferenza o della comoda rassegnazione, o ancora ci rifugiamo alla fiducia cieca nelle soluzioni tecniche. Le soluzioni vanno cercate soprattutto **un nuova riconnessione interiore di ciascun essere umano alla bellezza del creato**.

"Affinché la norma giuridica produca effetti rilevanti e duraturi è necessario che la maggior parte dei membri della società l'abbia accettata a partire da motivazioni adeguate, e reagisca secondo una trasformazione personale." (§ 221)

Conclusioni

Sono veramente tanti i passaggi presenti nell'Enciclica che potrebbero essere inseriti in un manuale di Transizione. Il messaggio ha ricevuto un'accoglienza largamente positiva, sicuramente sul fronte laico. Forse qualche critica l'ha ricevuta il passaggio dove si indica nel solo consumismo, e non anche nella crescita demografica, la ragione dell'uso non sostenibile dell'ambiente (§ 50). Ma sicuramente non è questo elemento, seppure non trascurabile, che può offuscare l'importanza complessiva del documento.

Da sottolineare infine l'augurio che Bergoglio fa a tutte le persone e movimenti che si occupano della salute della Terra: *"Che le nostre lotte e la nostra preoccupazione per questo pianeta non ci tolgano la gioia della speranza."* (§ 244)

Insomma, leggendo l'Enciclica di Francesco possiamo veramente dire che il tempo non è passato invano.

L'Enciclica si articola in sei sezioni: la prima descrive quello che sta accadendo alla nostra casa, la seconda si sofferma sul vangelo della creazione. Poi si parla delle radici umane della crisi ecologica, della necessità di un'ecologia integrale e delle linee di orientamento e di azione necessarie. L'ultima parte è dedicata ai temi dell'educazione e della **spiritualità ecologica**. Per questo spaziare in una tale vastità di problemi e di considerazioni, diventa difficile sintetizzarli in un solo articolo. E' dunque veramente consigliato prendersi il tempo per leggere con calma il testo nella sua completezza. Proviamo ad individuare alcune chiavi di lettura che possono suscitare interesse.

Messaggio universale, rivolto all'umanità intera

Francesco per avviare un processo di cambiamento globale si rivolge a **ogni persona che abita questo pianeta**. Quindi, con la consapevolezza e l'imminenza dei gravi rischi a cui l'umanità è esposta, le considerazioni e gli appelli vengono rivolte a tutti, ma proprio a tutti, senza distinzioni di credo e status sociale.

"La sfida urgente di proteggere la nostra casa comune comprende la preoccupazione di unire tutta la famiglia umana nella ricerca di uno sviluppo sostenibile e integrale, poiché sappiamo che le cose possono cambiare." (§ 13)



Tra democrazie, referendum e debiti pubblici (e il nostro futuro)

Andrea Bizzocchi - info@andreabizzocchi.it

TEMPO DI LETTURA: 7 min



Il **referendum in Grecia**, e soprattutto ciò che ne è seguito, è servito a qualcosa, e cioè non a rispettare la volontà del popolo greco, bensì a dissipare anche gli ultimissimi dubbi sul fatto che anche quell'unico strumento che almeno potenzialmente è davvero democratico, non serve assolutamente a nulla. Aprire gli occhi alla realtà fa sempre bene perché permette di agire di conseguenza. La sostanza che rimane dunque è che le democrazie sono letteralmente, veramente, totalmente, dei contenitori vuoti che servono unicamente a legittimare se stesse e gli interessi di chi le manovra. Dunque l'unica cosa che conta non è andare a votare, nemmeno per un referendum, ma il suo contrario, e cioè lasciare andare questo sistema con tutte le sue strutture e sovrastrutture, il più possibile. Andare a votare, anche per un **referendum** di per sé sacrosanto, significa legittimare il sistema e qui non c'è da legittimare niente ma anzi da buttare a mare tutto.

Ci sarebbe semmai da combattere ma poiché anche combattere legittimerebbe il sistema stesso (e soprattutto la sua reazione violenta. Non aspettano di volta, non è abbastanza chiaro?), la soluzione più ovvia è cercare di voltargli le spalle il più possibile. La questione **debiti pubblici** può essere riassunta come segue: il 15 di febbraio McKinsey, una megasupersocietà di consulenza finanziaria (un'astrazione totale così come i debiti pubblici), ha pubblicato un report che certifica che il debito mondiale è aumentato di 57.000 miliardi con un rapporto globale debito/pil del 289%. E' evidente a chiunque, che siffatto debito non è pagabile. Come può un debito che è quasi 3 volte superiore all'economia reale essere ripagato dagli utili che quella economia reale produce? Non può. E del resto

il meccanismo del debito serve proprio a questo, perché essendo impagabile si può poi procedere con riforme, smantellamenti vari, privatizzazioni, ecc., che sono il fine reale del meccanismo debitorio. Poiché il creditore di questo enorme debito è il cartello bancario/finanziario, e poiché questo debito rimane comunque impagabile per tutta la durata della Vita dell'universo e anche oltre, la cosa più semplice da fare è non pagarlo. Se non è stato un problema inventare il debito dal nulla, perché deve essere un problema cancellarlo? Se viene dal nulla al nulla deve tornare. Quello è il suo posto. E poiché questa cosa nessuno la dice, nemmeno i più benintenzionati, pare logico pensare che che sia la gente stessa a doversi prendere la responsabilità di farlo, boicottando il più possibile tutto ciò che è sistema. I debiti pubblici, questo meccanismo inventato da chi sta in alto per controllare quelli che stanno in basso, non vanno ripagati e basta. Tutto il resto è solo fumo negli occhi.

C'è un motivo molto concreto dietro a una affermazione del genere, e cioè che l'annullamento dei debiti pubblici non toccherebbe minimamente **l'economia reale ma unicamente quella finanziaria**. Toccherebbe in altre parole gli interessi di quel cartello bancario/finanziario che è l'artefice stesso del meccanismo del debito. Ma poiché quelli che stanno in alto detengono tutto il potere (da quello di emettere moneta alla finanza, dal potere legislativo attraverso governi e organismi internazionali e trattati vari ai media, dalla ricerca al controllo delle università; la lista è virtualmente infinita) ne consegue che la linea dell'azzeramento dei debiti pubblici ha ragionevolmente poche possibilità di passare.

Orunque, cosa possiamo fare noi nella nostra vita per non sottostare alla spada di Damocle dei debiti e soprattutto reinventarci una **Vita degna di essere vissuta?** L'unica cosa da fare è tentare di **ricostruire dal basso**, recuperando una sovranità e una autogestione soprattutto relativamente alle questioni immediate della Vita (cibo, energia e poco altro anche perché di tutto il ciarpame che abbonda in questo mondo non ne sentiamo alcun bisogno e anzi vogliamo liberarcene). Non è una cosa brutta o una sconfitta, ma piuttosto un nuovo cammino da percorrere con gioia ed entusiasmo al di là delle immani difficoltà che può presentare. In quest'ottica bisogna anche mettere in prima linea **l'opportunità di lasciare andare il denaro** e le paure assortite che esso porta con sé. Ci sono poi le soluzioni fantasiose che non sono separate dalle altre ma anzi ci vanno a braccetto. Ad esempio, come suggeriva qualcuno giorni fa in commento a un articolo sul "futuro", possiamo dormire di più, conseguentemente consumare meno energie e mangiare meno, dunque ammalarci anche meno e vivere in generale più rilassati, sereni e adesso. **Sono queste le ricette per un futuro debt free**. Altroché riforme.

SCISCI
Azienda agricola

La cultura del gusto, col cuore di sempre.

Un ricco dono della natura:
olio extravergine di oliva

Prodotto da olive raccolte e lavorate orgogliosamente in Italia.

Chiama il Numero Verde e riceverai i nostri prodotti direttamente a casa tua.

numero verde servizio clienti
800 62 59 00

Azienda agricola
Oliveto srl

70043 Monopoli (BA)
www.agriscisci.it



Il biologico a km zero, una realtà sempre più possibile

di Elisa Rinaldi

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Ho lavorato per alcuni anni nel mercato del biologico e durante questa esperienza ho avuto modo di conoscere diverse realtà locali e della grande distribuzione, ho imparato cosa vuol dire realmente "agricoltura biologica" e "allevamento biologico" e ho acquisito una conoscenza più ampia di questo mondo. Il mio sogno nel cassetto era di aprire **un punto vendita che potesse unire la mia passione per il bio e l'amore che provo per la mia terra.**

Così mi sono messa alla ricerca delle Aziende Agricole presenti sul territorio e, nell'arco di qualche mese, ne ho visitate diverse e ho selezionato accuratamente quelle che mi davano più certezze in base a svariati criteri quali un reale e sentito interesse per il biologico, l'amore e la dedizione per il proprio lavoro e, non ultimo, le certificazioni.

In questo modo, con tanta passione, ricerca e controlli è nato "La Nostra Terra" il punto vendita di alimentari biologici a km zero in Via Bentini 13 b/c Bologna.

L'idea è quella di offrire al cliente un luogo fisso in cui trovare **prodotti di qualità fatti con materie prime sostenibili e a basso impatto ambientale, coltivati e lavorati localmente** (spesso dalla stesse Aziende Agricole a conduzione familiare) e in cui poter trovare **affidabilità e competenza.**

Ogni giorno in negozio sono disponibili prodotti da forno dolci e salati e pane fresco a lievitazione naturale. Si può trovare un reparto ortofrutta ricco di verdure e frutti della terra sani, gustosi e di stagione, farine, pasta, legumi e cereali, confetture e succhi di frutta, miele, lavorati e semilavorati, latticini, pasta, farine e dolci per celiaci, erbe, spezie, radici e prodotti per vegani come seitan, tofu, salse e bevande vegetali. Alcune particolari referenze non sono presenti nel punto vendita ma posso reperire quasi tutto quello di cui il cliente ha bisogno e sono costantemente alla ricerca di Aziende Agricole con cui collaborare per offrire la più vasta gamma possibile di prodotti.



Il mio desiderio è quello di contribuire tramite la mia attività alla **divulgazione del "mangiar sano"** per far sì che il consumo di cibo biologico prodotto a km zero entri sempre di più a far parte della quotidianità e di una mentalità più attenta alla natura, ai suoi ritmi biologici e al nostro benessere.

Le mele e i succhi bio del Maso Paradiso

di Diego Pederzoli

TEMPO DI LETTURA: 3 min

L'**Agricoltura Biologica** permette di ottenere prodotti senza l'utilizzo, in nessuna fase della produzione, di sostanze chimiche di sintesi. Attraverso un più corretto rapporto fra territorio e ambiente, nel rispetto della naturalità e della stagionalità di ogni coltura, con l'Agricoltura Biologica si utilizzano nel miglior modo possibile le energie rinnovabili e **si valorizzano al massimo le risorse territoriali, ambientali e naturali.**

La Nostra Azienda, Maso Paradiso, operante dal 1994 col metodo Biologico, coltiva, trasforma e vende in prima persona i propri prodotti: cercando di mettere la "faccia" su ogni prodotto che immette sul mercato, di assistere il cliente a 360° e di condividere la propria esperienza maturata in 20 anni e consigli su come utilizzare al meglio i Nostri prodotti. La garanzia di tutto ciò non siamo solamente

noi a dimostrarvela, ma i nostri clienti, le persone che ci hanno conosciuto e sostenuto in questi anni, i nostri GAS d'acquisto solidale.

I Nostri prodotti vanno dalle **Mele di varietà antiche** coltivate a 800 mt s.l.m., all'**uva e ortaggi** (patate, cereali, verdura fresca, erbe aromatiche...) coltivati a 100 mt s.l.m. e **noci** bleggiane tipiche della Nostra zona.

Tutto quanto certificato Bio dal CCPB di Bologna e trasformato nei Nostri laboratori ottenendo succhi (di mela, di sambuco, mix...), aceto di mela, vino di mela frizzante, mele seche, farine integrali di mais, saraceno e taragna macinate col Nostro mulino a pietra, crauti, salumi dei Nostri animali allevati a campo aperto senza l'utilizzo di mangimi ecc.

Siamo fattoria didattica e abbiamo anche l'agriturismo (ospitalità, pranzi e cene) che ho intito-



lato a mia mamma, che amava tantissimo le rose, chiamandolo **Maso alle Rose.**

Venite a conoscerci al Nostro Maso e provare Voi stessi "Le Delizie del Brenta"... da vent'anni cerchiamo di portare avanti semplici, ma saldi valori: salubrità e freschezza dei Nostri prodotti e un'agricoltura che rispetti l'ambiente!

Fino al 31 gennaio 2016

BIO PER TUTTI

sconti fino al **40%**

Oltre 40 prodotti bio scontati fino al 40%

IMOLA • Viale della Resistenza 6/A
Tel. 0542 20237

www.naturasi.it

naturasi
bio per vocazione

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



Una ricetta per utilizzare il pane secco avanzato e iniziare la giornata in maniera sana e genuina, assaporando un dolce delizioso preparato in casa con le nostre mani.

La **torta di mele** è un dolce classico, perfetto sia per la merenda che per la colazione. Senza contare che le mele sono ricche di sostanze importanti per la salute e il benessere dell'organismo: contengono vitamine, fibre, sali minerali e numerose sostanze antiossidanti. In più è un vero e proprio dolce non sprecone: sapete che potete preparare una deliziosa torta di mele anche con

Ricetta contro lo spreco: la torta di mele con il pane raffermo

TEMPO DI LETTURA: 2 min

a cura della Redazione

il pane raffermo avanzato in casa? Oggi, grazie all'aiuto degli amici di Nonsprecare.it, vi proponiamo infatti questa versione "riciclona" e, allo stesso tempo, sana e gustosa.

Ingredienti

- 800 gr di mele
- 150 gr di pane secco
- 100 gr di zucchero di canna
- 40 gr di burro (oppure olio di semi di girasole per la versione vegan)
- 1 cucchiaino di latte (ottimo anche il latte di riso o di avena per la versione vegan)
- 1 cucchiaino di cannella

Preparazione

- Lavate, sbucciate e tagliate a fettine le mele e poi riponetele in una padella e aggiungete la

metà dello zucchero e la cannella;

- Fate cuocere le mele per circa 10 minuti, a coperchio chiuso e intanto grattugiate il pane;
- Riponete il burro e il latte in una padella, scaldate senza far friggere il burro e poi aggiungete anche il pane grattugiato e l'altra metà dello zucchero;
- Pre-riscaldate il forno a 190°C e stendete metà del composto di pane in uno stampo per torte coperto con carta da forno;
- Aggiungete le mele cotte e poi stendete l'altra metà del composto di pane;
- Fate cuocere in forno per circa 15-20 minuti ed **ecco pronta la vostra vostra deliziosa torta di mele fatta in casa, salutare e non sprecona.**

Torniamo a gustare frutta e verdura di stagione: a ottobre...



Zucca: è ricca di sostanze antiossidanti, che contrastano l'insorgere di patologie cardiache, e di beta carotene che aiuta i processi di rigenerazione cellulare. La sua polpa contiene soprattutto le vitamine A, E, C e sali minerali. Permette di migliorare la digestione e l'eliminazione delle tossine. L'olio è raccomandato per ridurre il quantitativo di colesterolo in eccesso presente nel sangue.

Altre verdure del mese: aglio, bietole, carote, cavoli, ceci, cicoria, fagioli, fagiolini, lattuga, lenticchie, patate, pomodori, piselli, porro, radicchio, rape, sedano e zucchine.



Noci: la presenza di grassi benefici Omega-3 e Omega-6 aiuta ad abbassare il colesterolo LDL, cosiddetto cattivo, nel sangue. Ricche di vitamina E antiossidante, acido folico e molti sali minerali tra cui zinco, rame e calcio hanno effetti benefici sull'apparato cardiovascolare.

Hanno un contenuto calorico importante, se ne consiglia un consumo giornaliero di circa 30 gr.

Altri frutti del mese: castagne, fichi, kaki, lamponi, mandorle, mirtili, mele, melograno, meloni, more, nespole, noci, nocciole, pere, pesche, susine, uva.

Le novità autunnali di bioBO

di Elisabetta Bianchi e Riccardo Conficconi, bioBO



Intanto ringraziamo i nostri clienti che così bene ci hanno accolto, come si dice, siamo ancora "giovani" ma con tanta voglia di fare bene. Siamo giunti in autunno e bioBO ha in serbo tante novità sia come **menù**, sia come spazio commerciale, sia come **eventi** che organizzeremo. Per quanto riguarda il menù, oltre alla consueta base di toast, tramezzini, rotoli di piadina e tigelle ecc. riprenderemo a fare le nostre **vellutate** che ricordiamo sono prive di latte quindi adatte anche per chi ha fatto una scelta Veg. I saporiti Couscous come altre delizie si possono gustare anche caldi e per chi li desidera da asporto saranno date in confezione da poter essere anche riscaldate in microonde, naturalmente in packaging sempre biodegradabile e compostabile. Passando alle novità abbiamo pensato a nuove e gustose preparazioni che vi delizieranno nella vostra pausa pranzo, ma qui non ci dilunghiamo vi consigliamo di tenervi aggiornati tramite la nostra pagina

TEMPO DI LETTURA: 3 min

facebook (www.facebook.com/bioBO.Bologna) oppure venendo direttamente nel locale.

Abbiamo pensato anche alle vostre **pause pomeridiane**, magari finita la fatica del lavoro prima di rientrare a casa 10 minuti tutti vostri è una necessità che fa bene alla vita. Oltre al nostro **caffè biologico in capsule biodegradabili e prive di alluminio** che tanto è piaciuto potrete scegliere tra rigeneratrici tisane oppure the caldi, cioccolate di vari gusti da accompagnare con della buona biscotteria anche Veg.

Nello spazio commerciale, potrete trovare **birre e vino bio, succhi, sciroppi, confetture, composte di frutta e di verdure ecc. di qualità, provenienti da aziende del nostro appennino bolognese e modenese**, che in previsione delle feste natalizie potrebbero essere una ottima idea regalo. Un'altra idea regalo sono le **bottiglie Flaska** così ecologiche e simpatiche con le loro cover colorate e intercambiabili, da avere sempre con sé, sempre in movimento.

Riprendiamo anche le **sera con gli aperitivi** che saranno a cadenza almeno settimanale con birre e vino biologico accompagnati da vaschette di nostri preparazioni anche per Veg. Stiamo contattando anche le nostre aziende fornitrici per fare nel contempo delle serate di degustazione per fare conoscere i nostri prodotti e dare qualche consiglio.

Insomma abbiamo pensato a tutti voi! Seguiteci su facebook www.facebook.com/bioBO.Bologna e soprattutto: veniteci a trovare (e ad assaggiare) da **bioBO in Via delle Lame 2/B - Bologna**, un piccolo angolo eco e bio dove assaporare o portare via quello che di buono abbiamo intorno.

...un piccolo mondo di bontà Naturali!

- Toast doppio strato
- Tramezzini
- Tigelle
- Rotoli di Piadina
- Zuppe&Vellutate
- Couscous
- Insalate
- Centrifugati
- Frullati
- Yogurt
- Dolci

TUTTO ANCHE VEG

via delle Lame 2B - Bologna
389.1321941 - bioBO.bologna@gmail.com

bioBO

Su Facebook trovi i piatti del giorno, gli eventi e il menu aggiornato!

Da San Rubinetto a Masaru Emoto, l'acqua è differente

di Davide Tinti

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Per l'articolo di ottobre ho dovuto riflettere. Una frase di un amico che lavora nel settore del benessere continua a ronzarmi in testa: **"l'acqua è scontata, le persone la credono tutta uguale, tutta potabile, tutta sana, specie dopo il referendum, dopo lo slogan San Rubinetto"**. Questo amico vende un dispositivo tedesco per riattivare la circolazione. Io mi dico che l'**acqua è fondamentale**, sono quasi 4 lustri che ricerco e lavoro nel settore, per dare acqua di buona qualità per bere e cucinare, sarò diventato ripetitivo nel dirlo. Ad esempio Masaru Emoto, famoso per le foto dei meravigliosi cristalli d'acqua, per la memoria dell'acqua, per aver scritto frasi sulle bottiglie d'acqua e aver verificato che diversi cristalli si formano a seconda della parola che rivolgiamo a sorella acqua. Masaru Emoto dice di bere acqua osmotizzata, perché l'acqua di rubinetto è tutta alterata, o a livello chimico o di memoria. Di queste sue parole si è persa traccia, ora lui ha lasciato il corpo e poco può dire a proposito, rimangono però i suoi libri

a mantenere il suo messaggio. Infatti a pagina 95 del suo libro "L'acqua che guarisce" scritto da Emoto e Jurgen Fliege (ISBN 88-272-1826-2) parla di acqua prodotta attraverso l'osmosi, parla della finissima membrana osmotica che separa l'acqua dalle impurità. Il suo contenuto profondo e le foto al suo interno rendono questo libro prezioso anche se presenta vistosi errori di traduzione. A tutti coloro che sono interessati alla filosofia di Masaru Emoto ricordo la parte fisica, chimica dell'acqua. A fine agosto ho visto il film documentario "Un Altro Mondo" in cui i fisici quantistici definiscono questo pianeta come Acqua, di cui siamo fatti per l'80%. Le molecole sono anch'esse composte da acqua, quindi siamo acqua per più del 90%. Negli articoli precedenti credo di aver parlato a sufficienza di tutti gli inquinanti presenti nell'acqua di rubinetto, nelle bottiglie, dannosi per il nostro corpo; sono sempre a disposizione per darne conferma. Oggi abbiamo migliaia di informazioni per **preservare la salute**, un impianto come quelli che proponiamo per i sottolavelli delle famiglie si prende cura del 90% di noi stessi. Mezzo vuoto, mezzo pieno, il bicchiere è sempre bello, se quello che contiene ci fa del bene; che sia il primo **bicchiere d'acqua** del mattino, che sia la tisana della sera, l'acqua che beviamo, fa la differenza, se è di buona qualità.

I lettori di Vivere Sostenibile hanno il 20% di sconto sull'eventuale acquisto in prima visita, la visita è gratuita.

**Contatti: Davide Tinti 388.8873659 - tecnologieverdi@gmail.com
Pagina Facebook: <https://www.facebook.com/TecnologieVerdi>**

L'ACQUA E' VITA SE E' PURA E' SALUTE

tecnologie verdi
soluzioni innovative per l'acqua e l'ambiente

**I PURIFICATORI PIÙ EFFICACI
PER BERE ACQUA
CRISTALLINA, PURA E ALCALINA**

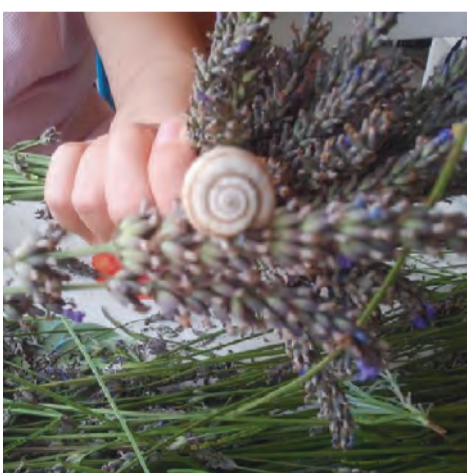
Tecnologie Verdi offre ai lettori e sostenitori di **Vivere Sostenibile**
UN TEST GRATUITO
sulla qualità dell'acqua
che utilizzate per bere e cucinare a casa vostra
Senza nessun impegno di acquisto

Per info: 388 8873659
Mail: tecnologieverdi@gmail.com
info@viveresostenibile.net

Non di sola gola...

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

TEMPO DI LETTURA: 3 min



ottobre ci riporta al bisogno di bellezza, condivisione, disponibilità, unione, senso di giustizia, e sotto il segno della Bilancia il concetto di buone pratiche può divenire realtà. Dopo tanto parlare, ora finalmente si comincia a prestare più attenzione al cibo. Il dono di Madre Natura unito all'animo di chi lavora la terra e all'amore di chi prepara il cibo che portiamo sulle nostre tavole diviene nutrimento. Ma, non di solo "pane" vive l'uomo... Fermati. Fermati e ascolta. Ascolta il tuo corpo. Ascolta il tuo cuore. Ascolta ciò di cui hai bisogno. Guarda ciò che ti circonda. Cerca la bellezza e l'armonia, nutritene. Respira ciò che di bello incontri, lascia che divenga te. Cerca l'armonia nei suoni, nelle parole, nei colori. Esprimi gentilezza e riconoscenza a ciò che ti circonda e a te stesso che ti permetti di vivere tutto ciò. E fatto questo, comprendi ciò che realmente nutre il tuo essere. Voglio proporti un esperimento: vivi il tuo corpo come se fosse la Terra... mari, monti, fiumi. Pensa a ciò che fai vivere in te stesso attraverso le scelte che fai: smog, in-

quinamento, stress, fumo... i "veri finti cibi", le costrizioni, le brutture. Ce la fai a trattare te stesso come tratteresti l'Amato? O i tuoi figli? Ricorda che **il pensiero, così come la parola, crea**. Tutto è vibrazione, noi siamo fatti di acqua, e l'acqua raccoglie ogni vibrazione. Pensaci. E cerca le tue risoluzioni.

Se vuoi, lasciati aiutare dalle amiche piante. Una pianta che può venire in aiuto è la lavanda, una bella spruzzata di acqua di lavanda sul viso, la mattina, fa bene al cuore, alla bellezza e rinfranca l'animo.

Concludo con **una ricetta dolce-salata ottima in questo mese di passaggio.**

I Muffin di zucca.

Amalgamare 250 gr di zucca cotta al vapore a 200 gr di farina T1, 150 ml di olio di girasole, 1 c di bicarbonato e un pizzico di sale. Dividere il composto in 2 ciotole. In una unire 200 gr di zucchero di canna, un cucchiaino di cannella e una grattugiata di noce moscata. Nell'altra aumentare la farina di 100 gr, il sale e a piacere condire con zenzero, aglio e salvia. Amalgamare bene e se serve stemperare con poca acqua. Distribuire i composti in 24 pirottini da muffin con l'aiuto di un sac à poche o servendosi di due cucchiaini, uno raccoglie e l'altro distribuisce. Cospargerli uno di semi di zucca, l'altro di scaglie di mandorle e semi di papavero. Infornare a 180° per 20'. Speciali in entrambe le versioni. Slurp ☺

Abbiate cura di voi e sperimentate sempre! Un abbraccio dall'Erbana Autrice del libro "L'Erbana una Selvatica in Cucina"

Aspasso nel Bio
il gusto del naturale

*Il nuovo locale
di Bologna per la vendita
e degustazione di prodotti
esclusivamente biologici,
biodinamici,
vegan e per celiaci*

EMPORIO & CAFFÈ
Bologna, Via Don Minzoni, 4/2AB Tel. 051/247706



Il Castagneto del Casone

di Francesca Lorenzini

La prima volta che vedemmo il "nonno" aveva circa 400 anni e stava morendo; aveva un unico ramo ancora verde che si protendeva, oltre l'intrigo della macchia, a cercare un po' di luce. Questo castagno che adesso ha una bellissima chioma e produce circa 50 kg di marroni si trova all'interno del Castagneto del Casone, sulla strada tra Monghidoro e Loiano, ed è stato piantato in tempi molto lontani per dare sostentamento a popolazioni che avevano ben poco per sopravvivere.

Di questa avventura Luigi ne è l'artefice, noi della famiglia suoi paladini fedeli. Mentre Luigi lo puliva era come riaprire un vecchio libro di famiglia, polveroso e dimenticato in un angolo; **castagni secolari tornavano alla luce per raccontare la storia delle nostre montagne e della nostra gente.** "Il Castagneto del Casone" rappresenta, per la nostra famiglia, un piccolo reddito aggiuntivo in un momento di crisi e soprattutto una passione per il bosco e i suoi prodotti. L'iscrizione al "Consorzio dei Castanicoltori dell'Appennino Bolognese" ci ha messo in contatto con altre persone che hanno la nostra passione con le quali condividiamo idee e strategie.

L'intento di questo progetto è quello di dare **un volto nuovo alla produzione del Marrone Biondo** nelle nostre zone sviluppando nuove tecniche di produzione attraverso nuovi sistemi di potatura e innesto nonché nuovi sistemi di lotta biologica integrata. Secondo ma, sicuramente non secondario, far conoscere a chi è interessato, storia cucina tradizione della montagna. La coltivazione della castagna, fondamentale in passato per il sostentamento delle popolazioni di montagna, forniva anche legname, tannino per la concia delle pelli e un tempo come oggi il castagneto era un ambiente adatto per i funghi e per la produzione di miele. Nel tempo la coltivazione del castagno ha contribuito notevolmente a disegnare il paesaggio degli Appennini, oggi meta di numerosi escursionisti.



Il "Marrone Biondo" è infatti presente sul territorio dell'Appennino Bolognese sin da epoche remote e prende il nome dai suoi inconfondibili riflessi dorati. Secondo la tradizione, esso raggruppa diverse varietà locali indicate con il nome della località di coltivazione come, ad esempio, il marrone di "Monghidoro", di "Monte Pastore", di "Monzuno", di "Scanello", di "Gavignano" ed altri ancora. La coltivazione e la raccolta del marrone sono tra le attività più antiche e tradizionali e ancora oggi la passione e il lavoro dei castanicoltori ci permette di poter assaggiare **un frutto che è diventato un simbolo di convivialità e di gusto**, rallegrandoci le fredde sere invernali. Dal Marrone Biondo si ottengono dolci "Brusé" (o caldaroste) o le delicate "Baluse" (marroni lessati) ma la tradizione offre numerose altre varietà sottoforma di conserve, farine, dolci da riscoprire e gustare in pieno.

Vi aspettiamo alla riapertura del Castagneto del Casone: da Ottobre a Novembre tutti i giorni dalle 10:30 alle 12:30 e dalle 14:30 alle 19:00.

Frutta secca oleosa in guscio e pesce: toccasana per la salute e ottimi sostituti dei costosi integratori alimentari di omega 3

a cura della dr.ssa Alice Bonoli, responsabile Staff Informazione e Comunicazione
Direzione generale Ausl di Imola

Omega 3: sono grassi "buoni" perché hanno importantissime funzioni per la formazione delle membrane cellulari, per lo sviluppo e il funzionamento della retina e del sistema nervoso, per la produzione di sostanze (gli eicosanoidi) che regolano la pressione arteriosa, l'aggregazione piastrinica, la risposta immunitaria e infiammatoria, abbassando trigliceridi e colesterolo "cattivo" e sono **stabilizzanti dell'umore nelle persone depresse.**

Questi importanti acidi grassi possono essere introdotti nel nostro organismo anche attraverso l'alimentazione.

La dr.ssa Ivana Stefanelli, nutrizionista del Dipartimento di Salute Pubblica dell'Ausl di Imola spiega: "Un fattore importante è il rapporto fra gli omega-3 e gli omega-6, che idealmente dovrebbe essere compreso tra l'1 a 5 e l'1 a 10, ma che nella nostra dieta normalmente è superiore all'1

a 15. Uno sbilanciamento che fa sì che gli omega-6, contenuti negli oli vegetali, seppure in sé favorevoli alla salute, favoriscano invece aterosclerosi, la trombosi e persino i tumori. Quindi più omega-3 e meno omega-6". Il livello di assunzione ideale cambia in relazione a vari fattori, principalmente lo stato di salute di base.

È noto da tempo che i pesci dei mari freddi (salmone, aringa e sgombrò dell'Atlantico, acciuga e sardina e tonno, meglio se fresco, ma anche sottolio) sono tra gli alimenti più ricchi di omega 3. "Almeno 2 porzioni da circa 150 gr (75 per il tonno) alla settimana - aggiunge la nutrizionista - da cuocere a temperature non troppo alte e per breve tempo, ci forniscono una dose adeguata di queste preziose sostanze."

Studi recenti hanno inoltre dimostrato una correlazione tra **consumo di frutta secca in guscio e ridotto rischio di obesità, malattie cardiovascolari e diabete:** nocciole, mandorle, pistacchi, ma soprattutto noci.



scolari e diabete: nocciole, mandorle, pistacchi, ma soprattutto noci.

"Noci e altri **frutti con guscio, semi oleosi** (soia e lino soprattutto), il **germe di alcuni cereali** (grano e avena) e alcuni vegetali a foglia verde come broccoli, cavolo e insalata verde sono ricchi di omega 3. Basti pensare che 2 cucchiaini di semi di lino macinati forniscono 3,2 grammi di Omega 3 e 30 grammi di noci intere sgusciate 1 gr, ed essi sono anche fonti di fibra, vitamine, minerali e antiossidanti."



Autunno? Voglia di tisane!

di Erica Gianotti

TEMPO DI LETTURA: 3 min

"L'autunno - Albert Camus diceva - è una seconda primavera dove ogni foglia è un fiore." Vero! Con il manto arancione dell'autunno, con le sue serate fresche e i suoi profumi, torna la voglia di coccolarsi, di riscoprire il gusto di **una tisana calda al ritorno a casa.**

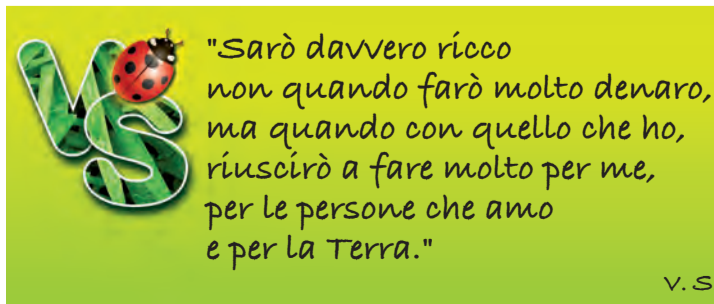
Questo mese noi dell'Albero della vita non vogliamo parlarvi dei nostri prodotti sfusi di ogni tipo biologici e biodinamici, della nostra cosmesi 100% vegetale prodotta artigianalmente o dei nostri vini bio a Km zero ma la nostra attenzione cade sulle tisane, buone e curative, sia per il corpo che per l'anima, sia sfuse che confezionate, potete scegliere tra tantissimi gusti! Conoscete le proprietà della **Malva**? Ha proprietà antinfiammatorie, placa la tosse, si può utilizzare per preparati contro problemi della pelle, acne ma anche per favorire la guarigione degli ascessi dentali e per il corretto transito intestinale.

E che dire della menta? Tutti la conosciamo per il suo caratteristico profumo e sapore ma sapevate che la tisana alla menta vanta **proprietà antispasmodiche** e favorisce la guarigione delle **coliche intestinali**? E che bere una preparazione basata su questa erba aromatica può contrastare anche la sensazione di **nausea associata al mal d'auto? Il mirtillo nero, invece?**

Il mirtillo trova impiego in **fitoterapia** per le sue proprietà astringenti, antinfiammatorie, lenitive... Infatti i suoi principi attivi agiscono sui vasi sanguigni diminuendone la permeabilità, il the verde oltre a essere un antinfiammatorio naturale ha proprietà dimagranti e ci protegge dai tumori della pelle, il the nero, invece, contrasta il colesterolo nel sangue mentre il **the giapponese deteinato Kukicha** fatto invecchiare 3 anni contiene calcio e vitamina C, riduce la pressione arte-



riosa, se bevuto caldo dopo i pasti favorisce la digestione, ha proprietà diuretiche, ipoglicemicizzanti e depurative del sangue, aiuta il funzionamento dei reni e combatte la fatica. Qui all'Albero della vita potrete trovare queste e molte altre preziosissime erbe che la natura ci ha regalato ma anche dei libri da consultare se ne volete sapere di più. Non dimentichiamoci anche le tisane al gusto di zenzero e lime, fragola e the verde, arancio e the bianco e tanti altri gusti della Clipper, con le loro bellissime confezioni, adatte anche per un regalo benefico ed economico oppure le confezioni multigusti ai frutti, ottimi per coccolarsi dopo una giornata di lavoro, insomma, un mondo di aromi e gusti da scoprire! Venite a trovarci all'Albero della Vita, siamo in **via Mascarella 81/d** in pieno centro a Bologna! Vi stiamo aspettando!



Prevenzione e cura naturale per l'osteoporosi

a cura della Redazione

Il **tessuto osseo** è parte strutturante del nostro corpo, lo sostiene, sopporta le sollecitazioni meccaniche e consente la locomozione. Nonostante l'apparente durezza e staticità è un tessuto estremamente dinamico e in continua evoluzione, grazie al turn over osseo consentito da cellule impegnate incessantemente in un processo di deposizione e riassorbimento di matrice ossea.

Il corpo utilizza il **calcio** in moltissime reazioni biochimiche (metabolismo, conduzione nervosa, contrazione muscolare, coagulazione, integrità cutanea), in caso di deficit, l'organismo mobilita quelli che ne sono i maggiori depositi: le ossa. Se questa condizione si protrae per lungo tempo, la demineralizzazione porta in primo luogo a quel processo di atrofia detto **OSTEOPENIA** che diventerà presto **OSTEOPOROSI**. La maggiore suscettibilità delle donne allo sviluppo di questa patologia è correlabile a una diminuzione della produzione di ormoni estrogeni, che si accompagna alla menopausa.

Statisticamente, nelle donne di età superiore ai 35 anni, si verifica una riduzione del contenuto di calcio nelle ossa pari all'1%, la demineralizzazione procede ad una velocità del 3/6% annuo nei primi cinque anni successivi alla menopausa, fino ad una perdita del 15% nei primi 10 anni di post-menopausa.

L'approccio preventivo rispetto a questo quadro patologico risiede nel garantire un **adeguato apporto di calcio e vitamina D attraverso**



massa muscolare e massa magra corporea totale, nonché della forza, direttamente proporzionale all'incremento di matrice ossea.

l'alimentazione e svolgere regolarmente attività motoria specifica, monitorata.

Il cocktail **attività fisica** e alimentazione equilibrata, assunto quotidianamente assicura l'incremento e la deposizione di tessuto osseo contrastando il catabolismo del calcio e fungendo da metodo preventivo contro il problema dell'osteoporosi e delle sue conseguenze.

Con SHAKE l'attività fisica, strutturata nel rispetto delle problematiche osteoarticolari, rallenta il processo di invecchiamento dello scheletro indipendentemente dall'età, promuove l'aumento di

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

POLIAMBULATORIO PRIVATO

shake

Medical & Fitness

Prevenzione e cura dello stato di salute attraverso una metodologia fisiologica e multidisciplinare.

Shake Medical e Fitness
Via Bruno Tosarelli, 342 - Villanova di Castenaso (BO)
Tel. 051.781407 - 393.2268052
www.shakebologna.it

I fiori di Bach sono sempre più efficaci

di Donatella Baldazzi, Kinesiologa, Naturopata, Master in Floriterapia

Che sia per disagi emotivi, mentali, stati d'animo o disturbi fisici, i Fiori di Bach sembrano funzionare sempre di più, le loro vibrazioni sono ora più efficaci che mai, pare che stiano pendendo forza ed io, nell'usare le essenze, mi interrogo su questo fenomeno. I Fiori sono **rimedi vibrazionali** e agiscono con principi fisici, non chimici, quindi data la quantità dei campi magnetici nei quali viviamo, vista la moltitudine di frequenze che aleggiano nel nostro spazio vitale è possibile, mi chiedo, che invece che disturbare negativamente vi siano alcune frequenze che agiscono attraverso la **legge della risonanza** ed amplifichino le vibrazioni dei fiori? E' possibile che questo fenomeno abbia a che fare con variazioni del campo elettromagnetico terrestre? Passo la palla ai fisici, io mi limito ad approfittare della generosità di questi piccoli tesori per aiutare le persone, gli animali e le piante.

Oltre ai consigli individuali, tenere corsi anche amatoriali per far conoscere il più possibile queste essenze mi permette di allinearmi con l'intento del Dott. Bach che voleva creare un sistema semplice alla portata di tutti. Proprio per l'altruismo della sua visione Bach fu osteggiato dalla comunità scientifica dei suoi tempi tanto da decidere, prima di lasciare questa terra, di essere cancellato dall'Ordine di Medici per esser ricordato solo come Erborista. Vista la sua dedizione al benessere delle persone, possiamo dire che ogni volta che cerchiamo di affrontare qualche squilibrio, grande o piccolo che sia, con l'**aiuto dei suoi delicati e potenti fiori**, oltre a fare e farci del bene, è come se onorassimo il suo lavoro e la sua grande determinazione.



Un consiglio pratico: anche se proprio non sapete nulla di queste essenze, tenetevi una confezione di Rescue Remedy a portata di mano e, in caso di forte stress, episodio shockante, problema improvviso, assumete o fate assumere 4 gocce del preparato con una frequenza ravvicinata, anche ogni 5 minuti se lo shock è molto intenso, è un vero e proprio pronto soccorso per l'anima.

TEMPO DI LETTURA: **3 min**

remedia

miscela di gemmoderivati

difese

Da gemme e fiori
il buon nutrimento
del sistema immunitario

100% BIO

www.remediaerbe.it
preparati erboristici e cosmetici da agricoltura biologica certificata

HALOTERAPIA: benessere e prevenzione

di Margherita Bruni

E' risaputo l'effetto benefico dei soggiorni in località caratterizzate da litoranei scogliosi in cui si inala la salsedine marina, con conseguente ottenimento dei benefici sia alle vie respiratorie che alla pelle. Vivere a due passi dal mare è però un privilegio di pochi, ecco che l'haloterapia rappresenta una valida alternativa e la risposta ai nostri bisogni.

La cabina di sale Aerosal, le cui pareti e il pavimento sono interamente ricoperti di sale, simula il microclima di una grotta di sale. Il sale conferisce all'aria respirata una bassissima carica batterica creando condizioni favorevoli e confortevoli per i clienti.

L'azione benefica è generata dal sale inalato che viene rilasciato da un erogatore salino a secco e che permette, attraverso il gradiente osmotico di membrana, di migliorare l'attività respiratoria. **La cabina di sale Aerosal è un Dispositivo Medico di classe I conforme alla Direttiva 2007/47 CE**, come richiesto dal comma 1 dell'allegato VII, e tutti i requisiti essenziali richiesti dall'allegato I della Direttiva 93/42 CE emanata dalla Direttiva 2007/47 CE sui dispositivi medici.

L'haloterapia è un metodo non invasivo, molto semplice che prevede, da un lato, l'inalazione per le vie respiratorie di aerosol salini a secco, e dall'altro, il contatto con la pelle.

Il trattamento dura 30 minuti durante i quali si inala una dose di sale micronizzata. Il sale utilizzato nell'erogatore di aerosol è controllato e confezionato sotto forma di cristalli micronizzati in **quantità**

standardizzata, in apposito laboratorio dell'azienda certificato dall'Ente Notificato 1868, a differenza di altri sistemi che micronizzano e frantumano il sale direttamente nell'erogatore, impedendo un dosaggio controllato.

Viene utilizzato sale iodato in una piccola percentuale per simulare l'aria del mare e per mantenere corretto il livello di esposizione di iodio. **Il trattamento col sale è totalmente naturale**, per questo è **adatto a tutte le fasce d'età**, anche ai bambini.

Occorre precisare tuttavia che la "Haloterapia" non va comunque considerata un'alternativa a trattamenti farmacologici in essere.

Il sale ha numerosi ruoli fisiologici tra cui quello emolliente e disidratante o igroscopico sul muco e lenitivo sulle mucose irritate.

L'haloterapia ha pertanto effetti benefici in molte malattie, quali **asma, bronchite, allergie, malattie della pelle, acne, eczema**: per ottenere benefici deve essere effettuata in cicli di 10-12 sedute a cadenza giornaliera o, nei bambini, in relazione all'età, a giorni alternati.

I benefici si riscontrano già dalle prime sedute e si protraggono nel tempo, soprattutto se vengono effettuate sedute di mantenimento costante.

Il personale esperto di IGEA Srl di Villanova di Castenaso vi aspetta per una prova gratuita previa prenotazione da effet-

tuarsi al nr. 328/1466830

tuarsi al nr. 328/1466830

IGEA è inoltre centro di TRATTAMENTI OLISTICI, SHIATSU, corsi YOGA, IRIDOLOGIA, COSMETICA NATURALE.

Da settembre propone inoltre la novità per l'Emilia Romagna dei trattamenti rilassanti al viso anti-age **KOBIDO**, per il lifting naturale, adatto sia agli uomini che alle donne.

aerosalmed

Dispositivo Medico CE IVD

CLINICA DEL SALE
specialisti in haloterapia

..E VIVI IL BENESSERE DEL MARE IN UNA STANZA
Via Tosarelli 199/2 - Villanova di Castenaso (BO)
info@centroigea.it - www.centroigea.it - Tel. 328 1466830
Prova gratuita
Inoltre puoi trovare
Trattamenti olistici - Corsi yoga - Shiatsu - Cosmesi naturale

PALOSANTO®
Essenza e profumo dell'anima

sconto 10%
su tutti i prodotti

visita il sito
www.lymphavitale.com

e inviaci il tuo ordine inserendo il codice
LNY20158 direttamente nel carrello,
nello spazio riservato allo sconto.

Herborea srl
Via Viara, 9221 - 40024 Castel San Pietro Terme (BO)
Tel. 051 054 6433 - 051 047 4505
herborea@gmail.com - info@herborea.it
www.palosanto.it - www.nirdosh.it - www.moov.it

Palosanto, l'incenso naturale

di Marco Cavina

La Bursera Graveolens - comunemente chiamata in Sudamerica "Palo Santo" - è un albero selvatico delle Isole Galapagos, che si trova normalmente anche sulle coste di Ecuador e Perù. Il suo legno è utilizzato per fumigazioni sia a livello popolare che sciamanico, per profumare e purificare gli ambienti e nelle capanne del sudore.

Il legno di Palo Santo non è tutto uguale: ci sono diverse qualità di legno che hanno diverse intensità di profumo. Una delle prime condizioni che determinano le caratteristiche olfattive del legno è la zona di crescita dell'albero. Altra condizione fondamentale e determinante nella saturazione di olio essenziale e quindi nell'ottenimento di un legno intensamente profumato è la permanenza del legno stesso a terra per almeno 6 anni dopo la morte naturale della pianta che avviene dopo circa 80 anni di vita e per saturazione di olio essenziale.

Dalla distillazione in corrente di vapore fatta nei giorni di luna piena dalle piante femminili si ottiene un olio essenziale con oltre 100 principi attivi tuttora allo studio di diverse università nel mondo per le proprietà antibatteriche, terapeutiche, lenitive che si sono riscontrate nei trattamenti effettuati.

L'albero di Palo Santo è un esempio concreto e pratico della relazione perfetta che ci può essere fra essere umano e natura: l'essere umano si occupa e preoccupa della natura, lasciandola nascere, crescere, vivere e morire senza interferire (il Palo Santo non viene tagliato dall'essere umano!) e, dopo la morte, ciò che è perfettamente nato, cresciuto, vissuto e morto si occupa dell'essere umano donandogli un perfetto strumento di connessione con

TEMPO DI LETTURA: 3 min

tutto ciò che può essere considerato spirituale. Infatti la vibrazione energetica di questo legno è molto sottile e garantisce purificazioni energetiche di altissima qualità. Il suo profumo tocca corde emotive profonde, aiutando a rimuovere i blocchi che impediscono il flusso armonico dell'energia vitale e creativa.

Il marchio "Palosanto" identifica la migliore qualità del prodotto ed è distribuito in esclusiva in tutta Europa da Herborea srl di Castel San Pietro Terme (BO).

Cari amici, siamo lieti di annunciarvi l'apertura del nostro spaccio aziendale presso la nostra sede, in via Viara, 9221 a Castel San Pietro Terme (BO).

Saremo felicissimi di ricevere una vostra visita e vi aspettiamo con un regalo di benvenuto, **uno sconto del 10% fino al 31/12/2015 per gli acquisti qui effettuati.** Speriamo di incontrarvi tutti, così potremo soddisfare ogni vostra esigenza!



FamilyNation
FOR BABY + MUM

100% ECO+ BIO

CODICE SCONTO DI 5€ : **BENVENUTO5**
su www.family-nation.it

Family Nation.it un portale per tutto il bio di mamma e bambino

a cura della Redazione

Eco Baby Boutique per mamme e bambini, ma anche design elegante, funzionale e sostenibile da tutto il mondo! Questo troverete su **www.Family-Nation.it** un pratico negozio di vendita online di abbigliamento eco & bio per neonati e bambini 0-6 anni, intimo e abiti premaman, giocattoli, idee regalo e arredamento. Insomma: a portata di click, care mamme, troverete prodotti utili, belli e sostenibili accuratamente selezionati da tutto il mondo.

"Abbiamo creato **Family Nation** - ci dicono Emilia e Aidan, fondatori del portale - per aiutare famiglie e genitori a scegliere per sé e per i propri bambini oggetti e abbigliamento belli, funzionali e innovativi che aiutano a fare sorridere e ad apprezzare ancora di più quell'allegria e ricca confusione che è la vita in famiglia. Il nostro lavoro ci ha portato a viaggiare e vivere ai quattro angoli del mondo, prima da soli e poi con i nostri due bambini. La ricchezza di spunti che abbiamo raccolto da famiglie di tanti paesi diversi ci ha spinto a riunire questo caleidoscopio globale di idee in una **boutique online attraente, facile da consultare ed arricchita da consigli, guide pratiche e curiosità.**

Abbiamo selezionato prodotti e marchi in base a criteri di comprovata qualità, bel design, capacità di farci sorridere e star bene, e non ultimo, attenzione alla sostenibilità e alla solidarietà. Ci auguriamo che le soluzioni di Family Nation contribuiscano a rendere la vostra vita in famiglia ancora più facile, bella e divertente.

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Per le mamme troverete: Moda Premaman e per l'allattamento, intimo e lingerie per la notte, ma anche fasce porta bebè, passeggini e accessori da viaggio; tutto per arredare con gusto ed ecologia la cameretta, ma anche la cosmesi e i prodotti per il bagnetto, oltre a tutto il necessario per la tavola e l'alimentazione corretta del vostro bimbo o bimba.

Dei marchi più speciali e innovativi come i rivoluzionari vasini biodegradabili Becothings, tutta l'adorabile gamma di pupazzi fair-trade di Pebble e i giochi in gomma naturale di Hevea **Family Nation è anche il distributore italiano per i negozi!**

E da neo mamme... avete dubbi su cosa portare nella **Borsa per l'Ospedale?** Su Family Nation trovi una sezione dedicata, ricca di tante idee per gli articoli indispensabili per la valigia per il parto da portare con sé. Articoli utili come prescritto da molte cliniche e sale parto. Inoltre, abbigliamento e accessori per coccolare la mamma e per accogliere il neonato nel modo più dolce! Coppette e accessori per l'allattamento, tutine neonato e il primo corredo, camicie da notte, vestaglie e pigiami premaman e tanto altro.

Spedizione Gratis sopra 59€ e Resi Gratuiti!



Una garanzia per la sicurezza e tutela della salute sul posto di lavoro

a cura della Redazione

In un momento particolare della nostra esistenza, la ricerca di cibi e ambienti salutaris diventa molto importante. La salute è una richiesta primaria e occorre inseguirla anche sul proprio ambiente di lavoro. La tecnologia Solid Ink, rispetta questi canoni ed ha anche come obiettivo il contenimento dei costi, sino al 70%.

Inchiostro creato con materiale bioderivato.

La National Association of Printing Ink Manufacturers (NAPIM) ha certificato che l'inchiostro solido Xerox® contiene il 30% di materiale rinnovabile bioderivato.

Meno rifiuti, minore impatto ambientale.

Gli stick d'inchiostro solido non necessitano di cartuccia e di un confezionamento eccessivo, producendo così fino al 90% in meno di ri-

TEMPO DI LETTURA: 2 min



futi durante l'utilizzo rispetto ai dispositivi laser di pari categoria. E' ormai risaputo che le polveri sottili in sospensione possono essere inalate dalle vie respiratorie e possono provocare allergie, problemi sulla pelle sino a casi più gravi tanto che il toner è definito tossico/cancerogeno.

ColorQube è la risposta ecologica alle stampe in ufficio.

Per Info: Tel. 051 516054 - mail: info@gamberiniufficio.it

GAMBERINI GROUP

Da oltre 23 anni impegnati nel green

XEROX Concessionario

S SOLUTION T TECHNOLOGY 3D 3D C CONSULTING

Per aree libere si ricercano venditori Sales Green

Lo schema incentivante e le prospettive di crescita professionale soddisferanno anche le candidature senior tramite un continuo affiancamento e un addestramento di alto livello.

Via dell'Elettricista, 4
40138 Bologna (Z.I. Roveri)
Tel. 051 516054
info@gamberiniufficio.it
www.gamberiniufficio.it

**RIPARTE L'ACCADEMIA
VIVERE SOSTENIBILE**
da metà ottobre a San Lazzaro (BO), presso l'Ass. CASA BABINA
Info su www.viveresostenibile.net



La scuola triennale di naturopatia al Centro Natura di Bologna

di Laura Villanova

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Quella presente a Bologna dal 2000 è una **scuola viva**. Può sembrare curioso questo aggettivo per una scuola di formazione, ma è proprio quanto risulta seguendo la sua storia. La scuola di naturopatia è presente in Bologna dal 2000. Di anno in anno il suo nome così come le materie proposte sono stati rivisti e perfezionati al fine di risultare sempre più in linea con l'obiettivo che il Centro Studi Ting e il Centro Natura si sono dati: quello di **formare degli operatori del benessere che utilizzino tecniche e terapie naturali al fine di migliorare lo stato di salute e la qualità della vita delle persone.**

Il programma proposto è quindi il risultato di accurate valutazioni che permettano ai naturopati che concludono il corso triennale di operare secondo diverse, ma ugualmente importanti, **funzioni: quella educativa, quella preventiva e quella assistenziale-terapeutica.** Il Naturopata è un operatore che fornisce consigli su come utilizzare al meglio i rimedi naturali ritenuti più idonei per il miglioramento del proprio benessere psicofisico senza volersi sostituire al medico, quindi evitando di formulare diagnosi e non interferendo sulle prescrizioni dei farmaci eventualmente prescritti. Il percorso formativo proposto dura 3 anni, durante i quali studia e sostiene esami per apprendere tutte le tecniche che lo aiuteranno a consigliare al meglio le persone che vorrà aiutare. Le lezioni si svolgono nei fine settimana, 17 nei primi due anni e 16, più uno stage residenziale finale di 5 giorni, nel terzo.

Al termine degli studi deciderà quali tra le varie tecniche apprese utilizzare come strumento per individuare la tipologia della persona, le sue tendenze e predisposizioni costituzionali e i suoi squilibri energetici: fitoterapia, floriterapia, kinesiologia, iridologia, idroterapia, fisiognomica, lettura della postura e altre ancora. L'operatore saprà consigliare



un corretto stile alimentare e igienico, esercizi e tecniche di rilassamento e di respirazione, integratori alimentari, fitoterapici, rimedi floreali, Oli essenziali per uso esterno, oligoelementi, meditazioni e pratiche idroterapiche. Potrà inoltre proporre tecniche manuali e manipolatorie, auto massaggio ed esercizi di riequilibrio energetico.

La scuola, in partenza il 28 novembre di quest'anno, si contraddistingue per la forte attenzione al raggiungimento di competenze concrete, utilizzabili immediatamente sul piano pratico, personale e professionale e per un team di docenti di altissimo livello: operatori naturopati non solo esperti, ma particolarmente dediti alla docenza. La scuola è affiliata ai Centri Formativi Associati - Istituto Olistico Italiano, membro della British Complementary Medicine Association.

Siete tutti invitati alla **presentazione del programma venerdì 9 ottobre 2015 ore 20:45.** La sede, facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici, è in pieno centro **a Bologna, in via degli Albari 4/a, presso il Centro Natura**, realtà multifunzionale che dal 1984 è riconosciuta come punto di riferimento per le discipline psico-fisiche volte al benessere personale, in particolare lo yoga, e per la ristorazione biologica e vegetariana.



scuola di naturopatia per operatore del benessere

→ **Corso triennale di formazione**

- > Scuola attiva dal 2000
- > Sede unica a Bologna
- > Massimo 40 allievi al 1° anno
- > Alto livello professionale del corpo docente
- > Formazione orientata al raggiungimento di competenze concrete e utilizzabili
- > Deontologia e aspetti legali della professione

A cura di
Sport natura
soc. sport. dil. a r. l. u. s

via degli Albari, 4/a
40126 Bologna
Tel. 051 235643 - 051 223331
Fax 051 6565790
naturopatia@centronatura.it

Organizzazione:
→ Centro studi Ting
→ Centro Natura

In collaborazione con:
→ Terme di Riolo Bagni
→ B.C.M.A.
(British Complementary Medicine Association)

www.scuoladinaturopatia.it



NETWORK

Entra nel network di piccoli editori autonomi, dell'informazione sostenibile in Italia.

Vivere Sostenibile offre agli affiliati, qualità e serietà nel settore dell'informazione giornalistica, mettendo a disposizione il proprio Know-how e assicurando consulenza e assistenze continue.

Un metodo di lavoro coinvolgente e appassionante, rivolto a chi ha fatto della sensibilità ambientale e sociale, la propria scelta di vita!

Un'opportunità di crescita personale e professionale.

Mandaci ora una mail a direzione@viveresostenibile.net


Entra a fare parte di Vivere Sostenibile!

i 10 plus dell'affiliazione a VIVERE SOSTENIBILE

- 1) Diventare imprenditore e editore nel settore della sostenibilità ambientale, economica e sociale. Settore in fortissima espansione, anche in questi anni di crisi.
- 2) Operare nel settore web ed editoria tradizionale.
- 3)Cogliere un'opportunità di crescita personale e professionale, coerente con i propri valori e passioni.
- 4) Entrare a fare parte di un network di eco-editori che operano in autonomia e in sinergia fra di loro.
- 5) Formazione e assistenza continua, nel rispetto dell'indipendenza dell'affiliato.

Vantaggi

- 6) 1° e unico media-network, per il cambiamento, la consapevolezza e la sostenibilità.
- 7) Sistema interno al network, di scambio competenze, beni e servizi.
- 8) Adesione a circuito di scambio merce multilaterale con migliaia di aziende italiane.
- 9) Proposta innovativa, con l'esperienza di un gruppo editoriale operante da 25 anni.
- 10) Bassissimo investimento iniziale e alta redditività fin dal 1° anno.

 Attuali edizioni di **VIVERE SOSTENIBILE**  Edizioni di prossima pubblicazione  Zone di nostro maggiore interesse per future edizioni

Per ogni info: direzione@viveresostenibile.net



I calici colorati, meditazione di benessere

di Barbara Gioia, ideatrice e operatrice del metodo 4Bodies Quantum Coaching - b.gioia@libero.it

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Una meditazione guidata per il benessere della nostra vita!

Chiudo gli occhi e faccio dei profondi respiri...

Sento il relax che dalla mia testa scende giù sulla fronte, sulle palpebre...

Il relax scende giù lungo le mie guance, lungo il collo, lungo le mie spalle...

Accompagnato dal respiro, che si fa sempre più profondo e lento...

Sento le spalle morbide e rilassate e il respiro porta il relax giù...

lungo le mie braccia... i gomiti, fino alla punta delle dita delle mie mani, lungo la schiena, lungo il torace... e ancora più giù fino al bacino

Il relax continua a scendere... giù, lungo le gambe, fino alla punta delle dita dei miei piedi...

Sento il relax scendere in ogni mio organo e in ogni mia cellula. E mentre sono così rilassata/o, il mio respiro diventa sempre più profondo e sottile...

Ora porto la mia attenzione nel **chakra del cuore**: al centro del petto dove si trova il portale di accesso alla mia Essenza Divina.

Ora forse posso osservare la luce della mia Essenza che si apre... e noto che da lì partono milioni di

raggi luminosi, che si diffondono nel mio corpo...

Penetrano in ogni mio organo e in ogni mia cellula... e posso sentire che il respiro accompagna questo fluire armonioso della mia Essenza.

Lento, profondo, fluido... e la luce si espande... va oltre il mio corpo...

Ora vedo una porta davanti a me... faccio un passo in avanti e la attraverso...

E mi trovo nell'eterno presente... quel luogo senza tempo e senza spazio dove tutto si crea.

Il mio respiro mi accompagna: fluido, armonioso e tranquillo.

Ora **vedo un tavolo davanti a me e sopra al tavolo vedo che ci sono 4 calici disposti in fila.**

Osservo il primo calice: contiene un fluido verde, brillante e vivo...

Verde, come il colore della guarigione...

Lo prendo con le mani e lo bevo. E mentre lo bevo sento l'energia del colore verde che entra nel mio corpo, passa dalla gola e arriva fino allo stomaco per poi espandersi in me.

Osservo il colore verde che mi

prende completamente, dai piedi ai capelli e mi cura.

Ora poso il calice sul tavolo e osservo il secondo calice: contiene un fluido dal colore blu, brillante e vivo...

Blu, come il colore dell'amore puro...

Lo prendo con le mani e lo bevo. E mentre lo bevo sento l'energia del colore blu che entra nel mio corpo, passa dalla gola e arriva fino allo stomaco, per poi espandersi in me.

Osservo il colore blu che mi prende completamente, dai piedi ai capelli... e mi infonde amore puro e incondizionato.

Ora poso il calice sul tavolo e osservo il terzo calice: contiene un fluido dal colore rosso, brillante e vivo...

Rosso, come il colore della forza...

Lo prendo con le mani e lo bevo. E mentre lo bevo sento l'energia del colore rosso che entra nel mio corpo, passa dalla gola e arriva fino allo stomaco, per poi espandersi in me.

Osservo il colore rosso che mi

prende completamente, dai piedi ai capelli... e mi infonde la forza divina.

Ora poso il calice sul tavolo e osservo il quarto calice: contiene un fluido dal colore viola, brillante e vivo...

Viola, come il colore della trasformazione...

Lo prendo con le mani e lo bevo. E mentre lo bevo sento l'energia del colore viola che entra nel mio corpo, passa dalla gola e arriva fino allo stomaco, per poi espandersi in me.

Osservo il colore viola che mi prende completamente, dai piedi ai capelli... e mi permette di trasformare ciò che mi affligge o mi addolora o non mi piace, nel suo opposto.

Tutti i calici sono importanti, ma il calice della trasformazione è fondamentale: è il potere alchemico di trasformare tutto ciò che sento depotenziante (rabbia, paura, egoismo, tristezza, sfiducia...).

Tutto ciò che mi affligge si trasforma in qualcosa di positivo, aiutato dal verde della guarigione, dal blu dell'amore puro e dal rosso della forza Divina...



E ora ascolto queste energie dentro di me; lavorano, guidate dalla mia saggezza interiore... Nel silenzio del mio tempio che è il corpo... che con la sua saggezza mi aiuta, raccoglie tutti i miei squilibri, permettendomi di proseguire nell'esperienza della materia. Dò il permesso interiore a queste energie di guarire dove c'è bisogno, di dare forza dove c'è bisogno di dare forza, di portare amore dove l'amore sembra perduto...

E ora, quando mi sento pronta/o: ringrazio me stessa/o l'Essenza Divina di Puro Amore e Intelligenza... I miei maestri, le mie guide... e con i miei tempi riporto la consapevolezza nel tempo presente... faccio un profondo respiro e lentamente riapro gli occhi.

Bentornata/o e buon benessere!

Le Pleiadi, spazio accogliente!

di Elena Buriani

Ciao siamo Le Pleiadi, associazione culturale sportivo dilettantistica di promozione sociale di Medicina; ci identifichiamo nel progetto **Pleiadi - valore locale** per un'ECONOMIA ECOSOSTENIBILE e nella **CRESCITA PERSONALE** e **MANTENIMENTO DELLA SALUTE** attraverso arte, cultura e sport.

Crediamo che sia la circolarità di idee, valori, partecipazione e professionalità a dar vita a un benessere che contribuisce alla creazione di una società viva, attiva, sensibile e accogliente, fatta di persone uniche.

Il nostro progetto di economia ecosostenibile si basa infatti sulla circolazione di **Pleiadi** (vedi foto) all'interno di una **RETE Pleiadi** in costante espansione.

Doniamo **Pleiadi** a chi: si tessera all'associazione; partecipa agli incontri gratuiti dei mercoledì sera: (1° del mese **Sera the Mandala**, 2° **Scambio Reiki**, 3° **Prendiamoci cura di...**); alle lezioni dimostrative gratuite dei corsi di **Psicomotricità per la prima infanzia**, di **Music Together**, di **Qui Gong**, di **Painting and Playing** e di **Burlesque**; alle **conferenze gratuite** e soprattutto alle nostre **FESTE DEL BARATTO E DEL DONO**.

La prossima sarà il **25 ottobre 2015** alla **festa d'autunno** della proloco di Medicina, tema la **DONNA** e i **SUOI STILI**, **GRAVIDANZA** e **BIMBI 0-12**. Presentati al nostro banchetto alle 10.30, 12.00 o 15.30 e potrai scambiare i tuoi **oggetti con oggetti**, oppure **oggetti con Pleiadi**. Se non hai oggetti da scambiare ma trovi qualcosa di tuo interesse, potrai utilizzare 5 **Pleiadi** che riceverai in dono partecipando, se qualcuno è interessato ai tuoi oggetti ma non ti serve nulla in cambio, sei fortunato perché diventerai ricco di **Pleiadi**.

Per SPENDERLE potrai utilizzare la **RETE Pleiadi**: alle successive giornate del **BARATTO**; presso alcuni esercizi commerciali e presso le **Pleiadi a.s.d.** per pagare parte dei corsi e incontri individuali che offriamo.

Ti segnaliamo i corsi di: **Psicomotricità 0-36 mesi** a partire da ottobre, **Music Together 0-5 anni** dal 23 settembre; **Depurazione Yin-Yang**; **Ginnastica Perineale**; **Pittura Corale Creativa** ogni 2° sabato del mese; **Painting and Playing** dal 26 gennaio; **Cristallo-terapia** dal 27 ottobre **Burlesque con BB Burlesque** dal 10 ottobre; **Qi Gong** dal 14 settembre; **Iniziazioni Reiki I e II** il livello il 21 novembre e gli incontri individuali di **Shiatsu**, **Kinesiologia emozionale**, **Reiki**, **Cristallo-terapia** e **Counseling**.

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Le Pleiadi a.s.d. sono questo e tanto altro ancora... Veniteci a trovare in V.le Marconi 7 a MEDICINA e contattateci per info +39 3802187611 - info@spaziolepleiadi.it - www.spaziolepleiadi.it

AQUARIUSCOM: una piccola realtà di cosmesi naturale 100% tutta da scoprire

di Rosario Di Maso - info@aquariuscom.it

TEMPO DI LETTURA: 3 min

AQUARIUSCOM è la logica prosecuzione del progetto AQUARIUS: Centro Culturale Europeo per il Benessere Naturale da me fondato nel 1990 a Sasso Marconi (BO).

L'obiettivo primario del progetto era quello di offrire ad un pubblico di associati **cure alternative naturali** attraverso diverse discipline (Agopuntura, Shiatsu, Riflessologia, Iridologia, Massaggio Ayurveda, Cinese, ecc.) e nel contempo promuovere cicli di conferenze divulgative e corsi che spaziavano dalla Medicina Cinese al Reiki, dal Massaggio Ayurveda all'Iridologia passando attraverso l'Egittologia, la ricerca spirituale, l'utilizzo pratico degli oli essenziali, il Teatro ecc. sempre avvalendosi della collaborazione di esperti del calibro di, solo per citarne alcuni, Mario Pincherle - Ricercatore, Igor Sibaldi - Scrittore, Gianfranco Gozzi - Specialista in Agopuntura e Medicina Cinese, Adriano Dallea e GF Rimondi - Registi, sempre collaborando con le istituzioni del territorio (comune, provincia, regione). Forte della sua esperienza decennale Aquarius decide di allargare il progetto iniziale e nel 2001 confluisce in AQUARIUSCOM con l'intento di produrre **formulati naturali per la cura e il benessere del corpo, della mente e dello spirito a base di oli essenziali ed erbe.**

A tutt'oggi abbiamo una linea di **60 oli essenziali puri al 100%**, estratti in corrente di vapore (tranne che per gli agrumi che sono estratti per spremitura), una linea di **creme per il corpo naturali al 100%**, una linea di **alghe** in compresse, un **detergente intimo con tea tree e manuka** e un **olio viso con 5 oli essenziali** in olio di jojoba e tanto altro che potrete scoprire sul nostro sito web www.aquariuscom.it.

La nostra professionalità e la passione di sono testimoniate dalla chiarezza delle etichette, dalla cura nella scelta delle materie prime certificate, rigorosamente provenienti da piccoli coltivatori, per quanto possibile Nazionali, che amano il pianeta, rispettano la natura e fanno del loro lavoro un atto di amore. E' così che otteniamo prodotti di ottima qualità e con una vibrazione altissima, tale da essere preferiti dai migliori professionisti operanti nel settore dell'aromaterapia, dell'ayurveda, del termale, dell'estetica, della parafarmacia e della naturopatia.

Tutti i prodotti AQUARIUSCOM sono **Naturali al 100%**, **Vegan**, **Ecocompatibili** e **Ecosostenibili**.





Orgoglio italiano: la moda di Quagga è forse l'unico vero Made in Italy

di Enrico Palacino

TEMPO DI LETTURA: 4 min

In Italia c'è qualcuno che sta cambiando le regole della moda: un nuovo modo di pensare l'abbigliamento che unisce alla qualità del design ricercato, elegante e innovativo, una produzione totalmente concentrata nel nostro territorio nazionale, etica e a basso impatto ambientale.

Stiamo parlando dei nostri amici di **Quagga**.

Il principale punto di forza di questa virtuosa azienda è essere forse **l'unico vero Made in Italy nel campo della moda**: tutta la filiera produttiva risiede nel nostro territorio. A differenza di tutte le altre aziende della moda, infatti, Quagga utilizza solo materiali che provengono e vengono trasformati in Italia, di fatti la maggior parte dei Brand che utilizzano il marchio "made in Italy" si riferiscono, quasi esclusivamente, al confezionamento finale.

La moda Quagga ha anche un alto valore ecologico: il **poliestere riciclato (rPET)**, ottenuto dalle comuni **bottiglie di plastica**, da molti anni viene utilizzato nel settore dell'abbigliamento con **enormi vantaggi per l'ambiente**: consente di non sprecare risorse non rinnovabili come il petrolio (e i suoi derivati) e riduce la quantità di plastica che viene smaltita nelle discariche reinserendola in un circuito virtuoso di seconda vita.

Quagga tiene inoltre in alta considerazione la responsabilità sociale d'impresa e l'eticità della filiera: le aziende coinvolte da Quagga sono tutte controllate affinché ai lavoratori siano riservate condizioni di lavoro volte al benessere, salari adeguati e rispetto della loro dignità di uomini/donne e di lavoratori; oltre a ciò Quagga tende a preferire una produzione diffusa e sartoriale non industriale, scegliendo le piccole

aziende e le maestranze d'eccellenza del territorio e con esse sviluppa una rete collaborativa orizzontale contribuendo a creare una ricchezza sociale ed economica che sia stabile e duratura. Come è noto Quagga è una azienda **cruelty free**, infatti nei suoi prodotti non sono presenti componenti di origine animale, questo ha reso l'azienda una delle preferite dalle persone sensibili al tema, come animalisti e vegani.

Per Quagga però, **privilegiare le performance ambientali, non significa rinunciare alle prestazioni tecniche, al comfort o all'estetica**. "Il design, sempre attuale e ricco di dettagli, assume maggior significato se abbinato a tessuti straordinariamente idrorepellenti, con membrane micro-porose che consentono una perfetta traspirazione; i capi risultano così termici e protettivi, durevoli e funzionali".

Grazie al nostro consolidato rapporto di fiducia con Quagga, sulle pagine di GoGreen trovare in esclusiva tutte le ultime novità di questa azienda, come i nuovi giubbotti e le nuove giacche, gli inserti per trasformare in premaman i parka o per adattarli all'uso del marsupio per bambini e da ultimo le nuovissime collezioni di t-shirt e polo della linea "-6 Bottles" e "-9 Bottles" ottenute dal riciclo di 6 e nove bottiglie di plastica.

Visita il GoGreenStore.com per maggiori informazioni o contattaci scrivendo a: info@gogreenstore.com



 **GOGREEN**
LIFE PASSIONATE

www.GoGreenStore.com

Lo shop online
per gli acquisti ecologici
e naturali




Counseling dell'Essere a mediazione corporea

Un percorso di crescita personale e formazione professionale

di Abele Contu

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Sonda e vivi il tuo Essere, non il tuo passato!

Esplorare e ritrovare l'energia vitale e primordiale dell'Essere, conoscere e fare emergere le potenzialità interiori, sviluppare le proprie risorse personali e capacità intuitive; scoprire che l'autostima non è un processo di volontà, bensì uno stato dell'Essere, che emerge spontaneamente man mano che si assapora nuovamente **consapevolezza** di sé ed il **piacere dell'esistere...**

Il significato della propria esistenza si realizza nel **"come voglio stare al mondo ora"**, concedendosi di vivere in piena sintonia con il proprio Essere. Per fare ciò, per facilitare il cambiamento e l'**evoluzione personale**, attraverso un dialogo autentico con se stessi, e/o in un gruppo che rimanda tutta la ricchezza del vivere insieme il medesimo percorso, diventa estremamente efficace nel momento in cui viene riservato uno spazio preferenziale alla percezione corporea e manifestazione rappresentativa di ciò che ci fa stare bene al mondo, come esseri aventi il **diritto di "Essere Felici"**. Il Counseling Essenziale a mediazione corporea considera l'**Essere** persona come **unità di Corpo, Mente, Emozioni, Coscienza e Spirito interiore** e utilizza strumenti e tecniche al fine di consentire un percorso pratico, esperienziale, in cui si pone particolare importanza al corpo, come soggetto che esprime tutto ciò che vive e che lo coinvolge; utilizza quindi l'approfondimento della percezione corporea e l'espressione dei **sentimenti e emozioni come strumento di verità dell'Essere**, ovvero come una autentica car-



tina "torna sole", in grado di rivelare il proprio personale percorso per fare risplendere la propria **Luce interiore**, per raggiungere il **ben-Essere**, qui inteso come **realizzazione gioiosa dell'esistenza**. E' un percorso di crescita personale - e/o professionale - in cui gli strumenti di Psicosomatica Essenziale, utilizzati per condurre il corpo nella sua primordiale capacità di "sentire e di esprimere", si uniscono armonicamente con l'approccio Gestaltico, il quale esalta le qualità individuali e fornisce gli strumenti necessari per una corretta ed **efficace comunicazione e "relazione di**

aiuto". Ognuno di noi è destinato ad un proprio percorso di crescita personale, attraverso le esperienze di vita. Se in questo momento "senti" che desideri **scegliere quali esperienze fare e come realizzare la tua esistenza**, se per questo "senti" che è necessario intraprendere un percorso verso te stesso o se desideri che il tuo percorso personale diventi una professione specializzata nella Relazione d'aiuto forse è venuto il momento di conoscere il Counseling Essenziale. **Per Essere la persona che davvero sei.**

La scuola di formazione professionale e i seminari di crescita personale iniziano il 17 ottobre 2015

Puoi richiedere un colloquio di approfondimento:

Abele Contu, Counselor Olistico Trainer accreditato S.I.A.F. - "SIAF ER074T-CG"

Direttore della scuola di Counseling e per Operatori Olistici **"Spazio il Respiro"**



Scuola di formazione accreditata S.I.A.F. per il conseguimento dell'attestazione professionale di Counselor Olistico e Operatore Olistico - codice SC 33/10 e SC 38/10 - e l'iscrizione nel relativo registro professionale S.I.A.F. - Società Italiana Armonizzatori Familiari, Counselor, Counselor Olistici e Operatori Olistici -

abelecontu@spazioilrespiro.it; cell. 349 5235188
www.spazioilrespiro.it



Aperte le iscrizioni al MASTER NAZIONALE TRIENNALE di FORMAZIONE INSEGNANTI YOGA ENDAS presso INTERNOYOGA

di Jones Tonelli

TEMPO DI LETTURA: 3 min

E' con grande piacere e gioia che la nostra associazione Interno Yoga quest'anno darà inizio a una formazione triennale per l'insegnamento dello yoga.

Il master è organizzato da Interno Yoga, circolo affiliato Endas, in collaborazione con diverse figure professionali di fama nazionale (tra cui Stefania Redini). Al termine del master i partecipanti otterranno l'attestato nazionale Endas.

Una opportunità per chi desidera approfondire le conoscenze dello yoga al punto da poterle trasmettere attraverso l'insegnamento, oppure per chi vuole intraprendere un percorso personale di crescita.

Abbiamo l'obiettivo di **formare insegnanti che abbiano una visione allargata della disciplina** che andranno a diffondere e la capacità di applicare ai nostri tempi la tradizione e gli insegnamenti dello yoga, per sviluppare una sensibilità all'ascolto del corpo e della mente che progressivamente divenga anche sensibilità verso i temi dell'ecologia e più in generale del benessere del pianeta.

I partecipanti verranno istruiti sulle tecniche teorico-pratiche dello Hatha Yoga, disciplina tramandata in India un tempo esclusivamente secondo linee di discendenza diretta da maestro a discepolo.

La disciplina, nata per favorire l'evoluzione spirituale, ha attratto l'interesse degli occidentali grazie alle profonde conoscenze sviluppate intuitivamente nel campo del funzionamento della mente e del controllo/estensione del respiro e delle asana.



Di recente, tali conoscenze hanno trovato riscontro nelle moderne osservazioni scientifiche. Ne sono un esempio le diramazioni della medicina psicosomatica, quali ad esempio la PNEI (Psico - Neuro - Endocrino - Immunologia), la Terapia della Gestalt e la fisica quantistica.

La pratica dello yoga viene utilizzata anche nella preparazione degli atleti professionisti di altre discipline. Questo perché concorre a generare un complessivo benessere psicofisico dell'atleta, una migliore gestione dello stress e un recupero più veloce in caso di infortunio.

Il Corso di formazione inizia a Bologna, nel mese di Ottobre 2015, presso InternoYoga.

L'impegno richiesto ai partecipanti è di un weekend al mese (da ottobre a giugno). Il primo anno si conclude nel mese di giugno con un seminario residenziale (Workshop) di 3-4 giorni.

Per tutte le informazioni sui requisiti alla partecipazione, sul materiale didattico, le date e le modalità visitate il sito: www.internoyoga.com
Interno Yoga Srl Società Sportiva Dilettantistica (Endas)
via P. Vizzani 74/A, Bologna (BO) - Tel: 051 307875

Hai una piccola attività commerciale votata all'ecologia, al vegan o al biologico?

Scrivi subito a info@viveresostenibile.net per comparire nell'Eco Vetrina di **VIVERE SOSTENIBILE!**

Ecologia ed etica nei processi produttivi



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

COGLIERE L'ESSENZA



con più di 25 € di spesa non paghi la spedizione

OLFATTIVA

Indossare un profumo botanico è come avere un alleato invisibile



www.olfattiva.it

Vendita on line di Profumi Naturali - tel. 0545.82966

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



Per un "altrotipo" di acquisti!

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

Tutto il meglio dell'Eco e del Bio di Bologna e provincia, selezionato per voi da Vivere Sostenibile



Piccole abitudini per grandi sorrisi
La cura delle mani

Le mani raccontano molto di noi, le utilizziamo per svolgere le azioni quotidiane e per coccolare chi amiamo. E' molto importante che siano adeguatamente curate e **gli oli essenziali possono aiutarci a mantenerle belle ma soprattutto sane.** Se si utilizza già una crema mani possono essere aggiunti a questa (una decina di gocce per 100ml), in caso contrario è possibile prepararne una apposita.

Crema base per le mani:

12 gr di burro di cacao
30 ml di olio di mandorla
12 gr di cera d'api

Sciogliere il burro di cacao e la cera d'api a bagnomaria quindi aggiungere l'olio di mandorla e 10 gocce di olio essenziale.

Oli essenziali adatti a mani secche e trascurate:

Geranio - Patchouli - Rosa - Limone - Neroli.

Oli essenziali antisettici, per mantenere le mani pulite mantenendole elastiche e belle:

Limone - Rosmarino - Lavanda - Eucalipto.

Alcuni di questi oli sono utili anche per **aiutare la crescita delle unghie e rafforzarle.** E' sufficiente creare una miscela sinergica con un olio vettore (l'olio di jojoba o di carota) e circa 10 gocce ogni 100 ml di Cipresso, Rosmarino, Limone, Eucalipto o Pompelmo da conservare in una bottiglia di vetro scuro.



Perchè la EcoBio Cosmesi

La filosofia EcoBio si concretizza nell'acquistare **prodotti ecologici e biologici**, quindi che **rispettano l'ambiente naturale** con i suoi sistemi viventi (anche noi esseri umani!) e che vengono elaborati senza trattamenti chimici dannosi ma esclusivamente organici cioè naturali.

Chi sceglie di farne uso decide di prestare attenzione all'ambiente e alla propria persona.

La EcoBio Cosmesi interessa la cura del viso, del corpo, delle mani e dei capelli e i suoi prodotti si caratterizzano per:

- l'utilizzo di **materie prime da agricoltura biologica** o da raccolta spontanea
- l'assenza di materie prime non vegetali considerate "a rischio", ovvero allergizzanti, irritanti o con evidenze di probabili danni per la salute dell'uomo
- la **riduzione dell'impatto ambientale** dovuto agli imballaggi superflui (confezioni singole) o non riciclabili (si promuovono imballaggi da materie prime rinnovabili, materiali riciclabili o collegati ad un sistema di restituzione dei vuoti)
- l'assenza nei prodotti di materiali discutibili dal punto di vista ecologico, sia nel prodotto stesso che nell'imballaggio



L'Olio di Canapa

La Canapa è conosciuta soprattutto come fibra tessile ma un altro uso, meno tradizione ma efficace e salutare, è quello di risorsa alimentare: **semi, olio e farina di Canapa.**

I semi hanno un elevato valore nutrizionale legato soprattutto all'apporto di tutti gli acidi grassi essenziali quali omega-6, omega-3 e l'acido gammalinolenico, impiegati nei processi che regolano l'attività di numerose ghiandole, dei muscoli e dei recettori nervosi.

Dalla spremitura dei semi si ottiene l'**Olio di Canapa** derivato dalla loro spremitura che ha un gradevole sapore nocciolato ed è consigliato assumerne 2 cucchiaini al giorno, per tutto l'anno, con eccezione dei mesi più caldi. Per la sua composizione l'olio di canapa è **molto indicato per migliorare il metabolismo del colesterolo nel sangue**, abbassando in particolare il colesterolo "cattivo", protegge l'apparato cardiovascolare ed è un potente antiinfiammatorio.

Molto utile anche per dermatiti e psoriasi, per le quali è consigliato anche un uso esterno, l'olio di canapa è infatti utilizzato anche come base per ottimi prodotti cosmetici.



Scegli Vegan!

Anche in Italia il numero dei vegani è sempre più in aumento e questo stile di vita sta guadagnando spazio. Spesso chi sceglie di diventare vegano non si limita a un cambio di alimentazione - eliminando carne, pesce, latte, uova e derivati - ma amplia il raggio delle sue scelte consapevoli acquistando cosmetici non testati sugli animali e abbigliamento "cruelty-free" (letteralmente "senza crudeltà"). Cos'è l'abbigliamento cruelty-free e da cosa si differenzia da quello "crudele"?

Il presupposto di partenza è il **rispetto per la vita**, non solo la propria o quella degli altri esseri umani, ma di qualunque essere vivente: nessuno ha stabilito che la nostra valga di più, non c'è nessuna giustificazione al maltrattamento e allo sfruttamento di nessuno, animali compresi.

Tornando alla scelta vegan nel campo dell'abbigliamento, **si dice no a lana, seta, cuoio, piuma e pellicce.** Sapere e poter scegliere è importante per cercare di vivere nel rispetto di tutti. Se siete d'accordocercate di eliminare questi materiali dai vostri acquisti e scegliete indumenti cruelty-free!

Le alternative ci sono!

IAÇAI
BELLEZZA BIO Amore per il corpo, passione per la natura

SCONTO 15% fino al 31/09/2015

Entra nel nostro SHOP ON LINE e scopri un mondo di bellezza al naturale, sicuro, etico e sostenibile!

www.iacai.it

Beauty Store
Via Santo Stefano 29c - 40125 Bologna
Tel./Fax. 051 - 232422 - e mail bologna@iacai.it
dal lunedì al sabato ore 10.00-19.00
Domenica chiuso

Beauty Store & Day Spa
Via Emilia 247c - 40068 San Lazzaro di S. (BO)
Tel. 051 6271739 - e mail bologna2@iacai.it
dal lunedì al venerdì ore 9.00-12.30/15.30-19.30
Sabato ore 9.00-12.30 - Domenica chiuso

L'APIOGGIA

QUI TROVI
Eco-DETERGENZA E Bio-COSMESI
ALLA SPINA

INGREDIENTI
BIO CERTIFICATI SICURI,
VEGAN, 100% VEGETALI,
OTTIMI E DI QUALITÀ

FATTI BENE!

Via Cà dell'Orbo nord, 35 40055 Villanova di Castenaso (BO)
tel. 051 781194 www.lapioggia.it

0515947675
www.ubmbologna.it
info@ubmbologna.it
LUNEDI' / VENERDI'
9.00/18.00

CONSEGNAMO UNA BOLOGNA PIU' PULITA.

ubm
Corrieri in Bici



Agricoltura e Bio Architettura alleate per l'ambiente

di Silvano Ventura

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Dall'alleanza tra agricoltura e bioedilizia, possono nascere edifici, o possono essere riqualificati edifici esistenti, che garantiscano il rispetto per l'ambiente, un'elevata efficienza energetica e un comfort abitativo di alto livello.

Il patrimonio abitativo delle nostre periferie è in gran parte costituito da immobili costruiti tra gli anni '60 e gli anni '90. Si calcola che circa l'80% di questi edifici, abbia una classe energetica "G", cioè la più bassa possibile! Questo significa bassissima efficienza energetica, altissimi costi di gestione e conseguente inquinamento e infine basso comfort abitativo. Inoltre si tratta di immobili costruiti con materiali di alto impatto sull'ambiente, inquinanti e spesso molto pericolosi; basti pensare all'amianto larghissimamente usato nelle costruzioni artigianali e industriali di quegli anni. Una vera e propria "bomba a orologeria" per la salute dei cittadini, disseminata in tutte le nostre periferie. Per secoli, l'uomo ha costruito le proprie abitazioni, utilizzando materiali naturali

e ancora succede così in molte parti del pianeta. Grazie alle nuove tecnologie e al rapporto tra agricoltura e bio architettura, i materiali naturali possono essere di nuovo protagonisti del nostro modo di abitare.

Dalla filiera dell'agricoltura, infatti, vengono quei materiali, non alimentari e naturali usati nella bioedilizia. Il legno, il sughero, la canapa, la paglia, la lana, il bambù per citarne solo alcuni, che non danneggiano l'ambiente e la salute umana e garantiscono un elevato comfort abitativo e risparmio energetico. Questi materiali, possono avere un ruolo importantissimo nella riqualificazione degli edifici esistenti, per aumentarne l'efficienza energetica, abbassarne i costi di riscaldamento e le emissioni di inquinanti e di CO₂ ed elevarne il comfort abitativo. In Italia il consumo del suolo è un problema ormai riconosciuto da tutti. Riqualificare il patrimonio edilizio esistente, significa anche fermare la cementificazione selvaggia della quale ha sofferto il nostro territorio negli ultimi 50 anni. Si calcola che ad oggi, siano oltre 2 milioni gli alloggi inutilizzati. Nelle zone artigianali e industriali delle periferie delle nostre città e paesi, sono ormai tantissimi i capannoni in disuso e ormai spesso fatiscenti. Dati questi presupposti, non si può più pensare di



continuare a cementificare suolo agricolo! La "politica" deve sempre più favorire con normative mirate, la riqualificazione e il riuso degli edifici e delle aree esistenti, incentivando l'uso di materiali di origine agroforestale. In questo modo, oltre a fermare il consumo di suolo, si favorisce la creazione di un indotto verde per milioni di piccole imprese, artigiani, aziende agricole, facendo così ripartire in modo "sano" e "sostenibile" il lavoro e la crescita economica.



Scopri CalceLatte: la tinta che tutela il nostro benessere e quello del pianeta

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Margherita Bruni



Vuoi tinggiare a calce in modo sano e naturale? La risposta è CalceLatte! Non una delle tante pitture murali naturali, ma vera tinta a calce da preparare anche a casa!

CalceLatte - tinta naturale è il kit completo per preparare l'autentica tinta a calce, usando solo latte, amido, zucchero... e soprattutto il Grassello di Calce Invecchiato 48 mesi. Come? È facile! Acquista il tuo kit CalceLatte e scarica la ricetta base e la ricetta colore. Puoi scegliere il classico bianco calce, ricco di effetti di luce, o creare la tua tinta colorata aggiungendo i pigmenti naturali. Novità: versione VEGAN OK con ricetta senza latte, senza prodotti animali ma con oli siccativi vegetali che danno un ottimo risultato!

Eco-sostenibile, igienizzante, priva di sostanze tossiche, CalceLatte è il sistema per imbiancare scelto da chi vuole vivere in un ambiente più sano e pulito. Lo garantiscono gli esperti de La Banca della Calce, l'unica società al mondo che certifica l'invecchiamento del grassello.

La calce si ottiene dalla cottura di pietre calcaree e successiva aggiunta di acqua; una volta applicata, a contatto con l'aria, si riconverte nella sostanza di partenza, ovvero carbonato di calcio. Le materie prime sono pertanto largamente disponibili e le fornaci sono alimentate con scarti di potatura degli ulivi.

CalceLatte è sana. Non contiene polimeri di sintesi né solventi, quindi non emette alcuna sostanza tossica per l'organismo. Anzi: asciugando, assorbe CO₂ dall'atmosfera. CalceLatte usa solo Grassello di Calce Invecchiato 48 mesi: prodotto in Italia, con materie prime locali e tecniche a basso impatto, invecchiato in vasche per almeno 4 anni, il grassello sviluppa le caratteristiche eccezionali descritte da Vitruvio o Leon Battista Alberti, tornate attuali grazie alla bioedilizia. Un certificato unico al mondo garantisce tutto il processo.

CalceLatte è antimuffa. Molto basica (pH>12) e traspirante, elimina le muffe e i batteri e crea un ambiente sfavorevole a questi microrganismi. Ma favorevole alle persone.

Su www.calcelatte.it puoi acquistare tutti gli ingredienti per preparare a casa tua l'autentica tinta a calce e dipingere, in modo semplice, sano e divertente, fino a 100 metri quadri di pareti a 3 mani!

calcelatte
TINTA NATURALE

VEGAN OK

CalceLatte è un prodotto di La Banca della Calce: l'unica società in Italia che qualifica, distribuisce e offre consulenze sulla calce naturale.

tel. 051.4842426
www.calcelatte.it - info@calcelatte.it

Pasvens scommette sui servizi condivisi nei condomini-cohousing

a cura della Redazione

Note principalmente attraverso i film americani, da alcuni anni ormai si sono diffuse anche in Europa e soprattutto laddove sorge anche tutta una serie di servizi utili alla collettività residente nei condomini, villaggi o quartieri che siano. Sono le lavanderie condivise, una soluzione che nel nostro Paese ha iniziato a prendere piede soltanto da poco nell'housing sociale e nei cohousing. Proprio a questo tema, e in particolare all'evoluzione dei modelli abitativi, Pasvens, azienda bolognese con sede a Minerbio leader in Italia nel settore del noleggio e comodato d'uso di lavatrici ed asciugatrici industriali ha dedicato un momento di approfondimento che si è tenuto lo scorso 28 maggio nella sede di Unindustria Bologna, nel corso del quale sono stati citati e illustrati diversi casi concreti ed esperienze di cohousing e housing sociale realizzati o in via di realizzazione.

"I nostri colleghi europei, con i quali ci confrontiamo spesso in uno scambio continuo di esperienze, è da tempo che ci descrivono realtà di cohousing. Per questo, la percezione che anche in Italia i tempi fossero maturi per poter proporre il servizio di lavanderia condivisa, ci ha indotto a promuovere questo evento" ha spiegato Carbone Responsabile Commerciale PASVENS.

"Le motivazioni ulteriori sono sia di natura commerciale che sociale:

- Commerciale in relazione alla consapevolezza che anche nel nostro paese avremmo potuto percorrere questa strada, implementando ulteriormente i nostri servizi; sono inoltre ormai noti i dati relativi al rapporto tra alloggi realizzati e invenduti;
- la motivazione di natura sociale nasce invece dall'osservazione dell'attuale situazione italiana, che vede i comuni coinvolti in processi di decementificazione, riqualificazione urbana, nonché nella ricerca di soluzioni alternative come quelle dell'housing sociale.



TEMPO DI LETTURA: 4 min

Oltre alle motivazioni già espresse, sia io che i miei colleghi siamo direttamente interessati e seguiamo con

estrema interesse l'evoluzione dei nuovi modelli abitativi. Ciò che ci diciamo spesso è che se esistessero progetti simili nelle nostre zone ci andremmo a vivere", ha concluso.

L'azienda di Minerbio si distingue anche per un'altra importante caratteristica: l'eco-sostenibilità essendo dotata esclusivamente di alimentazione fotovoltaica, i mezzi aziendali sono prevalentemente a gas metano, e ricorre sempre più a riparazioni e non a sostituzioni dei macchinari, scegliendo fornitori di prodotti con maggiore durata ed ecologici (come i detersivi).

In concreto l'azienda offre:

- realizzazione degli impianti interni al locale lavanderia;
- fornitura di macchinari in comodato d'uso (Lavatrici, Asciugatrici e apparecchiature accessorie supplementari e arredi);
- pagamento a suo carico delle utenze derivanti dall'utilizzo del servizio;
- assistenza tecnica gratuita e garantita entro le 48 ore;
- costi del servizio per l'utenza non superiori a quelli sostenuti regolarmente con le proprie lavatrici domestiche;
- WAW sistema innovativo che consente in tempo reale attraverso una APP o via PC:
 - agli utenti di verificare e prenotare il servizio in base alla disponibilità delle macchine;
 - alla Pasvens di poter intervenire in remoto per risolvere alcuni guasti.

Sito per approfondire: www.pasvens.it

LC PASVENS
Lavanderia Condominiale

MAGGIORI INFORMAZIONI SU
www.lalavanderiaincondominale.it

Pasvens Srl
Via Marzabotto 14/L - 40061 Minerbio (BO)
Tel.051 661 0090
info@lalavanderiaincondominale.it

Dal 14 al 17 ottobre a Bologna Fiere SAIE SMART HOUSE e SIE SALONE DELL'IMPIANTISTICA PER GLI EDIFICI. Due saloni per progettare ed abitare in modo eco-sostenibile

a cura della Redazione

TEMPO DI LETTURA: 3 min



A Bologna si terrà dal 14 al 17 ottobre SAIE, il Salone storico dell'edilizia italiana, che inaugura il nuovo format SAIE SMART HOUSE dedicato appunto negli anni dispari alla **costruzione e riqualificazione di edifici e città**, mentre negli anni pari come nel 2016 sarà SAIE BUILT ENVIRONMENT allargato anche alla costruzione e ingegneria del territorio e delle infrastrutture. In contemporanea a SAIE SMART HOUSE 2015 si svolgerà anche la prima edizione di SIE - il Salone dell'Innovazione Impiantistica per gli Edifici organizzato da Senaf/Tecniche Nuove, che sarà dedicata a tutte le filiere produttive dell'impiantistica civile: **termoidraulica, climatizzazione, energie rinnovabili e domotica** in un'ottica di forte integrazione del sistema edificio-impianto all'interno della piattaforma di SAIE. "Il patrimonio immobiliare italiano è notoriamente obsoleto e sono quindi tante le opportunità per gli operatori, soprattutto sul fronte della riqualificazione - afferma Giuseppe Nardella, Presidente di Tecniche Nuove e Senaf - . Ma per realizzare edifici più sicuri, intelligenti ed energeticamente più efficienti è fondamentale che in fase di progettazione ogni elemento venga valutato come parte integrante di un sistema, dagli impianti all'involucro. Le nuove tecnologie hanno infatti contribuito alla forte crescita dell'intera filiera dell'impiantistica, ed è per questo che il nuovo salone SIE, avvalendosi dell'esperienza del nostro gruppo di lavoro, composto da Senaf e Tecniche Nuove, va a completare il format di SAIE dedicato all'edilizia della casa".

SAIE SMART HOUSE 2015 intende stimolare e sostenere una nuova politica industriale per il rilancio dell'edilizia: un rilancio che passa attraverso la realizzazione di reti, materiali e immateriali, per la modernizzazione e la rigenerazione di spazi urbani. Per questo, il nuovo format, è stato pensato come un percorso consistente in 3 grandi aree tematiche, divise ma tra loro integrate: dalla progettazione consapevole di un edificio all'abitare una casa responsabilmente, passando attraverso la costruzione sostenibile di un immobile:

PROGETTARE pad 32 e 33. Grande attenzione alla progettazione a SAIE dove da sempre gli sviluppatori di software e hardware per l'edilizia e le costruzioni trovano la più importante occasione di confronto con studi e progettisti sulle più importanti novità gestionali, per il calcolo e la computergrafica.

COSTRUIRE pad 25 e 26. Materiali da costruzioni e sistemi costruttivi, tecnologie strutturali ed antisismiche, ingegneria del suolo e consolidamenti delle fondazioni, macchine e impianti per la produzione edile ed il cantiere sono i protagonisti di un percorso dedicato alle innovazioni più significative.

ABITARE pad 21 e 22. Sono le tecnologie del Costruire Sostenibile per Abitare Sostenibile che caratterizzeranno il percorso espositivo. Coperture, involucri e facciate leggere, tamponamenti edilizi, isolamenti e impermeabilizzazioni, complementi e soluzioni di efficientamento energetico.

Completano la piattaforma SAIE SMART HOUSE anche SMART CITY EXHIBITION, la manifestazione dedicata alle città intelligenti organizzata da BolognaFiere in collaborazione con Forum Pa, Ambiente & lavoro, manifestazione di BolognaFiere organizzata con Senaf, dedicata alla sicurezza sul Cantiere, e SAIE3 la manifestazione dedicata ai complementi per l'edilizia e serramenti, e la sostenibilità dell'abitare sia per gli interni che per l'outdoor.

Case in legno sostenibili

di Marinella Mandurino

Cogefrin Ebs Case in Legno dal 1968 costruisce case in legno, con la passione di chi vuole creare la casa dei sogni, ecosostenibile e dal basso impatto ambientale con un sistema a secco altamente avanzato che ha come caratteristiche:

- **la sostenibilità ambientale**, attraverso l'applicazione di particolari protocolli costruttivi che controllano lo sfruttamento delle risorse naturali e l'emissione di CO₂ e che utilizzano materiali e componenti con caratteristiche eco-compatibili (quali il legno ed altri isolanti) per raggiungere il massimo livello di efficienza energetica (classe A);



- **la semplicità e facilità di montaggio** del sistema portante e portato;
- **una struttura leggera**, che permetta fondazioni di tipo superficiale per non intaccare il contesto idrogeologico;



- **tempi rapidi di costruzione**, rispetto ai metodi tradizionali di costruzione. Per esempio, una casa EBS viene realizzata in 30 giorni dal completamento della fondazione;
- **elevate prestazioni energetiche e di comfort**, con conseguente calo dei consumi per il riscaldamento calcolabile tra il -50 e il -75% all'anno;
- **struttura antisismica**, grazie alla sostanziale riduzione delle masse sismiche e alle grandi performance di dissipazione dei connettori in acciaio tra gli elementi in legno.
- **elevata precisione**, grazie al pre-assemblaggio certificato nelle sedi di produzione: i componenti sono fabbricati con tolleranze di precisione di mm e le istruzioni di montaggio semplici e codificate permettono di avere una totale certezza dei costi e dei tempi di realizzazione;
- **durata nel tempo**, stimata in più di 100 anni, del tutto paragonabile a costruzioni in muratura tradizionale;
- **manutenzione ridotta** del 12% rispetto alle costruzioni di tipo tradizionali, con i primi interventi sul legno a vista esterno solo dopo i primi 10 anni di vita dell'edificio;
- **garanzia** della durata di 10 anni sulla costruzione della casa;
- **eccezionale convenienza** rispetto a case di analoga tipologia costruiti in muratura o con metodi tradizionali;
- **isolamento termico ed acustico** delle strutture con prestazioni di molto superiori ai valori richiesti dalla normativa vigente.

Tra i diversi cantieri di Cogefrin ricordiamo l'intervento a Lugo di Romagna che ha portato alla realizzazione di 6 edifici per un totale di 72 alloggi in classe A, il primo in Italia ad aver ottenuto la prestigiosa certificazione GBC HOME®, il protocollo di valutazione della sostenibilità ambientale degli edifici residenziali derivata da LEED® FOR HOMES.

Vivere in spazi armonici al Feng Shui

di Riccardo Cazzaniga, Architetto

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Il raggiungimento del benessere psicofisico è fondamentale per ogni individuo, e deve essere uno degli elementi principali della progettazione di edifici destinati all'uomo. Un aiuto è il Feng Shui [Feng (acqua) Shui (vento)], antica arte cinese che offre preziose indicazioni sull'organizzazione e la corretta disposizione degli arredi nello spazio in cui viviamo.

Secondo questa filosofia, anche la sistemazione delle stanze, il design, la geometria della nostra casa, i colori ed i materiali usati incidono sul nostro benessere.

L'ingresso è uno spazio fondamentale, perché è il primo ambiente con il quale si viene a contatto entrando in una casa: la porta è la "bocca", e per garantire il benessere in un'abitazione è indispensabile che sia libera di ostacoli, per fare entrare l'energia.

Per dare un'identità e un vero e proprio carattere a ogni stanza, **gli arredi vanno disposti in modo da non ostacolare il flusso che vi scorre**: vanno quindi evitati mobili appuntiti e ingombranti, utilizzando materiali il più possibile naturali, come legno, pietra e metallo.

Il **soggiorno**: vi si impiegano colori che trasmettano tranquillità e favoriscano la convivialità: ad esempio una tinta passionale come il rosso, ma dai toni tenui di modo da favorire una sensazione di calma. È meglio però lasciare a questo colore solo una parete o usarlo per l'arredamento, perché è anche il colore della forza. In alternativa si può usare il lilla, che nelle versioni più chiare e tenui stimola la convivialità.



La cucina: la porta non dovrebbe mai essere posizionata alle spalle di chi cucina, in modo da favorire una sensazione di tranquillità mentre ci si trova ai fornelli. Il colore consigliato è il giallo, il colore della creatività, della natura e del sole che trasmette subito energia e calore.

La camera da letto: il letto non deve avere i piedi rivolti verso la porta, la testiera dovrebbe appoggiare contro una solida parete. È meglio evitare specchi perché, se il letto viene riflesso il riposo non è benefico. Il colore consigliato è il rosa, che nelle versioni più chiare e tenui dona rilassatezza e tranquillità.

Il bagno: sono vietati tutti i colori caldi, che richiamano al fuoco, come il rosso, l'arancione e il giallo, mentre il blu, ma anche il verde o il grigio, sono consigliatissimi.

Altri rimedi per riequilibrare le energie in casa sono: le piante, che simboleggiano prosperità e costituiscono ottimo rimedio per rafforzare la ricchezza; gli specchi; i campanelli eolici; i prismi di cristallo.

Geotea: a San Lazzaro un valido laboratorio di geologia e geotecnica



di Veronica Ventura

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Geotea srl, realtà consolidata da oltre dieci anni, nei settori della geologia e della geotecnica, opera insieme ad enti pubblici, imprese, studi professionali ponendosi sul mercato italiano ed estero **sia come società di servizi, sia come consulting**. L'azienda, in Via della Tecnica 57/A4 a San Lazzaro di Savena (BO), ha come linea guida il continuo perfezionamento delle tecniche e delle procedure operative, attraverso l'aggiornamento professionale delle proprie risorse umane e l'acquisizione di nuove strumentazioni al fine di garantire costantemente la massima professionalità.

Geotea è un laboratorio accreditato presso il Servizio Tecnico Centrale del Consiglio Superiore dei Lavori Pubblici (Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti) e ottempera a quanto richiesto dall'Art.59 DPR n°380/2001 di cui alla circolare n. 7618/STC, per garantire i requisiti di **qualità, affidabilità ed indipendenza** per l'esecuzione di tutte le prove geotecniche di laboratorio, oltre che di alcune specifiche prove in sito.

Geotea srl esegue prove Geotecniche in sito quali prove penetrometriche statiche meccaniche (CPT) ed elettriche con piezocono (CPTU), prospezioni geofisiche di tipo simico (MASV, HVSR) e sondaggi ambientali.

Il ventaglio di servizi offerti si completa con la consulenza professionale di geologi le cui competenze spaziano dalle scienze geologiche, geotecniche, idrogeologiche e ambientali; attività professionali indispensabili per la realizzazione di edifici ed infrastrutture, il monitoraggio di siti naturali, il controllo strumentale di movimenti franosi, rilievi su pareti rocciose, analisi ambientali e piani di bonifica.

Geotea srl
T. 051- 6255377 F. 051- 4998378
mail info@geoteasrl.it
www.geoteasrl.it



GEOTEASRL
Geologia Territorio Ambiente

Abitare Green. La casa green amica del vivere sano

di Chiara Zerbini

TEMPO DI LETTURA: 3 min



Da quasi trent'anni parole come abitare green, vivere green, green building sono entrate nel nostro linguaggio comune o almeno la maggior parte di noi ne ha sentito parlare almeno una volta.

Anche nel nostro paese stiamo comprendendo che il **green building è diventata un'esigenza** per la nostra salute e il nostro benessere anche economico, presente e futuro.

La riqualificazione energetica degli edifici esistenti, l'edilizia ecosostenibile, l'architettura sostenibile, il green building, non sono più una questione solo per ecologisti ma riguardano la vita di tutti noi, la nostra salute, l'economia familiare e quella aziendale, in quanto consentiranno di abbattere l'inquinamento atmosferico riducendo fino all'80% le emissioni di anidride carbonica prodotte dal riscaldamento e dai sistemi di produzione dell'acqua calda, dandoci così aria più respirabile; di farci vivere in edifici più sani; di renderci autonomi dal punto di vista energetico; di far risparmiare soldi alle famiglie e alle imprese, portando fino allo zero i consumi energetici degli edifici; e in ultimo, ma non per importanza, di generare posti di lavoro.

Se stai pensando di costruire, ristrutturare o comprare una casa, **Abitare Green** è la risposta a chi non si accontenta della solita casa, ma che vuole abitare in una **casa green** che consumi poco o quasi nulla, sia salubre e priva di muffe e umidità, che non inquina l'ambiente, che mantenga il suo valore nel tempo.

I nostri Consulenti Abitare Green sapranno ascoltare le tue esigenze ed organizzare i professionisti e i fornitori che potranno così farti un preventivo e in seguito realizzare la casa dei tuoi sogni e ti seguiranno passo passo fino alla fine dei lavori.

Abitare Green è una rete di Consulenti, Professionisti e Aziende Partner specializzati nella costruzione e ristrutturazione edilizia green, costruisce o ristruttura con te case ecosostenibili, case in legno e in altri materiali naturali, case passive, edifici NZEB.

Abitare Green è **risparmio energetico**: attraverso la riqualificazione energetica realizza edifici ed impianti ad alta efficienza utilizzando impianti alimentati con energia da fonti rinnovabili, impianti fotovoltaici, pannelli solari.

Abitare Green è **sostenibilità ambientale**, per l'uomo e per la natura; grazie ad un'architettura sostenibile ci prendiamo cura dell'ambiente: l'edilizia ecosostenibile riduce infatti l'inquinamento atmosferico, l'inquinamento elettromagnetico, l'inquinamento acustico.

Come tante gocce d'acqua formano un oceano, attraverso scelte consapevoli ed ecosostenibili, insieme possiamo contribuire ad una rivoluzione che porti la casa ad essere amica del vivere sano e ad una vera ricchezza.

Per maggiori informazioni, o per diventare un Consulente Abitare Green o un'Azienda Partner, contatta Abitare Green: www.abitaregreen.it
Tel. 051.4072265



La casa green amica del vivere sano

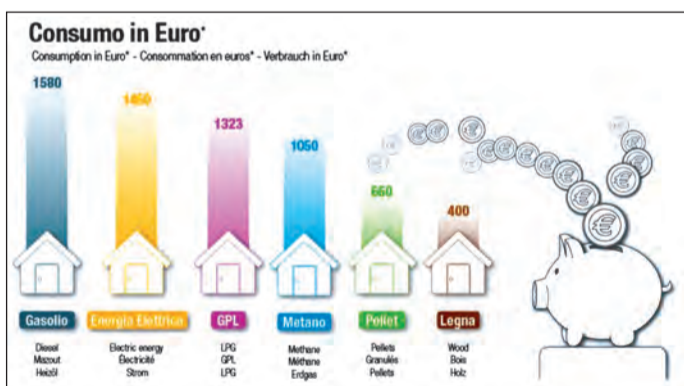
www.abitaregreen.it - info@abitaregreen.it
Tel. 051.4072265 - Cell. 335.1401928



Persiceto Fuoco: il centro di riferimento per il riscaldamento a biomassa (legna o pellet) domestico

di Luca Bernardini

TEMPO DI LETTURA: 4 min



La prima domanda che sorge spontanea: **PERCHE' BIOMASSA?**

Sono molteplici le risposte che noi di Persiceto vogliamo suggerire, ci limitiamo a un paio di facili riflessioni. La prima, immediata è la comprovata **economicità del combustibile legnoso rispetto ai classici combustibili fossili** (metano, GPL, gasolio, ecc). Ai prezzi correnti, nonostante il calo del petrolio, a parità di calorie prodotte, riscaldare un ambiente domestico bruciando legna o pellet ha un minor costo di almeno il 40%, nel peggiore dei casi, fino ad arrivare, con impianti particolarmente evoluti, fino al 60/65% di costo/carburante, sempre a parità di calore.

Altra considerazione, stiamo parlando di energia rinnovabile. Certo, consumiamo natura, ma è la natura stessa che ci chiede di essere rigenerata e "governata". Una politica corretta di buon sfruttamento delle risorse boschive permette la piena sostenibilità del fabbisogno domestico di legna (e suoi derivati) da ardere

Un'altra obiezione che viene spesso posta è che bruciando biomassa si hanno emissioni di polveri sottili e particolato in quantità notevolmente superiori se confrontate con le emissioni derivanti dalla combustione di gas metano o GPL.

Verissimo, soprattutto quando si tratta di bruciare legna per fare un barbecue! Nelle stufe attuali, in particolare nei pro-

dotti certificati, la combustione raggiunge prestazioni talmente elevate da ridurre le emissioni di CO e CO₂ a percentuali inferiori allo 0,1%.

Noi di Persiceto Fuoco ci siamo posti l'obiettivo di **scegliere sul mercato i migliori prodotti disponibili**, proponendo alla nostra clientela focolari e stufe che, oltre a soddisfare l'aspetto estetico, siamo soprattutto funzionali alle esigenze di riscaldamento economico ed ecologico. Abbiamo cercato le migliori tecnologie disponibili per proporre alla nostra clientela non un "cartellino prezzo" accattivante, ma strumenti

tecnologicamente evoluti per migliorare la qualità del comfort domestico.

Utilizzare legna o pellet è un vero e proprio stile di vita. Con le caldaie a gas basta spingere un pulsante, programmare un timer ed un termostato ed è fatto, abbiamo caldo! Con la legna e con il pellet, invece, non è così: occorre dedicare un po' del nostro tempo alla manutenzione quotidiana del focolare, piuttosto che della stufa. La legna è pesante, il pellet è più comodo da trasportare ma non lo è meno certamente. Poi bisogna pulire i bracieri, eliminare i residui incombusti. In realtà, si tratta di impiegare non più di 5 minuti al giorno del nostro tempo, ricevendo in cambio un vantaggio economico importante. Provate a fare i conti con la vostra paga oraria, tenete conto del tempo impiegato a fare manutenzione alla stufa e guardate alla fine dell'inverno quanto avete risparmiato: vi accorgete che il vostro lavoro di "spazzino" è molto più remunerato! Se a questa considerazione aggiungiamo che gli impianti a biomassa godono di sgravi fiscali pari al 50% del prezzo speso, l'investimento per l'installazione di un focolare si ripaga in pochissimo tempo!

In conclusione, se siete interessati a valutare la convenienza, il piacere che i sistemi a biomassa possono darvi, venite a trovarci. Assieme valuteremo quale potrebbe essere la migliore soluzione per riscaldare la vostra casa.



I sistemi di riscaldamento a biomassa legnosa (legna, pellet, cippato, ecc.) sono oggi la soluzione più economica per soddisfare i fabbisogni di comfort abitativo. proponiamo soluzioni personalizzate per le vostre esigenze, sfruttando le migliori tecnologie disponibili sul mercato.



via poggio 12
40017 san giovanni in persiceto (bo)
t. 051 0362180 f. 051 0340100
www.persicetofuoco.it
info@persicetofuoco.it



La casa coltivata - Brevetto 0001368093/09

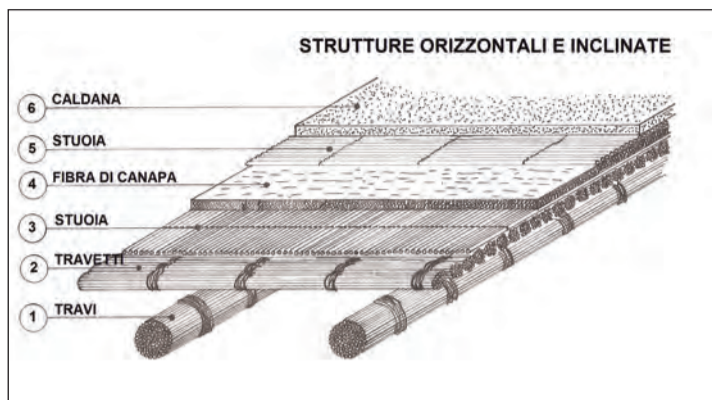
di Marialuisa Bisognin, Architetto - mail@architettobisognin.it

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Verso la fine degli anni Novanta collaboravo col dott. Giovanni Mignoni, grande conoscitore delle piante da fibra e col quale condividevo l'attivismo per il rilancio della canapa da fibra in Italia. Lo aiutai nella realizzazione di stuoie ombreggianti in steli di canapa per la florovivaistica in sostituzione di quelle in uso di fabbricazione cinese.

Per diverso tempo tenni un campione della stuoia nel baule dell'auto, così che una magica sera d'estate al chiaror della luna, mentre conversavo con un gruppetto di amici sui temi della sostenibilità edilizia in pianura padana, tirai fuori la stuoia per utilizzarla arrotolata come panchina. Un altro amico, molto più robusto di me, si affrettò a sedersi. In una frazione di secondo il panico per il timore che la mia stuoia schiantasse sotto il peso di entrambi sciamò! Ecco dunque la soluzione! Come si potrebbe costruire in maniera sostenibile un edificio con materiali locali dove non c'è più nemmeno un albero? Coltivando con una specie annuale, leggera, robusta e inattaccabile dai parassiti: la canapa!

Cominciai subito le prove che dettero immediati e incoraggianti risultati, di seguito confermati dalle prove di laboratorio. Unico problema: il peso della struttura era talmente basso da essere ininfluente nel calcolo statico della stessa. Occorreva dare peso. Conoscevo già il sistema Canabio (allora diffuso in Francia ed ora



importato anche in Italia) e, con l'amabile aiuto della Fornace Morandi Bortot, individuammo una malta di riempimento...

Il sistema costruttivo coltivato consiste dunque nella realizzazione di travi e travetti ottenuti partendo da stuoie di altezza fino a 3 ml, arrotolate per il raggiungi-



mento dell'opportuno spessore e fermate con semplici fascette. L'assemblaggio non discosta molto dalle strutture a traliccio con solai a secco ma risulterà un edificio a portanza continua, armata con le travi e con pannelli a doppia maglia ortogonale incrociata. Utilizzando le stuoie come cassero, le pareti saranno poi riempite con malta di calce-canapulo-argilla e il cassero servirà da supporto per l'intonaco.

Esisteranno magnati per il prototipo?

Il risultato è un fabbricato ad alta prestazione: sismica, perché si deforma ma non crolla mai, termoacustica, resistente al fuoco, sano, sostenibile, economico e molto durevole nel tempo per il processo di carbonizzazione che la calce attiva sul canapulo.

San Petronio, un restauro eco-compatibile

di Gianluigi Pagani, Segretario Generale della Basilica di San Petronio di Bologna

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Tra i molti, importanti, monumenti di Bologna ve ne è uno che conserva ancora intatto lo spirito di rinascita civica che l'ha ispirato, e l'orgoglio della comunità che l'ha fondata oltre sei secoli fa e con dedizione, fino ad oggi, custodito. San Petronio, sesta chiesa più grande d'Europa, sorge nel 1390. A realizzarla non è la Curia, ma il libero Comune, la città intera, che da tempo desidera una grande e degna chiesa da dedicare al santo patrono. Per questo si impegna a finanziarne la costruzione, attraverso leggi apposite e libere donazioni, immaginandola di dimensioni così vaste da poter contenere, idealmente e materialmente, l'intera popolazione del tempo. Una vera e propria piazza coperta dunque, grande come e anche più di Piazza Maggiore, fulcro della vita pubblica cittadina, sulla quale viene deciso di erigere la sua solenne mole, disposta a lato dei principali centri della vita civica, i palazzi del Governo, delle Arti, dello Studio e del Commercio.

Nel corso degli ultimi anni San Petronio è stata oggetto di imponenti lavori di restauro. Per l'intervento sulla facciata della Basilica si è sperimentato un nuovo sistema di pulitura con l'utilizzo dell'Agar, un alga il cui uso ha consentito il rispetto dei principi di eco-compatibilità. Il gruppo di restauratori, sotto l'attenta guida dei direttori dei lavori Roberto Terra e Guido Cavina, hanno sperimentato l'Agar in forma liquida, ovvero stendendo ancora a caldo il gel. Tale materiale ha creato un impacco, con il rilascio limitato di acqua, attraendo lo sporco solubilizzato.

Modificando poi il pH dell'acqua, l'alga è diventata un vero reagente capace di azione chimica e di "sciogliere" i sali altrimenti insolubili. L'applicazione dell'Agar



fluida sui marmi e sulle strutture della facciata di San Petronio, ha permesso una perfetta adesione al substrato, rimuovendo anni di sporco e inquinamento. È stato sperimentato a Bologna uno dei più importanti e vasti protocolli di pulitura dei monumenti con questa specifica alga eco-compatibile. D'altronde il cantiere di San Petronio è sempre stato, fin dalle sue origini e per tutto il tempo della sua realizzazione, il principale centro artistico e culturale di Bologna, il luogo di produzione e irradiazione dei capolavori destinati ad abbellire non soltanto la Basilica, ma l'intera città.



Ogni epoca artistica vi è rappresentata, nelle opere di chi, come Simone dei Crocifissi, Giovanni da Modena, Jacopo della Quercia, Francesco del Cossa, Ermolao de' Roberti, Jakob Griesinger da Ulm, Amico Aspertini, Alfonso Lombardi, Parmigianino, Michelangelo, Baldassarre Peruzzi, Vignola, Palladio e moltissimi altri ancora fino al contemporaneo Giacomo Manzù, ha lasciato qui una testimonianza memorabile del proprio talento. Per aiutare San Petronio e i lavori di restauro è possibile consultare il sito www.felsinaethesaurus.it ovvero telefonare all'infoline 346/5768400 oppure scrivere all'email info.basilicasanpetronio@alice.it



ARCHITETTURA E NATURA: tecniche naturali per l'abitare

di Alessandra Campanini, Architetto per associazione BIOECOSERVIZI FORMAZIONE E CULTURA per l'ABITARE SOSTENIBILE - info@bioecoservizi.it

TEMPO DI LETTURA: 6 min

Quando ci vogliamo occupare della nostra salute e del nostro benessere ci attiviamo intraprendendo indagini, approfondimenti e verifiche che conducono ad operare delle scelte verso percorsi terapeutici a vari livelli o anche semplicemente innescando dei cambiamenti.

Gli ambiti in cui solitamente apportiamo miglioramenti sono quelli dell'alimentazione, dell'attività fisica, dello stile di vita in genere. Spesso chi è più sensibile ad una concezione olistica del proprio equilibrio psicofisico, si avvicina anche a pratiche afferenti la sfera psicologica, psichica, energetica e spirituale dell'uomo, rinnovando la consapevolezza che la nostra salute o meglio, in senso lato la qualità della nostra vita, dipendono da una complessità di fattori multidisciplinari.

Progettare la casa in sintonia con gli equilibri della natura e quindi in ottica di benessere armonico, è un approccio che considera e integra tutti i saperi antichi e moderni a carattere globale sulla cultura ambientale. Inoltre recuperando antiche tecnologie alla luce di nuove forme e modalità abitative, consente di amplificare comfort e ridurre a zero o quasi l'impatto sul territorio e sull'ambiente.

Le tecnologie con la terra cruda, la paglia, la calce riattivano queste modalità includendo benefici anche sociali per le particolari modalità applicative di questi materiali. Come?

L'architetto che lavora con questo metodo attiva tutte le conoscenze sugli aspetti della realtà, applicate in modo da rispettare e armonizzare la vita dell'essere umano e della natura nell'ambito delle sue funzioni e dei suoi bisogni legati all'abitare. In altre parole il lavoro del progettista diventa funzionale al profondo bisogno dell'uomo di essere in armonia con l'ambiente ed il luogo in cui vive.

Si introducono a tal fine nuovi percorsi progettuali, realizzativi e partecipativi al processo edilizio che si affiancano, integrano e a volte sostituiscono l'iter classico "incarico-progetto-impresa-cantiere".

Un progetto di casa realmente ecologica comprende la scelta di materiali, tecnologie, sistemi impiantistici ed energetici afferenti alla bioedilizia, alla bioclimatica e al risparmio energetico, si articola in modalità espressive e estetiche che rivelano la naturalità dei componenti, ma se fin dall'inizio del lavoro si percorre il progetto insieme all'utente finale, si ottengono risultati più efficaci e soddisfacenti! Il progetto partecipato e pienamente condiviso sotto tutti gli aspetti, integrato con autocostruzione assistita totale o par-



ziale, creano un oggetto animato fin dall'inizio dai suoi abitanti.

Se è possibile interagire direttamente con la costruzione, anche solamente per la realizzazione di una stanza, magari con un intonaco in terra e paglia con un progetto decorativo condiviso, allora il luogo-casa corrisponderà felicemente all'abitante che introdurrà una dimensione affettiva e di cura consapevole e molto gratificante.

È in affinità con questi processi che l'utilizzo di tecnologie con la terra cruda ha la sua massima resa. La terra ha in se le potenzialità del "fornire il cibo"



ma con uguale forza quella di "fornire riparo" da sempre in tutte le epoche e in tutte le culture. In particolare la terra cruda ha proprietà perfette per l'abitazione: regola l'umidità interna degli ambienti, assorbe i cattivi odori, isola termicamente e acusticamente, isola da onde elettromagnetiche, è totalmente reversibile e riciclabile, non inquina, è a costo zero... E molto altro!

Si articolano dunque varie tecniche oggi pienamente e facilmente utilizzabili, alcuni esempi: la terrapaglia alleggerita per isolare o addirittura come mureture di riempimento su strutture in legno, la tecnica degli intonaci in terra e paglia sia come strato di sacrificio che come finiture decorative, la tecnica del torchis come utilizzo strutturale della terra unita a un graticcio portante, la realizzazione di arredi fissi e lampade in tecniche composte con la terra, e così via. Tutte queste declinazioni mostrano, a differenza dei materiali "sintetici" una molteplicità e flessibilità di utilizzo sia estetico che costruttivo come nessun materiale offre. Nei corsi si imparano le tecniche applicandole su cantieri reali e ci si rende autonomi, con la guida di architetti esperti, per la realizzazione in proprio.

L'esperienza di "costruire" la casa con le proprie mani è unica ed irripetibile, conferisce all'abitazione un valore aggiunto che se condiviso con altri, produce ulteriori benefici e relazioni armoniose con le persone e gli ambienti.



Resilienza personale: un fattore da non trascurare

di Giovanni Santandrea, BIT Budrio in Transizione

TEMPO DI LETTURA: 6 min

"Quando non siamo più in grado di cambiare una situazione... Siamo sfidati a cambiare noi stessi." (Victor Frankl)

In chiave sociale e di comunità locale la resilienza è uno degli obiettivi primari su cui i gruppi locali di Transizione investono energie e progettualità. Sappiamo che la **resilienza è un indicatore riassuntivo di come un sistema** può mantenere le sue caratteristiche di funzionamento anche di fronte a forti e improvvisi cambiamenti generati nell'ambiente esterno. Se in una prima fase la resilienza è stata legata agli studi di ingegneria nel recente passato il concetto di resilienza è stato approfondito anche in **ambito psicologico**.

Non può esistere una comunità resiliente se la resilienza non è patrimonio caratteristico diffuso tra le persone che la compongono, e viceversa.

Il termine *resilienza* deriva dal latino "*resilio*", iterativo del verbo "*salio*", che in una delle sue accezioni originali indicava l'azione di **risalire sulla barca capovolta dalle onde del mare**. E' un'immagine che molto bene si adatta a ciò che l'umanità vive in questi tempi dove si naviga in mari tempestosi. In tale contesto la **resilienza** viene definita come la capacità di far fronte in ma-



niera positiva agli eventi traumatici, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. È la capacità di **ricostruirsi restando sensibili** alle opportunità positive che la vita offre, **senza perdere la propria umanità**. Persone resilienti sono coloro che immerse in circostanze avverse riescono, nonostante tutto e talvolta contro ogni previsione, **a fronteggiare efficacemente le contrarietà**, a dare nuovo slancio alla propria esistenza e perfino **a raggiungere mete importanti**.

Toccare il fondo può attivare e spronare una persona per renderla capace di ritrovare tutto lo slancio vitale per iniziare finalmente a **vivere la vita in modo completo**. Come essere umani siamo abitudinari e abbiamo difficoltà a uscire da quella che gli

americani chiamano "**comfort zone**". Ci si abitua anche all'infelicità, alla sofferenza e al dolore. Toccare il fondo, spesso ci risveglia da questa "**anestesia emozionale**" spronandoci a tirare fuori il meglio di noi stessi, anestetizzato dalle nostre abitudini.

Ma fare questo salto di vitalità dipende proprio dalla resilienza personale, non è scontato. Purtroppo ci sono anche tante persone che di fronte a gravi difficoltà soccombono, perdono le proprie energie vitali, si annullano e rimangono sconfitti.

Una persona risulta resiliente non tanto per una singola qualità specifica. Possiamo immaginare che la manifestazione della resilienza personale sia la **risultante sistemica di tante componenti e qualità di fondo** che possono essere presenti in noi in varia misura. Ma bisogna anche pensare che tali qualità si manifestano in modo differente a seconda delle circostanze che si vanno ad affrontare. Quindi la resilienza è un **indicatore estremamente dinamico e variabile** in funzione del tipo di ostacolo che ci si trova ad affrontare. Potenziare la propria resilienza è un percorso lungo e che va costruito progressivamente, concentrandosi sui compiti realmente alla portata, sapendo distinguere le cause dei fallimenti di origine interna da quelle oggettive ed esterne e mantenendo una visione positiva sul proprio futuro.



Le Parole della Sostenibilità: U... Visioni

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Ma vivere sostenibile è davvero possibile? Al concetto di sostenibilità sono certamente connessi molti valori come la pace, il senso di comunità, il rispetto dell'ambiente, dell'uomo ma anche delle diversità, l'importanza di fare rete e di essere connessi, il prendersi cura e il darsi un tempo. La sensazione a volte è che questi concetti siano troppo ideali e non si traducano in realtà! Davanti a questo senso di impotenza, può venire in aiuto **l'importanza di avere una visione**: le visioni sono forti segnali anticipatori di un cambiamento che vedremo accadere ed esperienze che coinvolgono tutti noi stessi e ci invitano a comprendere, a riflettere e a fare delle scelte.

Non sono sogni lontani, ma rappresentazioni di situazioni concrete, modelli innovativi che ci possono ispirare e che ci mostrano praticamente la direzione da intraprendere. Nelle visioni quindi intravediamo anche gli strumenti del cambiamento, che abbracciano i valori a cui aspiriamo e che per essere tradotti in realtà vanno condivisi. Intorno a noi possiamo già comprendere come alcune visioni siano diventate progetti e segnali anticipatori di nuovi modi di vivere sostenibile.

Tra questi si distinguono quelli basati sui **valori della condivisione**. Il **co-housing** per esempio, è un nuovo modo di abitare



fatto di condivisione di luoghi, di valori e di tempi. Il tutto parte da una progettazione partecipata dove si mettono in comune le idee per arrivare alla realizzazione di spazi e di risorse che favoriscono l'accoglienza, la socializzazione e le attività di mutuo-aiuto. Spesso legati al co-housing nascono così gruppi di acquisto, iniziative equo-solidali, progetti di car-sharing o comunità energetiche che producono sì un risparmio economico ma anche vantaggi ambientali e sociali.

Un altro modello innovativo e fonte d'ispirazione è il **co-working**. Questi spazi di lavoro condiviso ambiscono a superare l'attuale concezione di attività lavorativa e fanno intravedere un nuovo modo di lavorare insieme. Il co-working in pratica è

un ambiente flessibile con postazioni di lavoro, sale riunioni adattabili per eventi e workshop, ma anche spazi per lavori creativi e aree silenziose per chi vuole concentrarsi. In questo spazio condiviso nascono occasioni per scambi di competenze e condivisione delle conoscenze che sfociano in nuove forme di cooperazione multidisciplinare, favorendo la comunicazione, la creatività e un nuovo senso di comunità. Oltre allo spazio lavorativo, il co-working offre anche una nuova visione per conciliare famiglia e lavoro. Così per i coworkers sono spesso disponibili servizi come asili, bar e cucina attrezzata, corsi formativi e laboratori, wellness e palestra. I vantaggi del co-working permettono non solo di abbattere i costi ma di innescare nuovi modelli e reti di relazioni professionali e dalla condivisione delle idee nascono soluzioni comuni e progetti innovativi. Cohousing, coworking sono solo esempi di come una visione condivisa si può tradurre in realtà.

Tante sono le iniziative che promuovono un nuovo modello di società basato sui principi della condivisione di spazi, servizi, beni, informazioni e competenze sia tra privati che per le aziende. L'invito è quello a lasciarsi ispirare da nuove visioni!



Gli ingredienti della Transizione - Ascolto. Facilitazione per Gruppi efficaci

di Massimo Giorgini, Counselor e facilitatore di gruppi

TEMPO DI LETTURA: 5 min

Se abbiamo intenzione di facilitare un progetto collettivo o una qualsiasi attività portata avanti in gruppo, **dobbiamo tener conto di alcuni atteggiamenti fondamentali per poter lavorare efficacemente e piacevolmente insieme**.

Uno di questi ingredienti è la nostra capacità di ascolto.

Per comprenderne l'importanza basta pensare alle nostre esperienze personali e ricordare i momenti in cui all'interno di un gruppo non ci siamo sentiti ascoltati. Quali emozioni abbiamo provato? La mancanza di ascolto ha favorito la nostra partecipazione o ci ha fatto sentire esclusi? Abbiamo proseguito nell'esperienza o abbiamo preferito rinunciare?

Se siamo sinceri possiamo ammettere di aver provato emozioni negative come la rabbia, la frustrazione, il senso di esclusione, la delusione, la tristezza che non hanno certo favorito la nostra partecipazione. Emozioni che ci hanno spinto a rinunciare all'esperienza oppure ad esprimere la nostra rabbia verso chi non mostrava interesse nei nostri confronti.

Se vogliamo favorire la collaborazione e l'armonia all'interno del nostro gruppo dobbiamo, quindi, dedicare una particolare attenzione all'ascolto degli altri.

Ascoltare è al tempo stesso semplice e difficile.

E' semplice perché non si deve far altro che porre attenzione a ciò che dicono gli altri con apertura e senza pregiudizi. Difficile perché culturalmente siamo abituati ad ascoltare in modo "difensivo", cioè con l'intenzione di difendere le nostre opinioni e convinzioni.



Krishnamurti sosteneva che "... Se proviamo ad ascoltare troviamo che sia straordinariamente difficile, perché noi continuiamo sempre a proiettare le nostre opinioni ed idee, i nostri pregiudizi, il nostro background culturale, le nostre inclinazioni, i nostri impulsi; quando questi elementi sono dominanti noi difficilmente ascoltiamo tutto ciò che ci viene detto ... Ascoltiamo, e quindi impariamo, solo in uno stato di attenzione, uno stato di silenzio, in cui il nostro intero background è in sospensione, è silente; solo in questo stato, mi sembra, sia possibile comunicare veramente..."*

Saper ascoltare gli altri significa quindi mettere sullo sfondo le nostre convinzioni, i nostri pensieri e i nostri pregiudizi per poter prendere in considerazione altri punti di vista. Carl Rogers** sosteneva che è importante ascoltare in modo da correre il rischio di essere cambiati da ciò che ascoltiamo.

Se lo facciamo in questo modo, ascoltare gli altri diventa un'azione molto potente, diventa un modo per rispettarli, per dargli valore, per comunicargli che siamo interessati a loro, **per creare una relazione basata sulla fiducia**. Viceversa, il non ascolto può essere percepito come una svalutazione, una mancanza di considerazione.

Inoltre in un **gruppo è importante prestare ascolto ad altri due livelli**. Uno è quello personale: è molto importante anche **ascoltare noi stessi** per esprimere quello che pensiamo, le nostre emozioni ed i nostri bisogni. Un altro è quello collettivo: la capacità di cogliere i diversi punti di vista e di **"ascoltare" quello che emerge dal gruppo**, di fare una sintesi che integri i diversi bisogni, idee, convinzioni.

* Jiddu Krishnamurti: filosofo indiano vissuto considerato uno dei maggiori pensatori e maestri spirituali del '900.

** Carl Rogers: uno dei fondatori della Psicologia Umanistica e del Counseling come pratica per aiutare gli altri attraverso l'ascolto e la relazione.

Link utili:

Mappe di Facilitazione -<http://www.facilitazione.net/>

Sito sul lavoro di Krishnamurti -

<http://www.jkrishnamurti.org/it/>

Biografia di Carl Rogers -

<http://www.humantrainer.com/wiki/Carl-Rogers.html>

Lettera da un lettore

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Ciao Silvano,

sono Marco di Bologna. Ti scrivo dopo aver letto, qualche settimana fa, il tuo editoriale del numero di Luglio/Agosto di *Vivere Sostenibile*. Editoriale sui singolari tuoi "compiti delle vacanze".

Bhè, dopo estati passate a studiare sui libri, quest'ultima l'ho passata molto in *Natura*, e così, prendendo spunto del primo compito da te suggerito ("guarda un'alba in silenzio", "sentiti e riempiti" della bellezza e dell'allegria del sole che nasce") mi sono concesso e goduto molte albe solitarie. Accompagnato dalla macchina fotografica, alcune di queste le ho "fissate" per sempre-o quasi.

Ecco quindi che ti mando quattro scatti, accompagnando le immagini con le parole che trovi di seguito, tratte dal libro "Sai che gli alberi parlano?" di K. Recheis e G. Bydlinski sulla saggezza degli Indiani d'America.

Canto cerimoniale degli Apache-Mescalero

"Là ad Oriente, nel mezzo del Sentiero
il Nero Tacchino distende le sue piume,
e comincia ad imbrunire.

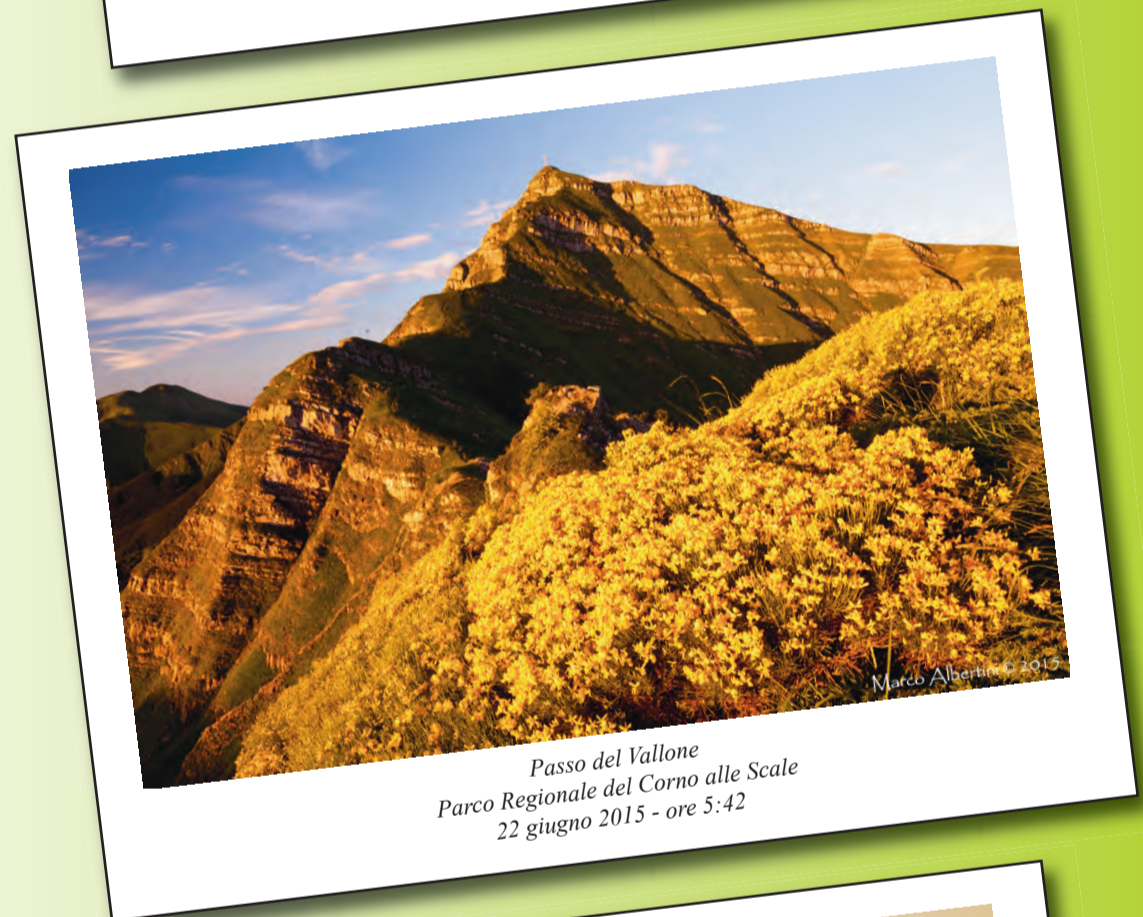
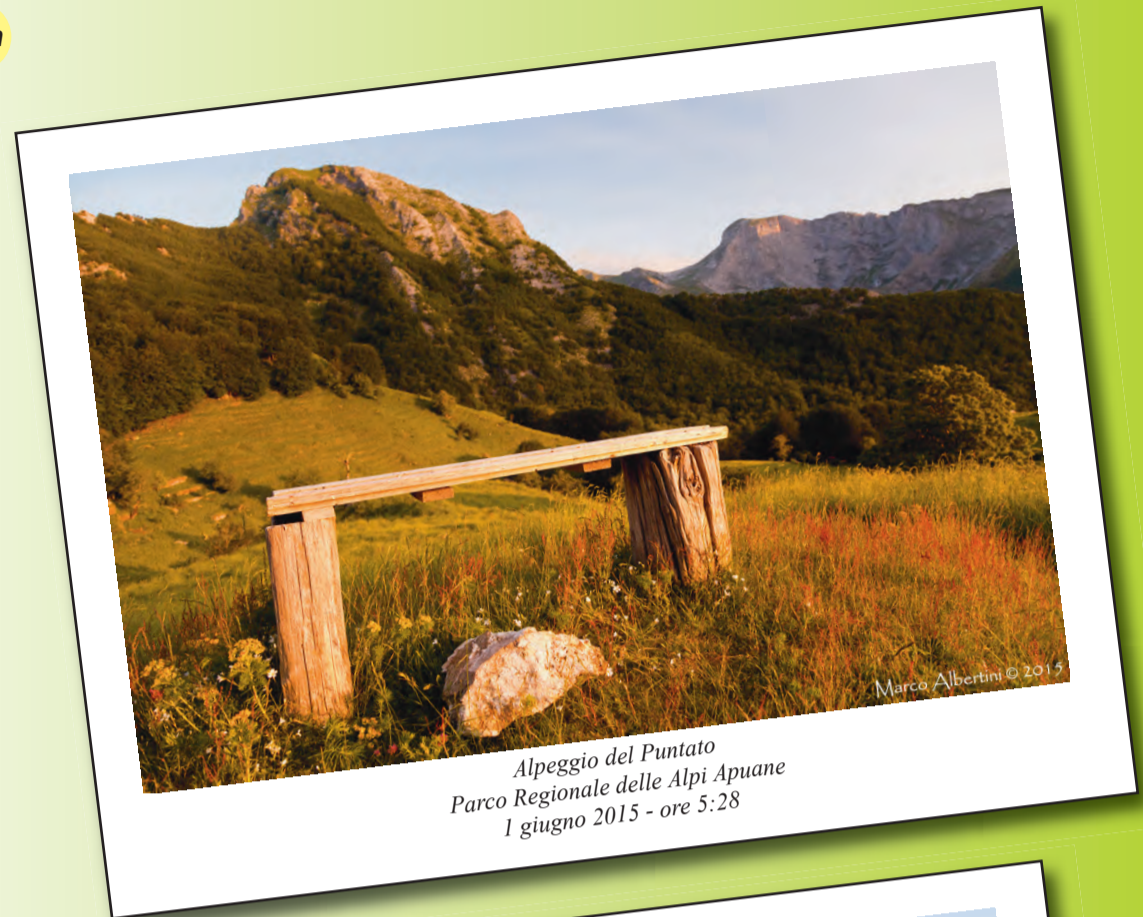
Il Tacchino Nero come la notte distende le piume lucenti;
Bianca è già l'Alba del mattino.

Il Nero Tacchino apre a ruota le penne della coda;
il Cielo sopra di noi diviene giallo.

Il Sole manda giù i suoi raggi, fanciulli del Sole danzano su di loro
con mocassini d'un giallo splendente.

Ad Oriente s'inarca l'Arcobaleno,
fanciulle dell'alba mattutina, con scarpe scintillanti e gialle vesti,
danzano sopra di noi nel Cielo.

Sopra di noi il Giorno comincia ad ardere."



Sentivo importante condividere questa esperienza, esprimendoti un sincero ringraziamento per le parole che hai scritto... parole da cui traspare la vostra energia positiva.

Un mese in giardino: Ottobre - Commenti e riflessioni del maestro giardiniere

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

Quando si definiscono i colori dell'autunno caldi e pieni di atmosfera sicuramente non ci si sbaglia. Il sole di questi giorni espande una luce che invita allo scatto fotografico. In queste occasioni sottopongo la mia Canon al doppio turno di lavoro. Lo stesso capita a chi ha avuto la felice intuizione di predisporre il proprio giardino riservando la ribalta alle piante a foglia caduca, autentici capolavori di pitture autunnali dai colori attraenti. Chissà perché ogni volta che vesto un giardino di arbusti che richiamano a questi momenti di magia, soltanto per il fatto che a novembre questi perdono il fogliame, mi sento dire regolarmente dal committente "...mi raccomando che siano sempreverdi, guai se perdono le foglie, troppo da lavorare...". Tutto questo accade come se nelle piante sempreverdi non avvenisse il cambio del fogliame con relativa caduta. Ovviamente chi non conosce la fisiologia delle piante sempreverdi è la nostra signora Maria, convinta che queste si chiamino sempreverdi perché non cambiano mai il fogliame, magari convinta pure che una foglia regga quarant'anni senza staccarsi! Dovrò disilluderla e spiegarle che i sempreverdi cambiano la foglia a maggio quando è uscita la nuova vegetazione, così comportandosi si mostrano sempre in forma, ma le foglie vecchie cadono ugualmente a terra e non vanno direttamente nel cassonetto in automatico toccando il tasto dello smartphone! Peccato per chi pratica quest'ultima scelta, questi deve rinunciare alla bellezza delle foglie prima arancio poi rosse e incandescenti del *Liquidambar styraciflua* o la *Parrotia persica*, senza trascurare il rosso corallo della *Quercus palustris* e che dire del cromatismo che produce la colorazione fiammante del fogliame di arbusti come il *Viburnum opulus* con le sue bacche o l'*Acer dissectum* che ci ricorda il fascino dell'oriente.

Il ritmo delle stagioni

Sarà perché vivo il mio frutteto al margine del bosco con la stessa intensità con cui vivo i giardini che frequento, che mi chiedo perché alberi considerati da frutto come il Kaki, il cui fogliame in questi giorni appare incandescente, non vengano utilizzati anche nel giardino con i suoi frutti aranciati che si mettono in bella mostra. E che dire dell'*Asimina triloba* dai frutti esotici e dal delicato sapore di banana e ananas che a ottobre si trasforma in una nuvola di foglie gialle. Insomma avrete capito quanto sia grande la mia ammirazione per le piante a foglia caduca. Mi piace pensare che mi fanno vivere le stagioni partendo dalla loro fioritura che mi introduce alla primavera, ai loro frutti o bacche che mi accompagnano all'estate, per arrivare al cromatismo del fogliame e il loro cambiare continuo di co-

lore che mi prepara all'autunno. Tutto questo mi mette di buon umore anche se fuori piove a dirotto. Infine l'inverno, i rami spogli, qualche volta brinati o ricamati dalla neve, autentiche sculture della natura, da godersi dalla finestra accanto al fuoco acceso del camino. Non me ne vogliono i sempreverdi, ma tutta questa grazia di Dio non sanno proprio dove stia di casa! In queste giornate di sole raccolgo le mele Annurca nel frutteto famigliare, adagiandole sulla paglia nel prato e ruotandole settimanalmente al fine di ottenere splendidi frutti dalla buccia arrossata e croccanti da consumare durante l'inverno. Sono questi i giorni in cui ricevo spesso visite nel bosco da signore appassionate dell'orto e del frutteto, vestite del giusto abbigliamento e stivaletti di gomma, mi portano quesiti da risolvere e castagne da arrostiti, consapevoli che per un giardiniere di pianura sono molto apprezzabili.

Sono spaventate dalla presenza delle ghiandaie e dal loro cinguettio gioioso, euforiche e raggianti per poter finalmente raccogliere la percentuale di Uva Regina che spetta loro come da contratto sindacale. Spiego loro che lo stridere del cinguettio ad ottobre è una caratteristica naturale di questi uccelli dalle piume nerazzurre, ma le signore insistono col preferire la voce di Alfonso Signorini. Anche a loro dispenso consigli, consapevole che devo partire dall'ABC, ma tutto sommato quando se ne vanno con un cesto di mele Renetta d'Orleans, omaggio alla loro visita, ho la certezza di avere trasmesso loro la sana passione per il giardinaggio e la quasi certezza di averle sottratte alla classica passeggiata in centro per vetrine!



La vedette del mese

L'autunno è un mese che scarseggia in fioritura, ma fortunatamente la colorazione dei fiori è sostituita dalle bacche. La *Callicarpa bodinieri var. giraldii* "Profusion" è sicuramente un arbusto inusuale per la colorazione delle sue bacche viola lucenti. Per



I CORSI ONLINE DEL MAESTRO GIARDINIERE

Diventa un giardiniere esperto con i corsi sulle piante, il giardino e l'orto di Carlo Pagani

SCOPRI COME ACQUISTARLI SUL NOSTRO SITO
WWW.FLORA2000.IT



l'intero mese di ottobre e anche alla caduta del suo fogliame la sua presenza rallegra il giardino apportando interesse e colore. Fatalmente gli uccelli sembrano rispettare tanta bellezza rinunciando al pranzo di fine stagione. La pianta raggiunge la dimensione di mt. 2,50 per circa 1,50 di larghezza, preferisce esposizioni soleggiate o leggermente ombreggiate, terreni fertili, freschi ma ben drenati. Può esser disposta come arbusto focale nell'ambito di una composizione arbustiva accompagnata

da piante di dimensione inferiore e con fioriture precedenti la formazione delle bacche. Di bell'effetto anche a gruppi in siepi miste. Nessuna malattia, altra caratteristica di non poco conto per chi sceglie di vivere lontano dagli antiparassitari.

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

La farmacia nel balcone

di Laura Dell'Aquila, biologa, botanica, erborista, docente - Il Giardino di Pimpinella

Non è importante avere giardini o grandi terrazze per coltivare le **piante officinali**; la maggior parte ben si adatta ai balconi di città. Oltre a portarci evocativi aromi e nuovi colori, contribuiscono a purificare l'aria di casa, ad attirare api e farfalle e non ultimo, le possiamo impiegare per arricchire pietanze e per mantenerci in salute. Il Rosmarino, la Salvia, la Lavanda, la Santoreggia, il Timo, la Pimpinella, l'Origano e la Maggiorana ad esempio, sono tutte piante dalle scarse esigenze, che si accontentano di terra povera, sabbiosa e senza ristagno di umidità, tanto sole e non richiedono frequenti annaffiature; nei balconi con minor esposizione al sole e più freschi possiamo invece mettere Menta, Melissa, Erba cipollina e Calendula, che prediligono un terreno ricco in sostanze organiche e mal sopportano la siccità estiva.

Gli oli essenziali in esse contenute sono responsabili di gran parte del loro speciale fascino, e nel contempo le rendono tenaci e forti, particolarmente resistenti agli attacchi di agenti patogeni. La loro parte volatile infatti ha potere germicida, ben conosciuta sin dall'antichità per conservare cibi, renderli più digeribili, combattere infezioni e germi



tipici delle malattie respiratorie, stimolare il metabolismo in generale, che le rende utili anche per via esterna per combattere rigidità articolari, dolori reumatici e artritici. Non è quindi un caso che molte di esse siano rimaste nelle nostre tavole, come ultima testimonianza di un glorioso passato di erbe officinali!

Come usarle nella vita di tutti i giorni? L'impiego in cucina, oltre a esaltare il gusto di tante pietanze creando affascinanti sapori, rende il cibo più digeribile, combatte il gonfiore intestinale e stimola l'appetito. Inoltre sono protagoniste di piacevoli infusi, tisane digestive o semplici macerati delle foglie fresche in acqua o vino, per aiutare il



lavoro epatico dando carica e tono, e che contribuiscono a prevenire e combattere infezioni alle vie aeree e respiratorie.

Queste sono le erbe che principalmente usiamo al Giardino di Pimpinella dove non perdiamo occasione di condividerne le proprietà e gli usi in occasione dei nostri seminari e corsi pratici.

Il 25 ottobre, nel seminario di una giornata "Le piante del respiro" le impiegheremo per fare as-

sieme uno sciroppo dalle proprietà balsamiche ed espettoranti e un unguento di cura e protezione delle vie respiratorie. **Il 31 ottobre e l'1 novembre "workshop di 2 giorni dedicato agli oli essenziali, l'aromaterapia e le tecniche di distillazione"**: per imparare a distillare anche in casa, con distillatori autoprodotti, e creare acque aromatiche e oli essenziali, scoprendone le loro infinite proprietà.

Abbiamo tanti altri corsi e workshop in programma: visita il sito www.pimpinella.it o contattaci: info@pimpinella.it, o al 3899703212.

Siamo a 30 minuti da Bologna e a 10 minuti da Sasso Marconi, a Luminasio di Marzabotto BO (raggiungibili anche in treno). Vi aspettiamo con gioia!

Omeopatia in agricoltura: un'alternativa possibile all'agrochimica e OGM?

di Daniela Milano

Intervista di Dario Sonetti, docente di Biologia del benessere presso l'Università di Modena e Reggio Emilia, a Giuseppe Fagone, Medico chirurgo specializzato in Omeopatia

In quest'anno di Expo dedicato all'alimentazione, sembra che il dilemma del dibattito sulle colture agricole si riduca alla scelta tra agrochimica classica e colture OGM.

Solo in questo modo si vede la soluzione del nutrire una popolazione che sta marciando verso gli 8 miliardi di bocche da sfamare. "Nutrire il pianeta" dice lo slogan, sì, ma a quale prezzo ambientale? Sono davvero irreali e irrealizzabili le proposte alternative che vengono da tante esperienze di "agricoltura dolce"? La vera sfida è quella etica del coltivare oggi nel rispetto dell'ambiente, facendo anche uso dell'omeopatia.

Dott. Fagone, l'omeopatia ha sempre avuto i suoi sostenitori ed i suoi detrattori, questi ultimi hanno sempre cercato di giustificare un qualche risultato in campo medico con il tanto famigerato "effetto placebo". Ci può brevemente ricordare cosa è l'omeopatia e su quale principio si baserebbe la sua efficacia?

L'omeopatia è un sistema medico che ha una visione degli organismi viventi come dotati di una loro unitarietà e coerenza interna e di una correlazione inscindibile con l'ambiente in cui vivono. Che si tratti di un essere umano, di un animale o di una pianta ciò che li caratterizza, è la capacità di riprodursi, di trasformare ciò che sta loro attorno e di **autoripararsi**, assumendo e **rilasciando dall'ambiente materia, energia e informazione**. Questo rende comprensibile perché sia possibile agire su un essere vivente sia sul piano chimico come su quello energetico e informativo e dunque capire perché una soluzione acquosa che non contiene molecole della sostanza di partenza, ma le ha contenute, possa modificare la condizione di salute di un organismo solo per il suo contenuto informativo. L'effetto placebo, poi, è una componente dell'azione curativa e non è possibile non tenerne conto.



Esclusa quindi dagli omeopati la giustificazione dell'effetto placebo, da chi è partita l'idea di applicare l'omeopatia in agricoltura o semplicemente sulle piante del nostro balcone di casa?

L'idea è nata alla fine degli anni ottanta, ad opera di un omeopata olandese Vaikunthanath Das Kaviraj, mentre in Italia un giovane studente di agronomia, Luca Speciani, scrive una tesi di laurea sull'uso di preparati omeopatici in colture vegetali che poi diventa un libro pubblicato da CLESAV. Mentre Kaviraj vuole capire come si possano interpretare i sintomi delle piante ammalate per poter prescrivere la medicina adatta, Speciani mette in atto degli esperimenti che dimostrano in doppio cieco che l'azione delle medicine omeopatiche è superiore al placebo. I risultati sono nero su bianco, come in tutte le scienze per smentire un esperimento è sufficiente ripeterlo, come ha fatto in seguito la prof.ssa Betti con il suo gruppo presso l'Università di Bologna, dove hanno disegnato degli studi complessi, tutti rigorosamente in doppio cieco, in cui hanno testato preparati diluiti e dinamizzati sia in laboratorio su piantine in condizioni controllate,



Ci potrebbe menzionare almeno un caso eclatante di utilizzo dell'omeopatia nel regno vegetale?

Gli esperimenti della Professoressa Betti sono molto interessanti da questo punto di vista. Quello condotto sulle fragole che sono colpite da Botrytis cinerea, quella muffettina grigia che le fa marcire, è uno studio nato dalla collaborazione tra dipartimento di agronomia di Bologna e coltivatori di fragole. All'analisi della "sintomatologia" presentata dalle fragole si è potuto scegliere come **medicinale omeopatico** (che cioè presenta nella sperimentazione i sintomi che presenta l'organismo ammalato) Sulphur. All'analisi post raccolta si è notato una permanenza della conservabilità dei frutti e un aumento del contenuto di fattori nutraceutici. Le piante hanno quindi migliorato la capacità di produrre quei fattori che sono capaci di **umentare la difesa e l'autoguarigione** e che sono, poi, i fattori che rendono più o meno nutrienti i cibi che consumiamo.

come in campo aperto, su colture di fragole, tabacco, cavolo. Siccome la scienza non si fa con le teorie e nemmeno con le prese di posizione aprioristiche, tutti i detrattori dell'omeopatia, non devono fare altro che studiare gli esperimenti già eseguiti e ripeterli nei loro laboratori o nei loro campi riportando i risultati. Lo stesso principio vale per ogni essere vivente, sia vegetale che animale, la sfida è dimostrare perché alla somministrazione di una soluzione acquosa che in teoria non contiene nulla corrisponde un risultato clinicomisurabile ripetutamente.

TEMPO DI LETTURA: 6 min



Giornata dell'alimentazione in fattoria

di Veronica Ventura

TEMPO DI LETTURA: 2 min



"Sconfiggere la povertà - ha detto Nelson Mandela - non è un atto di carità, è un atto di giustizia".

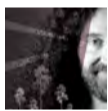
In occasione delle celebrazioni della Giornata Mondiale dell'Alimentazione, indetta dalla FAO, **domenica 18 ottobre 2015** l'Assessorato Agricoltura della Regione Emilia-Romagna invita i cittadini a visitare alcune aziende agricole della rete **Fattorie Didattiche e Fattorie Aperte**, come opportunità di conoscenza del territorio rurale, del patrimonio agroalimentare e di riflessione sul valore del cibo, attraverso la testimonianza diretta degli agricoltori.

"Protezione sociale e agricoltura per spezzare il ciclo della povertà rurale" è il tema scelto dalla FAO per il 2015, a sottolineare l'importanza di politiche a sostegno delle piccole imprese agricole per contribuire a preservare le produzioni, mantenere il reddito, ridurre insicurezza alimentare e povertà.

Le imprese agricole che aderiscono alla Giornata dell'Alimentazione in Fattoria accolgono i cittadini dalle 10 alle 18 proponendo momenti didattici e informativi diversi, incentrati sul tema individuato.

Per info sulle fattorie aderenti a Bologna e provincia

www.cittametropolitana.bo.it/agricoltura
promozione.agricoltura@cittametropolitana.bo.it
URP Numero Verde 800.239754



Alchimia selvatica.

Autunno: la stagione dove tutto si lascia cadere

di Michele Giovagnoli

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Anime belle, eccomi a voi con questa nuova rubrica intitolata "Alchimia Selvatica". Mi chiamo Michele Giovagnoli, vivo sugli appennini marchigiani e ho una profonda passione per il Bosco. Da oltre due decenni lo osservo, lo ascolto, ci dialogo, e lo presento alle persone che avvertono un richiamo speciale. **Il Bosco è davvero un complice per me.** In questo primo appuntamento parleremo dell'Autunno, di come questa stagione si manifesta nella dimensione selvatica e di come imparare dagli alberi ad affrontarlo al meglio e a farne tesoro per la nostra crescita interiore.

"L'Autunno è la stagione dominata dall'elemento acqua, sorgente e custode della vita. Un'acqua portatrice di freddo e contrazione. Nella sua circolazione verticale si carica salendo al cielo di energie astrali che successivamente trasferisce sotto forma di pioggia al suolo. In questo modo la terra si feconda per un nuovo ciclo. Toccato il suo apice di maturazione, la materia inizia a decomporsi parallelamente e si consegna alla gravità. Il bosco in questa stagione vive una vera propria cottura. I colori delle foglie virano dal giallo al rosso e successivamente al marrone. Allo stesso modo il manto degli animali tende allo scuro. Tutto si lascia lentamente cadere. Ogni forma vegetale cede progressivamente all'essenzialità." (tratto da *Alchimia Selvatica* - Arte di Essere Edizioni)

L'Autunno è anche la stagione dell'Umiltà e del Femminile, dove tutto si lascia cedere e portare in basso. Si accende la polarità della Terra e l'Acqua si fa vettore fertile che riconduce la vita alla Grande Madre. Il Fuoco allenta, diminuisce, l'Aria si raffredda. Tutto quindi invita alla resa, alla consegna. Per l'Essere Umano, in questa stagione, **è tempo di fermare l'azione attiva, quella esteriore, e volgere lo sguardo dentro.** Il Sole piega il suo arco nel Cielo e la sua luce si fa progressivamente più debole. Le giornate si accorciano. L'umore si fa melanconico. Si assiste ad una autentica consegna.

Porsi in accordo con la Natura è un gesto di grande saggezza e Amore, è un porsi nella grande corrente e farne parte con felicità. Il messaggio è quindi unico e preciso: fermarsi e lasciarsi ripulire. In maniera totalmente invisibile, **in questa fase dell'anno, si attivano forze rigeneratrici che iniziano facendo semplicemente spazio.** La prima fase è dunque un togliere il vecchio per fare posto ad un nuovo che verrà poi concepito in inverno, stagione legata all'elemento Terra, presentato in primavera e maturato in Estate. L'Autunno invita quindi alla **fiducia**, a un non-attaccamento e a un profondo riposo interiore.

Per iniziare a interagire in maniera mirata con la Natura, **vi propongo una piccola pratica: osservate l'atteggiamento delle foglie,** come



mutano serenamente colore, come si offrono al vento ed infine si lasciano cadere. Noterete che nessun albero oppone e opporrà resistenza. Tutto si svolge nella totale naturalezza e semplicità. Nel gioco delle stagioni, **nulla va perduto e la vita selvatica lo sa bene.** Cadono le foglie e non i rami. Loro restano lì, nudi e quasi addormentati, pronti ad allungarsi di nuovo proprio con le foglie che stanno consegnando. La foglia infatti, una volta al suolo, crea un cuscino che proteggerà dal freddo le radici e lentamente si scioglierà diventando ricchissimo humus. In primavera, al risveglio delle attività, sarà il materiale che verrà assorbito assieme all'acqua per creare nuove foglie ed estendere i rami. L'immagine è perfetta per dare un ottimo insegnamento: **diamo fiducia alla Vita.** In Natura, della quale siamo intimamente parte, tutto entra in circolo e ritorna per nuove espressioni. **L'Autunno ci offre quindi l'opportunità di apprendere l'arte della giusta posizione verso relazioni personali e materiali,** e anche verso noi stessi. Ci rende più leggeri e liberi, ci invita a non prenderci troppo sul serio, ci dimostra che non siamo padroni di niente, o di tutto. Ma soprattutto l'autunno svela a chi lo ascolta il segreto della rinascita e del rinnovamento. Offre il primo passo per iniziare un'opera nuova, consapevole e mirata. Ci mostra il giusto corso per i nostri progetti e la migliore via dei sogni. Luce ai vostri Cuori!

Prossimo incontro con Michele Giovagnoli:
Autunno: la forza dell'Umiltà e del Femminile

18 Ottobre 2015 - dalle 11 alle 18 circa
nei boschi tra San Lazzaro di Savena e Ozzano dell'Emilia (BO)
Seminario esperienziale nel Bosco.
Info e prenotazioni: 347/2461157 - info@viveresostenibile.net

Il circuito Liberex e La Svolta, una storia da raccontare

di Paolo Piras



prodotti utilizzati – ci raccontano Stefano Navaro, Dario Liguoro, Marco Magli e Francesco Spinetti – significa portare in tavola la storia, i saperi, le tradizioni e i sapori di chi ha deciso di dedicare la propria vita alla realizzazione di tali materie prime. In altre parole, attraverso il nostro modus operandi, vogliamo farci portavoce di quei piccoli produttori presenti prevalentemente, ma non solo, sul nostro territorio di riferimento. Produttori che hanno tuttora scarsa visibilità, ma che tuttavia resistono all'interno di un sistema economico e commerciale che predilige sempre di più la grande distribuzione dell'industria alimentare e, di conseguenza, la standardizzazione del cibo».

Sostenibilità e Km0, ma non solo a livello gastronomico. **Il ristorante La Svolta è infatti una delle numerose aziende che hanno deciso di aderire al Circuito Liberex, il Circuito di Credito Commerciale dell'Emilia Romagna.** Una rete di aziende che decidono di sostenersi l'un l'altra fornendosi credito reciproco e scambiandosi tra loro beni e servizi pagandosi, invece che in euro, con una moneta complementare: il Liberex.

In un periodo in cui la moneta a corso legale ha dei problemi di funzionamento, una moneta complementare come il Liberex garantisce una maggiore circolazione dei beni e conseguentemente una maggiore capacità di spesa e di acquisto da parte delle aziende aderenti e per i suoi dipendenti.

«Per noi aderire è stata una scelta "naturale" – proseguono i ragazzi de La Svolta - Il Circuito Liberex trasla il principio del Km0 su un piano economico, favorendo l'economia locale su piccola scala attraverso lo scambio di servizi volto non al mero accumulo di profitti, ma bensì alla circolazione del lavoro stesso».

Un Circuito basato su due pilastri: la **fiducia** e la capacità di ancorare la ricchezza prodotta al **territorio**. Gli aderenti al Circuito sanno infatti che un sistema come il Liberex è in grado di generare

liberex.net
circuito di credito commerciale

Il manifesto affisso nella sala interna parla chiaro: sostenibilità, filiera corta, Km0, biologico, stagionalità. Se qualcuno avesse dei dubbi, una volta entrato nel Ristorante *La Svolta*, in Via Nosadella, 35 nel pieno centro di Bologna, capisce subito con chi avrà a che fare. Qui si cucina e si mangia, oltre che molto bene, seguendo un criterio preciso: un criterio dettato dalla natura, rispettandone la stagionalità dei prodotti e la sostenibilità di allevamento e pesca. Una cucina, per dirla con le parole dei ragazzi che tre mesi fa hanno aperto questo ristorante, "di ragione".

«Cucina di Ragione significa ragionare su ciò che si mangia e sui

TEMPO DI LETTURA: **4 min**



fiducia rinsaldando i rapporti tra gli aderenti e garantendo un mutuo credito, allo stesso tempo, avendo il Circuito una dimensione regionale, tutta la ricchezza generata dalle transazioni interne rimarrà per forza di cose sul territorio che l'ha generata. Insomma, **un circuito economico locale, etico e soprattutto sostenibile.**

Economica consapevole in 5 passi... il quarto passo

di Daniela Lorizzo, Banking Trainer e Consulente di Economia Consapevole

Bella la parola visionario. Per me visionario è **chi non ha rinunciato alla sua visione, al suo sogno** e non crede a chi gli dice che non esiste, a chi gli dice che è impossibile, che tanto non serve a nulla e che è meglio accontentarsi.



Visionario è chi usa la propria testa, chi non ha paura di uscire dal branco, chi sa andare oltre e vince la paura, la vince con il co-raggio, cioè usa il raggio del suo cuore per saltare l'ostacolo e crea così qualcosa di di-verso: un nuovo verso, un **nuovo modello**.

Spesso il visionario è visto come un perditempo, uno fuori dal mondo, qualcuno che non essendo nel modello non è affidabile. Ma siamo certi che sia così?

Chi crea il modello?

E visto che parliamo di denaro, di economia: chi crea questo modello finanziario?

Chi rende il semplice complicato per farci credere che è difficile e ci dice: "non preoccuparti, ci penso io."

In realtà il sistema finanziario non è complicato, è solo complesso.

E qual è la differenza?

Qualcosa di complicato è un insieme di cose confuse, disordinate e per questo di difficile comprensione.

Qualcosa di complesso è un insieme di cose semplici che unite diventano complesse, basta prenderne una alla volta per comprenderle, un passo alla volta.

La mia esperienza mi ha insegnato che **inseguire il proprio sogno porta sempre buoni frutti**.

Quando nel 2002 dopo 20 anni ho lasciato la banca non sapevo cosa avrei fatto e certamente non avevo idea di diventare una consulente di economia consapevole.

E' vero è stata una scelta difficile dovendo rinunciare a una lunga serie di "apparenti" sicurezze e certezze per qualche cosa che non sapevo identificare se non con libertà, verità e creatività. E così a 40 anni mi sono ritrovata a ricominciare tutto da capo.

Ma è stato proprio grazie a questo tuffo che il mio sogno ha potuto manifestarsi e piano piano ha preso forza e consistenza: volevo insegnare una **economica diversa**, sentivo che era tempo.

Sono stata una visionaria, la prima banking trainer in Italia (un'allenatrice del banchese); in quegli anni non si parlava di formazione finanziaria e sembrava non essercene bisogno.

In realtà qualcosa in me aveva visto bene, da allora ho tenuto più di 700 corsi e sui media oggi non si parla d'altro che di economia e banche.

E così come **quarto passo** andiamo a **ritrovare i nostri sogni** e se ciò che viviamo, anche dal punto finanziario, non ci piace andiamo a vedere dove abbiamo abbandonato il nostro sogno e lo abbiamo trasformato in bi-sogno. Perché è in quel momento che siamo diventati "dipendenti" da qualcosa o qualcuno. E chissà se torniamo a essere tutti "visionari" e a vivere ognuno il suo sogno magari riusciamo anche a creare un mondo nuovo, un mondo dove anche il denaro torni a fare la sua parte come utile mezzo di scambio e di valore reale, legato a beni e prestazioni. E come disse un grande visionario: "Americani non chiedete cosa possa fare il paese per voi, chiedetevi cosa potete fare voi per il vostro paese" (J. F. Kennedy), anche noi possiamo cominciare a farci la stessa domanda: cosa possiamo fare adesso per **cambiare questo sistema economico** che perde acqua da tutte le parti?

Parlerò di questo e altro ancora presso l'Associazione Pachamama di Imola (BO) le sere del 21 Ottobre, 11 Novembre e 2 Dicembre. Prenotazione indispensabile: Daniela 338/6414273.

TEMPO DI LETTURA: **4 min**

 **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*



città sostenibile

NEL NUMERO DI **NOVEMBRE 2015**

● SPECIALE:

CITTA' SOSTENIBILI

Riuso, riciclo, decrescita ed efficienza energetica, mobilità alternativa e sostenibile, reti solidali e riattivazione delle comunità, gestione delle risorse.

natale è sostenibile

NEL NUMERO DI **DICEMBRE 2015**

● SPECIALE:

NATALE E' SOSTENIBILE

Consumi consapevoli, stili di vita sostenibili, prodotti a basso impatto ambientale.

quattro zampe e un becco

NEL NUMERO DI **GENNAIO 2016**

● SPECIALE:

QUATTRO ZAMPE E UN BECCO

Tutte le scelte sostenibili per la cura e il benessere dei tuoi animali da compagnia.

vita di coppia

NEL NUMERO DI **FEBBRAIO 2016**

● SPECIALE:

VITA DI COPPIA

La sostenibile leggerezza di essere in due: viaggi romantici, sensualità e buone abitudini per una felice vita di coppia.

L'ARCA DI NOE'

IL SUPERMERCATO DEL TUO ANIMALE

SAN GIOVANNI IN PERSICETO (BO)
Via Magellano, 8 - Tel 051 687 1760

CASTELMAGGIORE (BO)
Via Pio la Torre, 5/B - Centro Comm. "LE PIAZZE" - Tel 051 700 070

CASTELGUELFO (BO) - Via del Commercio, 15/A
c/o Castel Guelfo Retail Park - Tel 0542 670 685



SCARICA
la nostra APP
e scopri tutti i Tuoi
vantaggi!



TOELETATURA - MANGIMI - ACCESSORI - ANIMALI

www.facebook.com/larcasgp



Il gatto questo sconosciuto

di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: 4 min

Non esistono due gatti uguali, ognuno ha la propria personalità. Il carattere, nei gatti, varia a seconda degli individui, ma le differenze possono dipendere anche dalle caratteristiche della razza e dall'ambiente in cui vivono. Tuttavia diversi comportamenti sono riconoscibili in ogni gatto: sono atteggiamenti nei quali è possibile ritrovare un preciso significato.



Capire il **comportamento** dei gatti e saper interpretare i loro gesti è importante, non solo per intuirne le intenzioni, ma anche per impostare una buona convivenza.

Perché il gatto ama strofinarsi contro le gambe delle persone? È il suo rituale di benvenuto, il suo modo di salutarci.

Ma, nello stesso tempo, è un modo per sentire l'odore e per marchiare l'uomo con il suo: lo scambio di odori è molto importante per il gatto e lo fa sentire più a suo agio con i padroni.

Perché il gatto "impasta" con le zampe anteriori il grembo del padrone? È un comportamento infantile che il gatto manterrà per tutta la vita. Quando vede una persona seduta e con il ventre libero, il micio riceve segnali simili al richiamo di mamma gatta per la poppata. Così ridiventa cucciolo, ed esegue sulla pancia o sulle ginocchia tutti quei movimenti di impastatura (detta anche "danza del latte"), necessari a procurarsi il latte materno.



Perché il gatto muove la coda in certe situazioni? Di solito si crede che il gatto sia arrabbiato, ma in realtà l'animale dimostra di trovarsi in uno stato conflittuale: vorrebbe fare due cose nello stesso momento, ma una esclude l'altra. Dunque, quando il gatto è attratto da due desideri opposti, la sua coda reagisce come se il corpo fosse prima spinto da una parte, e poi dall'altra.



Perché il gatto soffia? Quando il micio si trova in una situazione pericolosa, emette un suono (soffio) molto simile a quello prodotto da un serpente arrabbiato nella stessa condizione: imitando, il gatto vuole dare l'impressione al suo nemico di essere pericoloso e velenoso.

Perché il gatto arcua la schiena e drizza il pelo? Solitamente assume questo comportamento quando si sente minacciato da un cane o durante un combattimento tra gatti. Il gatto arcua la schiena, solleva il pelo e si mette di traverso rispetto al suo nemico, per ottenere un effetto di ingrossamento e spaventare l'avversario.

Perché al gatto piace farsi le unghie sui divani o sulle poltrone? Il gatto non solo sfrutta i nostri mobili per affilarsi le unghie. Graffiare poltrone e divani è anche un ottimo allenamento e un esercizio di rafforzamento nello sfoderare e ritirare le unghie, movimento fondamentale per catturare le prede, per combattere o arrampicarsi. È anche un modo per lasciare il proprio odore e marchiare il territorio.

Perché al gatto piace stare in alto? Non è solo un modo per tenere sotto controllo il suo territorio, ma anche per tenere d'occhio una preda, per riposare in tranquillità, per "parlare" con i padroni. Molto spesso, infatti, per salutare l'uomo e per ricevere coccole e attenzioni, i gatti cercano luoghi elevati (il tavolo, la credenza, i mobili della cucina), grazie ai quali la comunicazione è più diretta.



Fare buon uso dell'area cani

di Catherine Ratajczak Guidi

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Molti proprietari portano il proprio 4zampe a **sgambare** in aree cani. È un modo semplice e comodo di lasciare il cane in **libertà**, specialmente se si vive in città. L'uso corretto e sicuro di queste zone dipende tuttavia dall'osservanza di alcune regole di semplice buon senso.

Prima di entrare controllate la situazione all'interno dell'area. Quanti cani ci sono (e quanti umani), come si comportano i cani già presenti, sono cani che voi conoscete già, ecc... Avvisate gli altri della vostra intenzione di entrare e se non li conoscete chiedete se i loro cani vanno d'accordo con i loro simili. Se comunque avete dei dubbi (non sempre i proprietari sono affidabili nel giudicare il proprio pet...) aspettate piuttosto il vostro turno. Una volta entrati richiudete bene il cancello.

All'interno dell'area i cani non vanno tenuti al guinzaglio e nemmeno in braccio (per i cani piccoli) per permettere una migliore socializzazione. Tenete d'occhio il vostro cane. L'area cani non è il posto per leggere il giornale o mandare messaggi. Fare due chiacchiere sì, ma sempre controllando quello che fa il vostro amico. A volte basta davvero poco per scatenare reazioni sgradevoli (il caldo eccessivo, l'irruenza di un cucciolo, ecc...).

Non usate oggetti (pallina, frisbee, bastoni...) o cibo perché possono scatenare possessività nei presenti.



Non lasciate che il vostro cane scavi delle buche. Conosco personalmente aree completamente devastate dalle buche e quindi potenzialmente pericolose per cani e umani. Ovviamente è buona norma raccogliere feci e rifiuti per tenere pulita l'area.

Infine sarebbe opportuno portare cani regolarmente vaccinati e in buona salute. Le femmine in calore non vanno mai fatte entrare, nemmeno se non c'è nessuno, perché rilasciano odori che possono scatenare rivalità fra i maschi che entreranno dopo.



Il vostro cane ha l'alito pesante?! Ecco come risolvere in modo naturale

di Alessandra Ferrandes e Ilaria Faedo, autrici di "RICETTE VEGANE PER CANI"

TEMPO DI LETTURA: 2 min

L'alitosi nei cani non è affatto rara, ma **non è una caratteristica naturale** dei nostri pelosi. Quando lo percepiamo, soprattutto in modo persistente e in soggetti giovani, allora significa che qualcosa nella loro bocca non va. Sono, infatti, i batteri della placca a liberare grandi quantità di composti a base di zolfo che, oltre a provocare il cattivo odore, possono alla lunga danneggiare direttamente le mucose.

I cani adulti e di taglia piccola sono i più colpiti da disturbi della bocca quindi è importante essere particolarmente attenti se notiamo alitosi e difficoltà a mangiare. In quest'ultimo caso andate immediatamente dal veterinario.

Per quanto riguarda l'alitosi, un efficace rimedio naturale è il prezzemolo.

Lo potete sminuzzare e metterlo a piccole dosi nella pappa oppure potete acquistarlo in specifici negozi per animali sotto forma di collutorio in pastiglie. **Garantisce un alito fresco ed è del tutto naturale.**

In commercio vendono anche spazzolini e dentifrici per cani che possono essere utili per mantenere una corretta igiene orale. Ma se il cane non viene abituato da piccolo o non è particolarmente docile, difficilmente si riuscirà a lavargli i denti!

I dentifrici umani sono vietati! Contengono sostanze (es. fluoro, xilitolo) che, una volta ingoiate, possono danneggiare il loro stomaco, o essere anche tossiche. Per questo, è importante scegliere dentifrici appositamente formulati per cani.

I giochi da mordere hanno la funzione di aiutare a mantenere la

dentatura pulita. Anche la **carota cruda data come snack**, quello che chiamiamo CarotOsso, ha la stessa funzione.

In commercio troverete anche crocchette e ossi vegan che aiutano l'igiene orale.

Comunque, (se il peloso non mostra problemi più gravi per i quali è indispensabile acudir al medico) come rimedio casalingo rapido ed economico provate con il prezzemolo e, così, non dovrete arricciare il naso durante un intenso momento di leccotti sulla faccia!





Libri & C.

TEMPO DI LETTURA DELLE SINGOLE RECENSIONI: 1 min

Il Menestrello racconta... favole e ricette per bambini

di Alda Gallerano e Gabriele Burrini
Editore: CambiaMenti
pagine 142 - prezzo di copertina: 15 €
(Associati ArcipelagoSccec: 10 € + 5 Sccec - tasto Sccec in www.cambiamenti.com)
★★★★★



Abbandonarsi alla fantasia, **saper fantasticare** sono le **capacità** - se acquisite dalla bambina e dal bambino nel primo decennio di vita (8-12 anni) - che si trasformano, una volta diventati adulti, in **forza, creatività e coraggio** nell'affrontare le difficoltà quotidiane del mondo moderno.

Nell'odierna civiltà della macchina si è diventati timorosi, davanti al significato di queste parole perché si scambiano con quella fantasia irreali, artefatta, arida e prevedibile, figlia dell'informatica, in cui ha il sopravvento l'immagine nitida, perfetta, ma in realtà congelata e priva di vita.

Ciò non è la vera fantasia, l'autentico fantasticare: esse sono il calmo riposare della mente del bambino che sa creare eroi invincibili, sapienti solitari capaci di comprendere il linguaggio degli animali, mondi paralleli esistenti nella galassia delle fiabe.

Con queste favole e ricette il Menestrello ci invita a non soffocare con le nostre istanze intellettuali la fantasia creatrice dei bambini. Perché la **fantasia**, come il sogno, è **preziosa alla vita**.

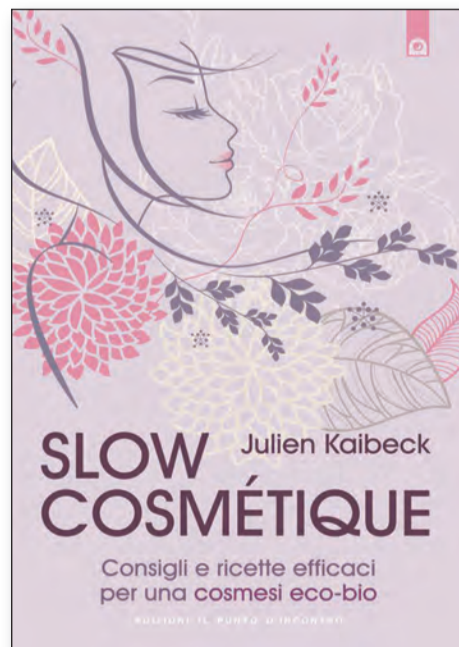
Slow cosmétique. Consigli e ricette efficaci per una cosmesi eco-bio

di Julien Kaibeck
Editore: Edizioni Il Punto d'incontro
pagine 253 - prezzo di copertina: 12,90 €
★★★★★

Tutti i **prodotti che acquistiamo hanno a che fare con i nostri valori**, anche se potremmo non esserne del tutto consapevoli a volte, e ci poniamo il quesito se l'acquisto o meno di determinati prodotti sia **l'opzione migliore per la nostra salute**. In particolare i prodotti cosmetici ne riguardano una parte molto importante e spesso siamo indirizzati in maniera non limpida nella scelta di creme, shampoo, bagnoschiuma, trucchi, ecc.

In questo libro vengono dati preziosi consigli su come liberarsi dai condizionamenti della pubblicità e rivolgersi a una **cosmesi più efficace e soprattutto più etica**.

Slow Cosmétique è un movimento che nasce per sensibilizzare i consumatori indirizzandoli verso un approccio più appagante, consapevole e accorto dei prodotti. Ad esempio ridurre il numero



dei cosmetici e imparare a leggerne l'etichetta sono azioni piccole ma che diventando abitudine possono migliorare la nostra vita e quella del Pianeta.

A piedi è un altro mondo

di Angelo Maddalena
Editore: Euno Edizioni
pagine 117 - prezzo di copertina: 9 €
★★★★★

Ho conosciuto **Angelo Maddalena** - www.angelmaddalena.com - circa due anni fa in autobus a Bologna; tra una chiacchiera e l'altra mi ha trasmesso la sua grande passione per la scrittura, la musica, la libertà di poter scegliere il proprio modo di vivere e i diritti umani, troppo spesso calpestati, anche nella nostra società.

In questo suo interessante **diario di viaggio** l'autore racconta la sua decisione di protestare contro il progetto del ponte sullo Stretto di Messina e il modo in cui l'ha messa in pratica: un **viaggio a piedi da Siena a Roma**, intrapreso nel 2005. È un racconto divertente, ironico e molto attuale di un'azione intrapresa per testimoniare "l'orrore" per la possibile devastazione di una parte meravigliosa del territorio italiano. La scelta di farlo camminando di certo non è casuale: il tempo impiegato, le persone in-



contrate, le emozioni condivise sono **testimonianze** che un altro mondo è necessario e possibile. "Cammino anche per smaltire, vedere oltre, per **ampliare lo sguardo**" racconta Angelo, che è anche cantautore e narratore teatrale dei suoi spettacoli che porta in giro per l'Italia.

Feng shui e space cleaning. L'arte di fare spazio nella casa e nella vita

di Karen Kingston
Editore: red!
pagine 159 - prezzo di copertina: 12 €
★★★★★

Questo volume è stato tradotto in 27 lingue e ha venuto 1 milione di copie e un motivo c'è: l'estrema chiarezza e utilità che si sposano alle motivazioni profonde che sottendono la **filosofia del Feng Shui**.

Chi di noi non ha mai pensato: "Quante cose inutili ho in casa, devo proprio sistemarle!"? Nelle nostre abitazioni si accumulano una marea di oggetti inutili, appartenenti a una vita che ci era nostra ma che oggi ci sembra lontana, e ricordi di un passato non sempre piacevole. Il **disordine delle nostre case non fa fluire l'energia** e questo può avere effetti sul piano fisico, emotivo, psicologico e spirituale. Possiamo però affrancarci da tutto ciò che è diventato inutile attraverso il Feng Shui, l'antica arte cinese che insegna ad armonizzare l'ambiente con il nostro spazio interiore e lo **Space Cleaning**, la tecnica specifica



svilupata dall'autrice. Individuando gli oggetti superflui, liberandocene e facendo ordine nelle nostre case riusciremo a fare spazio e ordine nella nostra mente lasciando il **giusto spazio** a ciò che desideriamo veramente.

Vegan liberi tutti.

Mangia e vivi in modo sano e naturale
di Giuseppe Coco
Editore: Infinito
pagine 96 - prezzo di copertina 13 €
★★★★★

La scelta di un'**alimentazione Vegan** non può essere classificata solo come una dieta, ma come un vero e proprio **stile di vita**, nel **rispetto di qualsiasi essere vivente** ed è proprio il messaggio che trasmette Giuseppe Coco, fisioterapista, appassionato di cucina vegana, scrittore e membro del Comitato Etico di Associazione Vegetariani Italiani Onlus, attraverso il suo nuovo libro "Vegan Liberi Tutti".

La dieta vegan è utile per la salute, favorisce la longevità e previene malattie metaboliche e patologie del benessere. Ma non è tutto. È una scelta etica ed evolutiva oltre che l'unica opzione per far sopravvivere il pianeta, ridurre la disparità sociale ed evitare lo sfruttamento e la morte di esseri senzienti quali sono gli animali.

Questo libro non è solo un saggio



sulle ragioni della scelta vegan ma anche una **raccolta di consigli alimentari** che fanno venire l'acquolina in bocca.



Voices of Transition


Regia: Nils Aguilar - Produzione: Milpafilms
Documentario, 65/52 minuti,
Francia/Germania, 2012
Sottotitoli in italiano
★★★★★

Come provvederemo alla nostra nutrizione in un futuro imminente? Quali sono le alternative all'agricoltura industriale? Come possiamo rendere possibile la Transizione verso un sistema economico relocalizzato e davvero resiliente? Le tendenze ambientali su scala globale - il cambiamento climatico, il **picco del petrolio** e il problema della **sicurezza alimentare** - ci impongono di considerare le contraddizioni del nostro sistema di agricoltura industriale. Questo documentario esplora emozionanti **esempi di**

cambiamento socio-ecologici attraverso l'incontro con ricercatori, agronomi, permacultori e pionieri del **movimento Transition Towns** che ci guidano in un tour cinematografico tra Francia, Inghilterra e Cuba verso comunità già in transizione verso una locale resilienza. Indica un percorso verso un nuovo modello di esistenza umana, un percorso giusto, sano per l'ambiente e soddisfacente, dove la terra e l'uomo si suppor-



tano a vicenda in un **sistema equilibrato e sostenibile**. Sorretto dalla convinzione che la crisi in corso possa trasformarsi in catalizzatore di un cambiamento positivo, questo stimolante documentario punta i riflettori su un **nuovo movimento globale**. Per saperne di più sulle prossime proiezioni: www.voicesoftransition.org e info@milpafilms.org

 "Il grande libro, sempre aperto e che dobbiamo sforzarci di leggere, è quello della Natura."
A. Gaudi

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

le date potrebbero subire variazioni

Giovedì 1 ottobre - Ore 17 - 18

CORSO

Music Together

Lezione gratuita di Music Together, corso di propedeutica alla musicalità attraverso filastrocche, canzoni, movimenti, balli, giochi musicali e strumenti a percussione. Si utilizza sia la lingua italiana che l'inglese. Rivolto a bimbi 0-5 anni e genitori. Informazioni e iscrizioni al 338 4011579 e info@spaziolepleiadi.it - Spazio Dharma, Via Matteotti 5, Molinella (BO) - www.spaziolepleiadi.it

Da venerdì 2 a domenica 4 ottobre

FESTA

Transition fest 2015

Secondo momento di incontro e scambio tra i partecipanti, e non solo, alle iniziative di Transizione del territorio italiano, il tema di quest'anno sarà "Girovagando nella Transizione italiana: connettiamoci e celebriamoci" per conoscere le nuove iniziative locali, rafforzare le reti di conoscenza, connettersi al flusso del cambiamento, celebrare i successi e le difficoltà, per divertirsi insieme. Per informazioni: trfest2015@gmail.com - Panta Rei, località Le Pierle 19/a - Passignano sul Trasimeno (PG) - transitionitalia.it

Domenica 4 ottobre - Ore 10 - 11.30

PASSEGGIATA

Le grotte, un magico mondo: buco dei Vinchi

Semplice passeggiata per bambini dai 4 ai 6 anni che si conclude con l'esplorazione di una piccola grotta. Sono necessari scarpe da trekking e pantaloni lunghi. Ritrovo ore 10 in località La Palazza - Ponticella San Lazzaro di Savena. Costo 5 € a bambino, prenotazione obbligatoria allo 0516254821 o info.parcogessi@enteparchi.bo.it www.parcogessibolognesi.it

Domenica 4 ottobre - Ore 9.30 - 13

PASSEGGIATA

Il misterioso mondo delle Galle

Breve passeggiata nel bosco all'interno della Riserva Naturale del Contrafforte Pliocenico e a seguire, nei locali del Circolo Monte Adone, presentazione di raccolta personale di "galle", curiose e interessanti neoformazioni di tessuto vegetale prodotte da querce e altre piante come reazione all'attacco di differenti specie di insetti. Ritrovo: Circolo Monte Adone, via dello Sport 1 a Brento (BO). Le escursioni sono gratuite, adatte a tutti e non occorre prenotarsi. In caso di forte maltempo le uscite non verranno effettuate. Informazioni al 328 2724884 e riservacontrafforte@cittametropolitana.bo.it www.cittametropolitana.bo.it/riservacontrafforte

Lunedì 5, 12 e 26 ottobre - Ore 20.30

CORSO

Vecchie e nuove idee per nutrire il pianeta

Corso di 5 incontri, costo di partecipazione: 5 € a lezione, 20 € per tutte e 5 le lezioni, gratuito per iscritti all'Associazione Pangea. Iscriviti al 334 2455772 (lun-ven ore 12-14) o corsi.pangea@gmail.com - Mediateca, Via Caselle 22 San Lazzaro di Savena (BO) www.mediatecadsanlazzaro.it - www.gruppopangea.org

Martedì 6 Ottobre - Ore 20.45 - 22.30

CONFERENZA

I sentimenti e i bisogni dentro le parole che diciamo

Siamo soddisfatti del modo in cui comunichiamo? Riusciamo ad intendere l'altro nelle sue intenzioni? Il linguaggio che abbiamo imparato è ricco di giudizi ed etichette, racchiude la vita dentro definizioni statiche. La vita si esprime in un processo in continuo movimento e le nostre parole possono esserne testimoni. Condotta da Marzia Zunarelli, Psicologa, Terapista counselor nel metodo Psiconcologico Simonton. - Biblioteca Centro Culturale Funo, Via Don Francesco Pasti 80 - Funo di Argelato (BO) - funointransizione.wordpress.com

Martedì 6 ottobre

PROIEZIONE

Orti urbani

Presentazione e visione di docu-film sugli orti urbani, gli orti sinergici e la permacultura, durata un'ora circa, all'interno del Bio Mercato Villa Serena. Per informazioni: sanlazzarointransizione@gmail.com e pagina FB San Lazzaro in Transizione - Centro Fiorenzo Malpensa, Via Jussi 33 - San Lazzaro di Savena (BO). sanlazzaroebio.wordpress.com

Sabato 10 ottobre - Ore 15.30 e 20.30

SPETTACOLO

Dioniso

"Un Dio oltre Dio" di Igor Sibaldi, Spettacolo da lui scritto e diretto. All'interno della rassegna Atti Sonori percorsi artistici, con Silvia Pernarella, Nicola Bonimelli, Azzurra Antonacci e Andrea Colamedici. Informazioni al 3336619187 o annamariamandelli@tiscali.it (Annamaria) - Piccolo Teatro del Baraccano, Via del Baraccano 2 - Bologna - www.attisonori.it

Domenica 11 ottobre - Ore 9 - 13

EVENTO

Slot Mob. Lazzardo non è un gioco

Caccia al tesoro, aperta a tutti, per le vie del centro di S. Lazzaro e percorso attraverso quattro bar, con momenti di intrattenimento e un "salotto" guidato da un esperto, per comprendere che l'azzardo è un labirinto dal quale si può uscire liberi e vivere insieme agli altri una vita vera. In Piazza si svolgerà la premiazione della caccia al tesoro, aperto e per tutta la mattinata si svolgeranno giochi. Piazza Bracci, San Lazzaro di Savena (BO) - www.associazioneilglicine.it

Domenica 11 ottobre - Ore 15 e Ore 17

EVENTO

Visita guidata e concerto al tramonto a Villa Quiete

Evento all'interno della Sagra del Marrone Biondo dei Colli Bolognesi e nell'ambito della rassegna "A passo di musica", a cura di Gruppo di Studi "Progetto 10 Righie", Pro Loco Sasso Marconi e Associazione "Le Rossignol". Ritrovo all'ingresso di villa Quiete presso Castagneto di Mezzana, Pontecchio Marconi. Posti limitati, prenotazione obbligatoria allo 051 6758409 o info@infosasso.it - Pontecchio Marconi (BO) - www.infosasso.it

Domenica 11 ottobre - Ore 9 - 18.30

EVENTO

Rivendo, vendita e scambio del riuso

Manifestazione dedicata alla vendita e scambio di tutto l'usato dei privati. Costo per partecipare con il proprio spazio espositivo: 50 € per 9m2 e sedia, noleggio facoltativo di tavolo 10 €, informazioni allo 054228963. Entrata libera per i visitatori. - Palagenius, Via B. Croce - Imola - www.ilgenius.it

Giovedì 15 ottobre - Ore 18.30

EVENTO

Crema dalle piante

All'interno del Ciclo "Piante e salute", workshop gratuito per la realizzazione di creme e unguenti per il corpo a partire dalle erbe aromatiche e dagli oli essenziali. Informazioni allo 051 260921 o info@centroantartide.it - Erbario, Coop di Piazza dei Martiri 1 - Bologna - www.centroantartide.it

Venerdì 16 e Sabato 17 ottobre

CONVEGNO

Panis - Pane che unisce, pane che differenzia

Convegno organizzato all'interno di Panis, il progetto che permette di scoprire la storia del pane in ogni suo aspetto: le differenti tipologie di grani, farine, lieviti e sperimentare la preparazione dei vari tipi di impasti e delle differenti tecniche di cottura. Il convegno è rivolto a tutti ed è gratuito. Via Battirame 1 - Bologna - www.etabeta.coop

Sabato 17 ottobre - Ore 9.30- 16

WORKSHOP

La via delle spezie

Incontro con il meraviglioso mondo delle spezie: storia, origine, cultura e tradizione dall'Asia, Europa e dintorni. Workshop esperienziale riservato a tutti coloro che vogliono iniziare a conoscere e approfondire il mondo delle spezie come rimedi per il benessere, la bellezza e uso alimentare. Relatori: Paola Isabella Lenzi e Giorgio Bragaglia. L'incontro si terrà anche in caso di maltempo, al raggiungimento di 20 partecipanti. Quota di iscrizione: 12 € Prenotazione obbligatoria a soloamaninude@gmail.com oppure inviando un sms con nome e cognome al 349 2375015 - Le Serre Dei Giardini Margherita, Via Castiglione 134/136 - Bologna www.facebook.com/Le-Serre-Dei-Giardini-Margherita

Domenica 18 ottobre - Ore 10

SEMINARIO

Le tecniche dello yoga tibetano del sogno

Fare di un terzo della nostra vita uno strumento di sviluppo spirituale e di superamento delle nostre paure e limiti attraverso le tecniche del tantrismo tibetano. Il costo di partecipazione 30 € (inclusa tessera associativa). Informazioni al 335 7738586 o centronamaskar@gmail.com - Centro Namaskar, Via Zucchini 8/d - Bologna - namaskarasd.blogspot.com

Domenica 18 ottobre - Ore 10 - 18

EVENTO

Giornata dell'alimentazione in fattoria

In occasione Giornata Mondiale dell'Alimentazione promossa dalla FAO, visite al laboratorio produttivo, al parco, al lago, degustazione e vendita prodotti presso lo spaccio aziendale dell'azienda e fattoria didattica La Romagnola che aderisce all'iniziativa della Regione Emilia Romagna - Alimentazione in Fattoria. Informazioni allo 0532 809666. La Romagnola, Via Martiri Ponte Bastia, 11 - San Biagio di Argenta (FE) - www.la-romagnola.it

Domenica 18 ottobre - Ore 9.30

ESCURSIONE

Oasi di Montovolo

Escursione nell'Oasi a libera evoluzione del WWF di Montovolo nella suggestiva foresta submontana. Ritrovo: ore 9.30 in località Carbona nel parcheggio di fronte al bar trattoria Fabbri, oppure alle ore 9.50 al Km 4 della provinciale n. 73 Grizzana - Campolo. Colazione al sacco, costo € 10, massimo 15 partecipanti. Prenotazioni allo 3394820205 o bolognametropolitana@wwf.it www.wfbologna.worldpress.com

Martedì 20 ottobre - Ore 20.30

CONFERENZA

Cristallo Terapia

Conferenza di presentazione conoscere i cristalli, percepire la loro energia e imparare a utilizzarla per migliorare il nostro stato psico-fisico. Informazioni al 347 5318219 e info@spaziolepleiadi.it - Viale G. Marconi 7 - Medicina (BO) www.spaziolepleiadi.it

Domenica 25 ottobre - Ore 10 - 16.30

CONFERENZA

Introduzione alla meditazione

Incontro teorico - pratico condotto da Mauro Bergonzi, che esplora i principali aspetti della pratica meditativa, attuata nel vivo della propria esperienza immediata con spirito non dogmatico e non confessionale e finalizzata all'investigazione del sé e della realtà, nella più vasta prospettiva di una "condizione dell'essere" (sat-sang) da cui può emergere la risonanza misteriosa di ciò che veramente siamo. Costo 45 €, informazioni e iscrizioni allo 335 6628016 e info@yogathymos.it - Centro yoga Thymos, Via Lambertini 1, Imola - www.yogathymos.it

Domenica 25 ottobre - Ore 15 - 18

CORSO

CuciniAmo la Salute

Approfondimento su come e perché la Salute dipende dal nostro benessere intestinale, come mangiare per essere felici. Alimentazione e costituzione energetiche per riconoscere il cibo più adatto. Le sane e buone Colazioni, le Merende e gli Snack. Prenotazione necessaria 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

Domenica 25 ottobre - Ore 9.30

ESCURSIONE

Itinerando - Tra i Cristalli lucenti della selenite dell'antica pieve di Tiberiaci

Nel cuore del Parco Regionale della Vena del Gesso Romagnola un percorso ad anello lungo i sentieri di Monte Mauro, tra doline, ingressi di grotte, antichi edifici rurali, i resti della Rocca e le antiche cave di Lapis Specularis con cui i romani costruivano le finestre dei loro palazzi. Ritrovo ore 9.30 a Zattaglia, rientro nel pomeriggio, pranzo al sacco. Informazioni al 3287414401 o stefano@liberamentenatura.com - www.liberamentenatura.com

Sabato 31 ottobre e domenica 1 novembre

CORSO

Yantra Yoga

Corso di Yantra Yoga (o Yoga del Movimento), un antico sistema di yoga tibetano, basato sul testo L'unione del sole e della luna, che utilizza movimenti armonici legati a diversi aspetti della respirazione, per prendere coscienza del proprio corpo e controllare il respiro e quindi coordinare l'energia vitale. Seminario a pagamento e iscrizione obbligatoria anticipata, costo 120 € (compresa quota associativa); informazioni e iscrizioni allo 335 6628016 e info@yogathymos.it - Centro yoga Thymos, Via Lambertini 1, Imola www.yogathymos.it

MERCATI CONTADINI

OGNI LUNEDÌ DALL'11 MAGGIO

dalle 16.00 alle 21.30

NUOVO Mercato campiAperti

Piazza Scaravilli, zona universitaria (Bologna)

OGNI MARTEDÌ DAL 9 GIUGNO

dalle 17.00 alle 21,00

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 qualità! Parcheggio di Casa Sant'Anna Villanova di Castenaso (BO) www.comune.castenaso.bo.it

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.

Organizzato da GAS di Imola.

Centro sociale La stalla via Serraglio, 20 Imola (BO) www.gasimola.ilbello.com

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 Foravanti, 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 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 15.00 alle 19.00

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 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 1°E 3° VENERDÌ DEL MESE

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 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 3° DOMENICA DEL MESE

dalle 8.30 alle 13

MERCATO CONTADINO

Dal produttore al consumatore: miele, formaggi e verdure di ottima qualità! Piazza della Resistenza, Funo (BO)

Sabato 3 e Domenica 4 ottobre: a Osteria si fa GRANDE BENESSERE

di Loredana Raso e Nada Raspanti, Erboristeria I Mulini A Vento

TEMPO DI LETTURA: 4 min



L'evento è patrocinato dal comune di Castel San Pietro Terme e ha l'obiettivo di farvi immergere nel modo olistico e farvene provare le emozioni. Ci saranno Aree dedicate al Mercato Naturale, trattamenti olistici, esibizioni di danze etniche, yoga e cerchio, laboratori teatrali per bimbi e tanto altro!

La fiera sarà aperta dalle ore 10 di sabato alle ore 19 di domenica presso la zona adiacente l'erboristeria "I Mulini a Vento" e nell'area del parco del Laghetto Mariver di Osteria Grande.

Largo spazio al benessere quindi, con la partecipazione e i trattamenti ad offerta libera di tantissimi operatori olistici, partendo dal reiki a trattamenti rilassanti e antistress con gli oli essenziali ed essenze floreali, consulenze di astrologia astrale, iridologia, cromoterapia, shiatzu, yoga, ayurveda, naturopatia, Poesia Contemplativa, tarocchi, integrazione posturale, riflessologia Metamorfica, Kinesiologia Evolutiva, massaggi al viso e tanto altro che potrete scoprire direttamente durante le due giornate. E poi ancora: conferenze su consapevolezza, omeopatia, numerologia ed intuito. Nello spazio davanti all'erboristeria "I Mulini a Vento" sarà adibita una zona di vendita a cui parteciperanno tante realtà virtuose del nostro territorio, proponendo ottimi prodotti legati dal fil rouge del benessere e delle scelte sostenibili.

Non possiamo che concludere dicendo: vi aspettiamo!

Per maggiori informazioni o per partecipare con la propria attività oppure come operatore olistico scrivici a imuliniaventoerbor@yahoo.it oppure contattaci 393.5523956 / 349.7724494 / 051.946637.

Le direttive internazionali dell'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Salute sancite nella Dichiarazione di Alma Ata (1978), nella Carta di Ottawa (1986) e nel rapporto della "Commissione Salute" dell'Osservatorio Europeo su Sistemi e Politiche per la Salute (European Observatory on Health Systems and Policies 2010), definiscono la salute come "lo stato emotivo, mentale, fisico, sociale e spirituale di benessere, che consente alle persone di raggiungere e mantenere il proprio potenziale personale nella società".

È su queste direttive che nasce il progetto dell'Erboristeria "I Mulini A Vento" di Osteria Grande (BO), che si concretizzerà nella terza edizione della manifestazione "Osteria GRANDE BENESSERE" di **Sabato 3 e Domenica 4 Ottobre** e che ha come finalità quella di trasmettere delle conoscenze e delle pratiche che portino **più pace, benessere e consapevolezza nella società**. Alla base di questo progetto ci sono i valori etici e le basi scientifiche, psicologiche e culturali avanzate negli ultimi decenni da scienziati e pensatori di ogni cultura, per sviluppare nelle persone una consapevolezza più adatta ai bisogni e alle sfide di questo momento critico in cui la nostra società si trova ad essere.

L'Erboristeria "I Mulini a Vento" presenta:
Osteria GRANDE BENESSERE
3 e 4 Ottobre, ore 10 - 19
Ingresso GRATUITO

Nelle due giornate sarà possibile usufruire di **trattamenti olistici** al prezzo speciale di **15 euro**

Conferenze su temi olistici, esibizioni di danze etniche e discipline sportive.
Dimostrazioni di Bioginnastica e Yoga con lezioni di prova gratuite.

Per info: 051 946637
393 5523956 / 349 7724494  "I Mulini A Vento Erboristeria"

Logos of various sponsors: Centro Formazione Wonderfull, Bar Energy, Medici, etc.

DivertInMente, il doposcuola creativo!

di Annamaria Bortolotti

"L'ottimismo pedagogico è il più potente catalizzatore dell'apprendimento". Questa frase dello psicopedagogo Feuerstein riassume bene lo spirito del Doposcuola DivertInMente, presentato dall'Associazione Co-educare, che pone al centro i bambini e ragazzi dai 6 ai 14 anni e vuole essere uno spazio psicopedagogico polivalente per bambini e genitori per un progetto educativo condiviso.

Le attività avranno inizio a ottobre e si pongono l'obiettivo di scoprire e valorizzare le capacità dei partecipanti, offrendo stimoli che permettono di sperimentare in libertà. Sono progettati percorsi educativi individualizzati in base al personale stile di apprendimento; in quest'ottica si accolgono bambini e ragazzi che abbiano bisogno di essere sostenuti e motivati a trovare il loro modo di apprendere anche in caso di difficoltà di apprendimento.

I laboratori psico-educativi danno espressione alla loro parte emotiva rendendoli consapevoli delle loro caratteristiche. I bambini scelgono i laboratori in base al loro interesse e curiosità, scoprendo il divertimento e appassionandosi. Le attività si concentrano sui bambini e ragazzi nella loro "completezza", integrando gli aspetti prettamente didattici.

SPAZIO BAMBINI E RAGAZZI 6-14 ANNI (Il primo incontro è gratuito)

- **Imparare insieme:** aiuto compiti e approfondimento degli argomenti
- **Esprimiamoci:** ognuno ha la sua lingua, troviamo un modo per capirci
- **Giochi di animazione e recitazione,** attraverso i diversi linguaggi espressivi
- **Laboratori:**
 - **Orto didattico:** coltivare un orto e conoscere le piante
 - **Artisticamente:** sperimentazione di diverse tecniche artistiche divertendosi
 - **Active English:** percorso integrativo di lingua inglese
 - **Laboratorio dell'immaginario:** il pensiero per immagini
 - **Arte del cioccolato:** creazioni e decorazioni
 - **Musando:** sonorità e immagini nelle diverse forme musicali
 - **Filosofare:** il linguaggio che chiarifica quello che non ci spieghiamo



- TEMPO DI LETTURA: 3 min
- ### SPAZIO GENITORI
- **Punto di ascolto pedagogico** per genitori
 - **Genitori insieme:** laboratorio psico-educativo di pensiero e parola
- **Il linguaggio dei bambini:** laboratorio con pediatra e pedagogista
- **Tragikomica:** "se impari a ridere di te stesso, te stesso sarà felice"
- **Gioiellando:** creazione di bracciali e collane con la luce delle pietre dure
- Il servizio pedagogico è a disposizione dei genitori per consulenze educative, interventi di mediazione Scuola-Famiglia e per sostenere la comunicazione tra le parti e la reciproca comprensione, favorendo un percorso di autonomia e una circolarità educativa.

Da segnalare la **Giornata di studio "Insieme si può!"** - Costruire l'alleanza educativa scuola-famiglia: ipotesi progettuali e proposte operative, che si terrà **sabato 17 ottobre** e il



Corso di formazione "Tutor per alunni con difficoltà scolastiche e disturbi specifici di apprendimento - DSA" che si svolgerà sabato 24 ottobre, 7 e 14 novembre, entrambi organizzati in collaborazione con **SIPP Società Italiana di Psicologia e Pedagogia**.

Tutte le attività proposte hanno luogo presso il Centro Culturale La Terrazza, Via del Colle 1 Ponticella di San Lazzaro di Savena (Bo)
Per informazioni e iscrizioni: **393 6238004, divertinmente@gmail.com, www.co-educarebologna.it** e pagina FB DivertInMente Doposcuola Creativo

Autunno in Ecovillaggio: raccoliamo le energie e ritroviamo noi stessi a contatto con la natura

di Katia Prati

L'ecovillaggio Tempo di Vivere nasce dalla volontà di superare il disagio e la frammentazione sociale, per farlo mette al centro la persona e le sue capacità ed è improntato ad una **decreta consapevole**, in armonia con **Madre Natura**. I residenti della comunità intenzionale, autonoma e autogestita, hanno creato una realtà in cui ognuno possa portare le proprie esperienze e competenze per arrivare all'obiettivo comune di un'esistenza basata sulla **centralità del singolo**, nella **condizione** e nella **collaborazione**, che permetta una **crescita individuale e collettiva**.

Cercando un maggior contatto con la natura, con se stessi e con gli altri, mettono in atto quotidianamente **accoglienza, accettazione, ascolto attivo e non giudizio**. Per questo una delle loro caratteristiche principali è l'autenticità: i "comunardi" di Tempo di Vivere aprono la loro casa e i loro cuori a chiunque abbia voglia di condividere con gli altri questi valori.

La scelta delle attività è ampia e variegata. Ci si può semplicemente rilassare nella natura oppure partecipare agli eventi e percorsi che rientrano nella filosofia di **facilitazione sinergica**: crescita personale e di gruppo, benessere naturale, autoprodotto, autocostruzione, agricoltura sostenibile, laboratori creativi, cucina naturale.

Ecco alcune delle prossime iniziative:

- 27 settembre, Workshop di tessitura "naturale" con telaio autocostituito - Riscopriamo la nostra creatività giocando con i doni di Madre Natura
- 6-10 ottobre, 20-24 ottobre, 3-7 novembre, 24-28 novembre, 15-19 dicembre Vita da Ecovillaggio - Workshop esperienziale

- TEMPO DI LETTURA: 3 min
- 17 ottobre, Corso di Panificazione Naturale con pasta madre in forno a legna
 - 9-11 ottobre, Workshop teorico-pratico di autocostruzione Thermocompost con Andrea Brugnolli: riscaldamento e acqua calda gratis dal compost
 - 30 ottobre: Cena di Samhain con falò celebrativo - Celebriamo insieme la nascita di un nuovo inizio
 - 31-1 ottobre, Corso Base di Scolloccamento Solidale - Individuare cosa realmente ci può rendere felici, è trasformare i nostri sogni in realtà, riconoscere i nostri talenti e le nostre passioni per costruire il nostro ben-essere.
 - 13 novembre: A cena con la numerologia, con Dolores Reggianini
 - 27 novembre: Dimmi come mangi e ti dirò chi sei - A cena con la comunicazione non verbale



- 5-8 dicembre: Ponte dell'Immacolata in ecovillaggio
- 24 dicembre - 6 gennaio: Vacanze invernali in ecovillaggio

Per informazioni e prenotazioni info@tempodivivere.it, tel. 329 0218941 - www.tempodivivere.it
Ecovillaggio Tempo di Vivere, Loc. La Bombanella
Via Denzano 1690 Marano sul Panaro (MO)



A Modena benessere naturale per corpo mente e spirito

di Annamaria Bortolotti

TEMPO DI LETTURA: 3 min

Sabato 14 e domenica 15 novembre parte la seconda edizione del **MOdena BENEssere Festival**, dedicato alle **discipline olistiche e bio-naturali** e rivolto a operatori professionali e appassionati del benessere naturale.

Questa nuova edizione presenta un'offerta ancora più ricca di approfondimenti teorici e sperimentazioni pratiche, accompagnata dall'esposizione e vendita di prodotti e servizi del settore, dalla cosmesi al turismo wellness, passando per l'abbigliamento e gli accessori ecologici ed eco-compatibili per la casa e la cura della persona.

Come lo scorso anno in programma un ventaglio di esibizioni di bio-discipline, arti marziali e ginnastica dolce e la possibilità di sperimentarle personalmente nelle numerose free class condotte dagli Insegnanti delle Scuole più accreditate; massaggi e trattamenti gratuiti offerti non-stop nell'area Relax e le tante conferenze a ingresso libero, dedicate alla Cultura del Benessere Olistico. Si conferma anche il **contest di Body Painting** che si svolgerà nell'arco dell'intero weekend, con la possibilità di assistere a tutte le fasi di realizzazione. Tra gli appuntamenti da non perdere l'attesa tappa del **The China Study Tour** (sabato 14 novembre alle ore 16.15), l'incontro col medico israeliano fondatore della "Medicina Integrativa Unificante" Nader Butto (domenica alle ore 14.15) e la presentazione dell'ultimo libro di Enzo Braschi "La conoscenza segreta degli Indiani d'America" (sabato alle ore 14, l'autore sarà presente).

Tra le novità di questa seconda edizione un nuovo padiglione tutto dedicato alla **cultura e alimentazione Vegana**, che consiste in

- un'area esclusiva dedicata all'**esposizione di prodotti e servizi vegani**, dall'alimentazione all'abbigliamento passando per i prodotti ecologici ed eco-compatibili per la casa e la persona
- un **ristorante veggie**, per sperimentare un intero menù vegano
- una **zona "live"** dove incontrare direttamente chef ed autori di importanti pubblicazioni sul tema. Il ricco programma prevede l'alternarsi ad ogni ora di **show-cooking**, esibizioni dal vivo nei quali gli chef presenteranno



le loro ricette e sveleranno i segreti per realizzare piatti golosi e salutistici, a **presentazioni di libri**.

Lo stile di vita vegano sta guadagnando sempre più spazio nel nostro Paese come nel resto del mondo, dove cresce la comunità di chi rinuncia a ogni prodotto di derivazione animale per sostituirlo con ciò che la natura spontaneamente produce.

Da segnalare anche lo **Yoga Day** (14 novembre), un'intera giornata dedicata allo Yoga in ogni sua declinazione con classi aperte dove apprendere i principi delle Asana (le posizioni) e le tecniche di Pranayama (la respirazione); il **Belly Dance Day** (15 novembre), rassegna di danze orientali, come la danza del Ventre, Tribal e Fusion. **L'Area Fitness** invece offre uno spazio dedicato alle attività fisiche di maggiore tendenza nel panorama attuale con training session non-stop.

Il Festival si terrà presso Modena Fiere, Viale Virgilio, 70/90, 41123 Modena, entrambi i giorni dalle ore 10 alle 19. Ingresso: 10 € intero e 6 € ridotto.

Consultate il programma sul sito www.modenabenessere.it e la **pagina FB ModenaBenessere**

FA' LA COSA GIUSTA! TORINO

edizione speciale della fiera del consumo critico e degli stili di vita sostenibili

TEMPO DI LETTURA: 3 min

a cura della Redazione

Dal 17 al 18 ottobre Torino ospiterà l'edizione speciale di **Fa' la cosa giusta!** - la più grande fiera italiana della sostenibilità, in occasione del **3° Forum dello sviluppo economico locale**, organizzato da UNDP, il programma delle Nazioni Unite dedicato allo Sviluppo.

Fa' la cosa giusta! Torino è curata da **Terre di mezzo Eventi**, da 13 anni organizzatore dell'edizione nazionale, che si tiene ogni marzo a Milano. Per l'occasione il **Pala Alpitour** ospiterà aziende, cooperative ed associazioni piemontesi che proporranno i propri prodotti e le proprie iniziative. Ma anche incontri, workshop e attività pratiche... **tutto all'insegna del consumo etico e sostenibile**.

Fa' la cosa giusta! Torino sarà focalizzata sulle **realità del territorio piemontese**, inoltre saranno presenti anche aziende italiane o estere che si contraddistinguono per il forte legame con il territorio di appartenenza.

Le tematiche trattate saranno: **cibo e alimentazione, commercio equo e solidale, cosmesi naturale, moda critica, economia carceraria, editoria, mobilità sostenibile, infanzia, servizi per la sostenibilità, turismo consapevole, vegan, associazioni e partecipazione sociale**.

Alle oltre **100 realtà espositive** selezionate si affiancheranno tanti incontri, workshop e attività pratiche per grandi e piccini, in perfetto stile Fa' la cosa giusta!

Molti i **laboratori pratici** che caratterizzeranno i due giorni di fiera. Ad esempio Fashion Reverse, un wor-



kshop di "lettura" delle etichette dei vestiti, organizzato da Sartoria Errante, insegnerà tutti i segreti per decifrarle: dalla qualità del tessuto alla filiera produttiva, scoprendo anche i margini degli intermediari e le modalità con cui i vari marchi stabiliscono il prezzo di vendita al pubblico. **Assocanapa e Vivere Sostenibile Basso Piemonte organizzeranno un laboratorio-incontro sull'utilizzo della canapa in cucina e in campo tessile**.

Non mancheranno gli **spazi letture e laboratori creativi per bambini** come ad esempio quelli ispirati agli albi illustrati di Terre di mezzo Editore, o la ciclopiasta "Bici e dintorni" dove i più piccoli potranno imparare ad andare in bici e a rispettare le regole della viabilità, organizzata da FIAB Torino.

Fa' la cosa giusta! Torino
17-18 ottobre 2015 - Pala Alpitour
Corso Sebastopoli 123. Torino

Ingresso: 3 euro

Per i minori di 14 anni l'ingresso è gratuito

Orari | sabato 17 e domenica 18: 10-20

Per informazioni www.falacosagiusta.org/torino
Facebook Fa' la cosa giusta!

BIODANZA sistema Rolando Toro: LA VITA AL CENTRO

TEMPO DI LETTURA: 3 min

di Ines Bussolotto, operatrice



Scegliere ciò che ci fa sentire bene, ci nutre, ci appassiona e ci rende più sereni significa porre la **qualità della vita al centro**.

La **Biodanza** è un sistema di integrazione umana e di rieducazione affettiva, che, attraverso la sinergia tra musica - emozione - movimento, rafforza il legame con l'essenza della vita dentro di noi, con gli altri esseri umani e con l'universo.

Nasce in Cile, intorno agli anni '60 dalla ricerca dello psicologo, antropologo, poeta e pittore **Rolando Toro**. Il suo sogno era aiutare l'essere umano a liberare la sua natura gioiosa, creativa e amorevole, stimolando le potenzialità di **vitalità, creatività, affettività, sessualità e trascendenza**.

Per chi volesse sperimentare la Biodanza Sistema Rolando Toro invito a partecipare a al **corso 'Le danze dei 4 animali'**: queste danze (del serpente, tigre, airone e ippopotamo) rappresentano le forze istintuali che preservano la nostra vita.

Serpente: Muoversi verso ciò che ci appassiona, capacità di attrarre ciò che desideriamo

Tigre: Forza, determinazione, capacità di lottare e proteggere la propria vita

Airone: Seguire i propri sogni e coraggio di viverli fino in fondo, volare insieme

Ippopotamo: Assaporare la vita nel qui ed ora, godere delle piccole cose quotidiane

IL CORSO SI SVOLGERÀ IN ALTRI 3 INCONTRI
NELLE DATE:

10 ottobre - 21 novembre - 19 dicembre, dalle 17 alle 19 presso Leggere Strutture, Via Ferrarese 169/A - Bologna

Il Costo è di 60€ (necessaria la tessera Arci); è possibile partecipare ad un singolo incontro al costo di 18€.

PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI:

Ines Bussolotto 333.4843177 - ines.bussolotto@libero.it

La dorsale appenninica a piedi per festeggiare i suoi 82 anni

di Maddalena Nardi

TEMPO DI LETTURA: 2 min

Alessandro Bellière, parmigiano di nascita ma bolognese di adozione - più precisamente di Molinella - è conosciuto per le sue imprese di trekking: nel 2013 ha percorso a piedi il tratto dal Pordoi a Ispica (RG) in 45 giorni e l'anno scorso ha compiuto **l'intero periplo dell'Italia**; partendo da Ventimiglia, ha percorso tutte le coste italiane ed è risalito fino a Trieste dov'è arrivato in ottobre, giusto in tempo per festeggiare il suo compleanno.

Quest'anno la sua sfida è ancora più impegnativa: camminare per **2117 km** lungo la **dorsale appenninica italiana**, per un totale di 66 tappe. È partito il 20 agosto da Chiavenna e arriverà a Trapani il 24 Ottobre, **giorno del suo 82° compleanno**. "Non mi rimaneva che percorrere la parte più difficile e impegnativa d'Italia, ovvero la dorsale appenninica con zone impervie e non trafficate. Senz'altro questa sarà la mia sfida più difficile ma con l'esperienza, gli allen-

menti e l'incoscienza cercherò di portarla a termine ben sapendo che fisicamente non ho nessun problema, visto che sono sempre seguito dai medici del Poliambulatorio il Girasole di Molinella. Voglio dimostrare a me stesso e magari ai miei coetanei che anche se gli anni passano troverò la forza di affrontare questa impegnativa sfida e constatare fino a quanti anni posso fare queste pazzie. Voglio dimostrare a me stesso e agli altri - ha dichiarato - **che a ottant'anni si può essere ancora giovani nello spirito e nel fisico**, e con impegno e costanza si può arrivare a raggiungere qualsiasi obiettivo." Buon cammino Alessandro, tifiamo per te e ti seguiamo sul tuo blog!



grafica e creatività



www.morenananni.it

grafica e creatività

info@morenananni.it

"Il corpo è come un giardino, la mente è il suo giardiniere. Sta in noi decidere se in esso piantarvi orchidee o lattuga."

William Shakespeare

Guarire con i colori delle Maldive

di Graziella Bertozzi, Associazione Un Passo dopo l'altro TEMPO DI LETTURA: 2 min



Il grandissimo genio della pittura, Wassili Kandinsky disse: "Il colore è un mezzo per esercitare un influsso diretto sull'anima". Questa è proprio l'esperienza che facciamo nella nostra **Crociera Magica**, in programma quest'anno dal **7 al 18 novembre**.

I colori delle Maldive, in cui ci immergeremo, agiscono direttamente sulla nostra anima e ci rigenerano. Sono tanti modi in cui le persone possono avvicinarsi ai colori: secondo l'**art therapy**, o arte del colore, già colorare un disegno in bianco e nero e trasformarlo in una meraviglia colorata è un fortissimo supporto terapeutico. Colorare aiuta ad esprimersi, a liberarsi da molti blocchi interiori, a trasformarsi.

Le condizioni generali dei pazienti di Carl Gustav Jung che coloravano mandala miglioravano notevolmente.

Colorare - cioè concentrarsi sui colori, sceglierli, maneggiarli - significa già **guardare anche dentro se stessi ed agire su di sé sia a livello mentale, sia emozionale e fisico**.

Guarire con i colori delle Maldive non è un semplice slogan, è la sintesi di una esperienza che inizia dalla perce-



zione del colore e prosegue nel contatto con un meraviglioso mondo naturale sopra e sotto il mare. Al mattino ogni colore, corrispondente ad un diverso chakra, viene attivato, risvegliato dentro di noi per poterci avvicinare con quegli occhi al mare, al cielo, al mondo sottomarino delle Maldive. Con quel colore viviamo l'intera giornata e alla sera si torna a sedersi per tracciare su carta ciò che ci è venuto incontro attraverso la tecnica del **"life vision"**.

Infine, colorare, concentrarsi su quella attività specifica permette di rilassarsi. E quindi: la pressione sanguigna si abbassa, il mal di testa sparisce, la digestione migliora. La creatività si libera e arrivano le soluzioni di problemi che sembravano irrisolvibili.

Chi torna dalla Crociera Magica è più sano e più vitale, molto più leggero e colorato di quanto è partito!

Per informazioni e iscrizioni:
Graziella Bertozzi - 348.3906042
info@unpassodopolaltro.com
www.crocieramagicaallemaldive.it
www.unpassodopolaltro.com

A teatro per il cambiamento

di Tommaso Miceli TEMPO DI LETTURA: 3 min

Il 24 ottobre alle ore 21, presso l'Archi Brecht Teatro del Lampadiere di Bologna, via Bentini 20, all'interno della rassegna FERMATA TEATRO, l'Associazione Culturale Sinergia-deiSoli proporrà lo spettacolo teatrale comico/satirico/spirituale: "O SEI OCCUPATO O SEI DISOCCUPATO" di e con Mario Pascariello, regia Tommaso Miceli Malaguti.

Il lavoro come fine, e non come mezzo, è la causa di tante patologie della cosiddetta civiltà: sfruttamento dell'uomo sull'uomo, alienazione, depressione, sperequazioni economiche, abbruttimento degli oppressi e degli oppressori. In questa rappresentazione l'autore-interprete ha l'intento di disvelare il grande inganno dell'Ideologia del lavoro inteso come fatica e non come espressione del proprio talento al servizio dell'Umanità. Tale Ideologia è sostenuta dai poteri di condizionamento di massa: politici, economisti e media a loro asserviti. L'intento artistico è perseguito con l'utilizzo del registro comico-satirico, attraverso cui un solo narratore inscena tanti personaggi che danno vita ad una drammaturgia intessuta di canzoni satiriche. Il finale è una proposta per progettare una società che abbia al centro la Persona e non il lavoratore o il consumatore.

Info: 320.1584143 - 349.1035584

ALTRE PROPOSTE DELL'ASSOCIAZIONE PRESSO LA PROPRIA SEDE DI BOLOGNA IN VIA GALLIERA 34:

Incontri sulla Conoscenza Trascendentale (Bhakti Yoga), a cura del dott. Mario Pascariello

In questi incontri si espongono le preziose informazioni di



Conoscenza Trascendentale ricevute da Maestri Realizzati, comparandole con visioni filosofiche e ricerche scientifiche. Proporremo anche la recitazione di mantra, canti devozionali e la proiezione di video, con la finalità di risvegliare la nostra natura eterna piena di conoscenza e di felicità in relazione con Dio.

Trattamenti Reiki con il Reiki Master Mario Pascariello

Reiki è l'energia della forza vitale universale per il riequilibrio energetico. I trattamenti Reiki sono benefici per chiunque, in particolare per chi ha problemi di salute: dalle più svariate sintomatologie dolorose fisiche a quelle di natura psicologica come ansia, stress, insonnia, astenia. Il Reiki è praticato in numerosi ospedali di vari Paesi del mondo fra cui anche l'Italia.

Le chiavi dell'apprendimento a cura del dott. Tommaso Miceli

Corso di metodologia di studio rivolto a studenti della scuola secondaria superiore e universitari e a lavoratori che vogliono riprendere gli studi: pianificazione - analisi e sintesi del testo - memorizzazione - esposizione - motivazione e autostima - corretta alimentazione e stile di vita.

Info: www.sinigiadeisoli.it
sinigiadeisoli@libero.it - 349.1035584

LEZIONI DI KUNDALINI YOGA

secondo gli insegnamenti di Yogi Bhajan

di Anna Manderioli TEMPO DI LETTURA: 1 min

Tecnologia frutto di scienza millenaria, che fornisce strumenti pratici per il benessere. Scopo è migliorare la concentrazione, la gestione dello stress, favorire una maggior consapevolezza, attraverso pratiche di:

- > **ASANA** - Esercizi dinamici e posizioni statiche
- > **PRANAYAMA** - Tecniche di respirazione

- > **MANTRA**
- > **DHYANA** - Meditazioni

Per info Anna: daya.kaur.10@gmail.com
347/0150721
A Bologna in Via Indipendenza 56.



ANNUNCI

offro

Corsi su metodo di trattamento Spirito degli Alberi.
Da febbraio 2016, l'associazione Telaragna e Laviadegliorti in collaborazione con l'azienda Remedia, organizzano il percorso di condivisione del metodo Trattamenti con lo Spirito degli Alberi - c/o Azienda Remedia, via Laghetti, 38 a Quarto di Sarsina (FC).

Cinque week end a cadenza mensile - da febbraio a giugno 2016 - per apprendere l'innovativo **metodo di riequilibrio energetico** nato per celebrare l'incontro fisico e rigenerante con alcune specie di Alberi - Melo, Faggio, Quercia, Ginepro, Tiglio - e i loro potenti e specifici messaggi. Il ciclo di incontri è riservato a operatori olistici con esperienza in trattamenti di riequilibrio e medicina cinese. Info e prenotazioni: info@remediaerbe.it - tel. 0547 95352

Vendesi **functional trainer Matrix anno 2012** ideale per studio personale trainer usata pochissimo come nuova al prezzo di 2.500 euro trattabili. stegarulli@gmail.com cell 338.9252305

Vuoi risolvere i problemi della vita, guardandoli e affrontandoli da un'altra punto di vista? Puoi chiamarmi ed avere una **consulenza privata**, per **apportare più benessere e maggior tranquillità** nella tua realtà. Ricevo previo appuntamento telefonando al numero **335. 5641227 Mariarosca Gnudi operatrice olistica**.

Sono un **Architetto** e mi rendo **disponibile** per **consulenze e progetti**, dalla nuova realizzazione alla ristrutturazione e all'arredamento. Progetto con particolare attenzione alla sostenibilità e al **risparmio energetico**, con consapevolezza dei principi della **Bio-Architettura** e del **Feng-Shui**. Cell: 333.7970126.

A Bologna, zona **Lunetta Gamberini workshop di biomovimento**: una combinazione di ginnastica energetica e bioenergetica adatta a tutte le persone per prevenire e scaricare lo stress, arricchire la propria consapevolezza corporea, sviluppare elasticità fisica, equilibrio, coordinazione motoria e senso del ritmo. Info: **Morena da Silva 338/8715622** dasilvamorena@gmail.com

Vendesi abitazione civile d'epoca a Casola Valsenio (RA) da ristrutturare, con stalla, fienile, forno a legna. Immersa nel verde con accesso dalla Strada Provinciale 306 e adiacente al fiume Senio. Completa la proprietà una vasta area cortilizia e circa 7 ettari di terreno di cui, 6 a bosco e castagneto e 2 seminativo. Fornita di luce, telefono, gas, acqua. Vendesi anche separatamente casa o terreno. Costo dell'intera proprietà 150.000 €. Per informazioni **335.6634742**

ASSOCIAZIONE DI YOGA SURYA a.s.d. STUDIO DI PSICOLOGIA e PSICOTERAPIA affitta stanze/studio a professionisti in ambito salute-benessere-psicologia, e grande sala per yoga, corsi (serate e/o giornate) in Via Indipendenza 56, Bologna. Per info: **Dott.ssa Anna Manderioli 347.0150721, a.manderioli@virgilio.it**

LIBRI di letteratura, storia, scienze sociali, architettura e cinema in ottimo stato vendo a prezzi modici. Per la lista dei testi, contattare: **e_bi2012@hotmail.com**

Sei rimasto indietro con la tesi? Hai poco tempo a disposizione? Devi laurearti nella prossima sessione disponibile e pensi di non farcela a terminare l'elaborato? Affidati a Sottotesi, attività di consulenza universitaria che si occupa di: progettazione della struttura dell'elaborato (a partire dall'indice); correzione e supporto durante la stesura; integrazione contenuti; ricerca bibliografica e inserimento note; corretto utilizzo delle norme redazionali (impaginazione, carattere, margini, interlinea...); traduzioni di testi in lingua inglese. Serietà, puntualità ed esperienza sono a tua disposizione e la tua privacy sarà salvaguardata. Visita il sito **www.sottotesi.it** o contattaci al **3337224558** e richiedi il tuo preventivo gratuito in meno di 24H!

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**.

CERCO a Bologna famiglie interessate ad un **progetto di educazione domiciliare, un baby sitting collettivo**; famiglie che hanno bimbi piccoli e/o uno spazio idoneo per ospitare un piccolo gruppo di bambini della fascia d'età zero/tre. Mi occupo di bambini da più di 15 anni come baby sitter, educatrice scolastica, con bambini disabili, nei centri estivi e in progetti laboratoriali. Sono una praticante di yoga da 16 anni, vegetariana. Antonella **347.6778478 - anandibo@libero.it**

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 grafica, 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



nei prossimi mesi sarà distribuito nelle seguenti fiere di settore

OTTOBRE	NOVEMBRE
 Transition Fest 2015 Panta Rei, Passignano sul Trasimeno (PG) 2-4 Ottobre http://catbologna.wordpress.com	 ECO MONDO Rimini - 3-6 novembre www.ecomondo.com
 Smart Energy Expo Verona - 14-16 Ottobre www.smartenergyexpo.net	 MODENA BENESSERE Modena - 14-15 novembre www.modenabenessere.it
 SAIE Bologna - 14-17 Ottobre www.saie.bolognafiere.it	 Settimana della BioArchitettura e della Domotica Modena - 16-20 novembre www.settimanabioarchitetturaedomotica.it
 Fà la cosa giusta Torino Torino - 16-18 Ottobre www.falacosagiusta.org	 Natural Expo Rimini - 27-30 novembre www.naturalexpo.it/rimini
 Fà la cosa giusta Trento Trento - 23-25 Ottobre www.trentinoarcobaleno.it/fa-la-cosa-giusta-trento	
 Vegan Days Padova - 31 ottobre - 1 novembre www.vegandays.it	

Publica gratuitamente il tuo annuncio **Scrivi a:**
redazione@viveresostenibile.net



EBS CASE IN LEGNO


 **TOTALE
LIBERTÀ
PROGETTUALE**

Easy Building System
costruttori per passione

 **ASSOLUTA
QUALITÀ
COSTRUTTIVA**

 **COSTRUZIONI
ANTISISMICHE**

 **MASSIMA
EFFICIENZA
ENERGETICA,
MASSIMO RISPARMIO**

 **LA TUA CASA
IN LEGNO,
CHIAVI IN MANO,
IN MENO DI 2 MESI**

 **PREZZO
CERTO
E COMPETITIVO**

Via G.Di Vittorio 21/c
40013 Castel Maggiore (BO)
Tel. 051 707294

direzionecommerciale@cogefrin.it
www.caseinlegno.cogefrin.it

Il tuo **NUOVO** modo di abitare

COGEFRIN GROUP