

NUMERO SPECIALE
di 28 pagine
con **INSERTO**
quattro zampe e un becco
INSERTO SPECIALE FEBBRAIO 2015
toda agli alimenti biologici:
tutto su GoGreenStore.com

COPIA OMAGGIO

CASA EDITRICE **edibit**

MENSILE - Anno III - n° 02-2015

vivere® sostenibile

www.viveresostenibile.net

a Bologna


alchemilla
cucina biologica
vegetariana e vegana
Via Mascarella, 76/A - Bologna
tel. 051 991 2745
www.alchemillabio.it
alchemillabio@gmail.com
Facebook: alchemilla bio

PENSARE GLOBALE, AGIRE LOCALE

FEBBRAIO 2015

14

SOMMARIO

Idee e Proposte	pag 3
Alimentazione Consapevole	pag 4 - 5
Intolleranze Alimentari	pag 6
Benessere Corpo e Mente	pag 7-8-9-10
Orti e Abitare Verde	pag 11
I Parchi dell'Emilia Orientale	pag 12
quattro zampe e un becco	da pag 13 a 16
Agriturismi e Viaggiare Sostenibile	pag 17
Legalità e Territorio	pag 18
Transizione e Resilienza	pag 19
Eco Abitare	pag 20-21
Recensioni	pag 22
Punti di Distribuzione	pag 23
Calendario Febbraio	pag 24
Eventi	pag 25-26
Annunci	pag 26
Fiere	pag 27

Per la tua pubblicità
chiama il n° 051. 606.10.70

EDITORIALE



Mangiare Bio fa bene alla salute, all'ambiente e... all'economia!

di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

La nostra salute e quella dell'ambiente, sono strettamente connesse tra loro e le nostre scelte, a cominciare da quelle alimentari, condizionano entrambe. **"Siamo quello che mangiamo"**, visto che utilizziamo ciò di cui ci nutriamo, per costruire noi stessi e per avere le energie e le risorse fisiche e mentali per affrontare i nostri impegni quotidiani!

Tutti i nostri processi chimici, biologici, spirituali ed energetici, sono condizionati dalla quantità e dalla qualità degli elementi nutritivi che assumiamo ogni giorno.

Pare perciò di "buon senso" affermare che **è dalla qualità delle sostanze assorbite** dal nostro organismo che **dipende la qualità della nostra vita** e il nostro benessere fisico, mentale, emozionale e spirituale.

Il cibo biologico viene prodotto senza inquinare o contaminare la natura con additivi chimici o di sintesi, senza sfruttare intensivamente il bestiame e sottoponendo i prodotti finali al controllo di appositi enti certificatori.

Malgrado questo, è facile imbattersi in studi effettuati da istituti di ricerca nazionale ed internazionali, che affermano che i prodotti Bio non siano né migliori né più nutrienti di quelli ottenuti dall'agricoltura tradizionale. Interessante sarebbe capire da chi vengono commissionati questi studi che possono generare confusione e dubbi nel consumatore finale.

Vale la pena ricordare che spesso, **chi sceglie di alimentarsi con prodotti biologici, è una persona consapevole e coerente anche con "altri" e "alti" valori**: ha a cuore il bene del pianeta e delle persone che lo abitano, è attento e predilige i prodotti del territorio per sostenere l'economia



locale, per i prodotti necessariamente di provenienza lontana (quali caffè e zucchero di canna), consuma quelli che garantiscono un equo reddito ai produttori, segue il ritmo delle stagioni nelle scelte alimentari, si cura dei diritti degli uomini e della legalità sostenendo cooperative sociali e di lotta a tutte le mafie, è infine attento al benessere degli animali e all'uso sociale e condiviso dei Beni Comuni.

Il percorso verso la consapevolezza che possiamo fare tutti i giorni, passa perciò anche dalla **scelta di mangiare biologico**. Perché se anche fosse che, come alcuni affermano, **"il biologico fa bene all'ambiente"**, ma non necessariamente all'uomo" questo sarebbe già un ottimo motivo per farlo!

Mangiare biologico, il più possibile prodotti di stagione e locali, vuole dire mangiare sano e prendersi cura della propria salute, significa preservare l'ambiente, sostenere e ri-localizzare l'economia e le biodiversità alimentari, fare una scelta di contrasto all'oligopolio imposto dalle multinazionali del cibo e, infine, dare un futuro migliore ai nostri figli.

Negozi di alimentazione Bio-Vegan-Macrobiotica

Vedi pag. 4 e 25



Prodotti per celiaci con convenzione ticket ASL
Cantina di degustazione vini bio
Prodotti Aura-Soma
Centro Discipline Olistiche

Via Rialto 15/A - Bologna - Tel. 051 271815
Orario continuato dal Lunedì al Sabato
dalle 10.00 alle 20.30



www.facebook.com/Harmoniabiogeggy

COGLIERE L'ESSENZA



Saremo presenti a

NATURAL

Forlì-20/22 febbraio

STAND 30

Vi aspettiamo con un Angolo di Coccole!

OLFATTIVA

Quando percepisci il profumo di un vero olio essenziale concediti cinque secondi e lascialo agire...

ABBANDONA OGNI ATTIVITA' PREDISPOSTI ALL'ASCOLTO INSPIRA ATTENTO E RILASSATO

quando sentirai sorgere una sensazione di benessere avrai colto l'Essenza.



www.olfattiva.it

Vendita on line di Profumi Naturali - tel. 0545.82966


IO CONSUMO DA UN'ALTRA PROSPETTIVA
100% BIO ECO CRUELTY FREE
GoGreenStore.com
Un Punto di Vista Nuovo di fare Shopping On Line

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.



aderendo con la tua Associazione e/o Cooperativa entro il 31/03/2015 il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a € 177 + 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 partecipare 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



PER I PRIVATI



Come ricevere tutti i mesi Vivere Sostenibile

- **Gratis** in formato digitale nella tua casella e-mail mandando un'e-mail a info@viveresostenibile.net oggetto: PDF Vivere Sostenibile o nella sezione dedicata su www.viveresostenibile.net

- **Gratis** ritirando la copia cartacea gratuita presso i negozi, le associazioni o le attività che espongono il simbolo



Trova la realtà più vicina a te consultando l'elenco sempre aggiornato alla pagina <http://viveresostenibile.wordpress.com/dove-ci-puoi-trovare>.

Ma affrettati a ritirare la tua copia, Vivere Sostenibile va a ruba!

In fiere, eventi e feste cui partecipiamo. Trovi sulla nostra pagina di Facebook tutti gli aggiornamenti di mese in mese.

Nelle cassette del tuo Gruppo di Acquisto Solidale.

- **A pagamento** riceverai per posta ordinaria, direttamente a casa tua la copia cartacea di ogni uscita mensile.

Abbonamenti (solo per ricevere a casa l'edizione cartacea), scegli quale fa per te:

- 40 € all'anno abbonamento normale
- 60 € all'anno abbonamento sostenitore

COSA FARE:

- 1) Versa con bonifico bancario 40 o 60 euro sul CC IBAN: IT25R0847236760000000093411 BANCA DI CREDITO COOPERATIVO DI CASTENASO, intestato a Associazione Italiana Comunità Sostenibili. Causale del bonifico: "Abbonamento sostenitore + nome, cognome" del destinatario.

- 2) Invia un'email all'indirizzo redazione@viveresostenibile.net indicando il tuo: nome, cognome, indirizzo di ricezione e Codice Fiscale (indispensabile per la corretta fatturazione).

DIVENTERAI COSÌ ANCHE SOCIO DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA COMUNITÀ SOSTENIBILI.

Sostenere il progetto "Vivere Sostenibile" indica la tua volontà e passione di impegnarti personalmente, ogni giorno, per realizzare e condividere un nuovo modello di vita più consapevole e rispettoso dell'uomo e dell'ambiente che lo circonda.

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

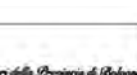
PER INFORMAZIONI COMMERCIALI SU QUESTO SERVIZIO TEL 051.606 1070 - FAX 051.606 1111 e-mail: info@viveresostenibile.net

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



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:



HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO:

Alice Spisni,
Andrea Bizzocchi,
Andrea Tarozzi,
Angelo Benedetto,
Anna Manderioli,
Annalisa Paltrinieri,
Annamaria Bortolotti,

Annarita Piazza,
Barbara Pozzi,
Beatrice Bonzagni,
Beatrice Calia,
Carlo Pagani,
Catherine Ratajczak Guidi,
Cecilia Scalabrino,

Davide Tinti,
Elisabeth de Souza Nunes,
Emiliano Negrini,
Florido Venturi,
Francesca Cappellaro,
Giorgio Busi,
Giorgio De Crignis,
Giovanni Santandrea,
Graziella Armaroli,

Laura Dell'Aquila,
Lea Devoto,
Lorenzo Bolognini,
Lucia Boninsegna,
Marcello Marzocchi,
Marinella Riccò,
Massimo Fortuzzi,
Massimo Giorgini,
Maurizio Valentini,

Milena Pompei,
Monika Paul,
Patrizia Accettulli,
Roberta Rendina,
Roberto Grillini,
Rodolfo Natalini,
Tommaso Miceli,
Veronica Ventura.



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
fortuzzi@mecweb.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

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

Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

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

Copia per gli abbonati - Valore copia E 0,10 - CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 12/12/2014

Il mio augurio per un 2015 più in sintonia con la vita che vogliamo davvero

di Andrea Bizzocchi - info@andreabizzocchi.it



Nonostante i tempi difficili in cui viviamo, o forse proprio per questo, i margini di miglioramento nelle nostre vite sono enormi, e soprattutto dipendono esclusivamente da noi e dalla nostra voglia di metterci in gioco. Assumersi la piena responsabilità della propria Vita è il punto di partenza fondamentale e ineludibile per raggiungere la nostra felicità.

Non siamo felici. Non importa che lo ammettiamo o meno. Le cose stanno così e lo sappiamo benissimo. E la colpa di questa infelicità diffusa non è affatto della crisi che anzi ha fatto del bene per-

ché ha aperto molti occhi. Del resto che non siamo felici nel mondo difficile in cui ci troviamo a vivere è anche normale. Questo mondo, con le sue regole, i suoi ritmi, le sue esigenze, è così brutto che essere infelici è del tutto normale. Proprio per questo **urges cambiare e siamo noi in prima persona a doverlo fare assumendocene la piena responsabilità.**

L'altro giorno mi è venuto in mente che la nostra famiglia (siamo in quattro) non ha un lavoro da più di dieci anni. Per scelta. E abbiamo una Vita bellissima. Una Vita piena di cose belle, rapporti, aiuto, condivisione, semplicità, viaggi. E tutto questo perché più di dieci anni fa ci siamo rifiutati di continuare ad essere schiavi del meccanismo "produci, consuma, crepa". Non è stato tutto rose e fiori, ci sono stati momenti difficili, paure e limiti da affrontare, litigi e lacrime; la Vita del resto non è una passeggiata su un prato fiorito ma proprio per questo bisogna fare lo sforzo di viverla il più possibile a modo nostro.

Per noi tutto è cambiato quando abbiamo deciso di lasciare il "lavoro". Mi rendo conto che di questi tempi parlare di abbandonare il lavoro appare come una provocazione, ma non lo è affatto. E' anzi una cosa molto seria. Quando parlo di abbandonare il lavoro intendo essenzialmente abbandonare il "lavoro salariato" e più in generale la dipendenza dal sistema. Lasciare volontariamente il lavoro per inventarsi un'altra vita, mi pare anzi la cosa più sensata che potremmo fare nel mondo che viviamo, e questo a maggior ragione proprio perché viviamo questi tempi di cosiddetta "crisi", tempi in cui il lavoro (quello classico), non c'è più o comunque sempre meno.

Anzitutto una premessa doverosa per inquadrare la questione: il lavoro salariato, crisi o non crisi, è una forma di schiavitù impacchettata con i fiocchi come fosse un regalo di Natale, ma pacchetto o non pacchetto, fiocchi o non fiocchi, rimane una schiavitù che ci costringe a fare "cose" (cioè lavori) perlopiù insane sia da un punto di vista fisico che psicologico che esistenziale, e questo per tutta la Vita, e questo al solo fine di guadagnare quei quattro soldi che ci permettono di andare in un centro commerciale per avvelenare corpo e mente. Ma anche questo è oramai superato perché oramai anche il lavoro non c'è più. Ma questa non è una tragedia, ma piuttosto **una straordinaria opportunità per vedere le cose da un'altra prospettiva** ed iniziare così a cambiare la propria Vita.

Continua...



Il progetto europeo MAV 0.12 prima parte

di Maurizio Valentini, Coordinatore del progetto dimostratore MAV 0.12

Nel maggio del 2013 nasceva con sede a Bologna il cluster Mg12 - Magnesium Network con l'intento di riprendere una lunghissima tradizione già nelle mani della Famiglia Maserati intorno agli anni trenta del secolo scorso. Il Cluster è stato presentato presso l'auditorium di UNINDUSTRIA Bologna con il supporto organizzativo di questa prestigiosa Associazione e con il riconoscimento ufficiale della Provincia di Bologna che tra pochi giorni assumerà la denominazione del nuovo ente BOLOGNA METROPOLITANA. Va ricordato che la Famiglia Maserati con membri del calibro di Ettore, Ernesto e Bindo Maserati era estremamente geniale ed innovativa e ha sperimentato l'utilizzo di leghe leggere, estremamente avanzate per quel lontano periodo storico, ed in particolare la famiglia delle leghe di Magnesio, utilizzata per la realizzazione di getti da fonderia con leghe in magnesio che erano adottate in precedenza solo e soltanto nel comparto aeronautico ad esempio da ISOTTA FRASCHINI MOTORI AERONAUTICI, CAPRONI AERONAUTICA, OFFICINE MECCANICHE REGGIANE, SIATA di Torino, ecc.

Con il magnesio, un metallo argenteo che è una risorsa materica metallica rinnovabile ed è molto eco-sostenibile, i fratelli Maserati, ma poi in seguito anche il Comm. Enzo Ferrari, la famiglia Agusta con le sue attività nel settore delle moto MV Agusta e degli elicotteri AGUSTA e il ramo a loro vicino della MACCHI AERONAUTICA, ma anche Ferruccio Lamborghini, Carlo Chiti nell'AUTODELTA e nella MOTORI MODERNI, Giotto Bizzarrini nella BIZZARRINI AUTOMOBILI, ed ancora Carl Abarth, Ezo Osella, la Famiglia Guzzi, i fratelli Ducati ed anche la Famiglia di Giovanni Parilla che ne ha fatto largo utilizzo sia nelle moto da competizione che nel settore del kart con primo pilota l'asso del volante Ayrton Senna Da Silva.

Pare che lo stesso Commendator Enzo Ferrari, dai numerosi racconti del suo segretario particolare Franco Gozzi e da numerosi tecnici che lo hanno frequentato, quali ad esempio l'Ing. Mauro Forghieri e l'Ing. Giampaolo Dallara, andasse veramente orgoglioso della sua fonderia interna che con un pizzico quasi di magia riusciva a dare la forma a particolari

di Magnesio che venivano allocati all'interno delle vetture.

Fatto sta che il forte legame con il "Nettuno" del Giambologna e il mare, essendone il suo custode, vede nella piazza Maggiore di Bologna (ossia Ma-jor in lingua latina) un nesso non casuale filosofico tra la "Materia" del mare e l'argenteo metallo dalle doti davvero uniche e sorprendenti. Dalle esperienze dei fratelli Maserati, una decina di anni dopo il bravissimo Ferdinand Porsche, adottava il Magnesio per la sua creatura più riuscita e dal nome molto definito di Maggiolone (si noti e non a caso Mag-giolone che porta in primo piano il suffisso proprio del metallo con cui era ampiamente realizzata). Ma molto prima i Fratelli Maserati avevano tracciato il solco e non della spiaggia assai vicina al cloruro di Magnesio (il sale disciolto in abbondanza nel Mare) bensì avevano aperto una scuola. Una scuola di conoscenze metallurgiche attorno alla Piazza Maggiore sovrastata dal "Guardiano del Mare" dove tante famiglie si sono cimentate nei decenni successivi.

Presso la Fonderia Amadori & Lambertini, in Via San Vitale e a pochissimi passi dalle "Due Torri", venivano realizzate fucioni in Magnesio agli inizi degli anni trenta che erano di una maestria sopraffina. Da questa Scuola si passava in seguito ad un uso elevato del magnesio nella produzione limitata e di eccellenza tecnica della OSCA-MASERATI con sede a San Lazzaro di Savena lungo la Via Emilia (guarda caso proprio la strada per il Mare della Romagna). Questa esperienza sul Magnesio bolognese veniva poi trasferita nella confinante CAMPAGNOLO una eccellenza aziendale che tutto il mondo ci ha invidiato e poi sempre lungo la via Emilia fino a Osteria Grande con la nascita della Ditta MUSTO (il crogiolo del Magnesio della CAMPAGNOLO), la BARALDI LUBRIFICANTI (chimica di processo per la formatura e distacco del Magnesio), la RIFIMPRESS Srl e poi in seguito la MENNACASTING Srl ed anche la Fonderia MANZINI Srl di Crevalcore ed ancora la MONTI ENGINEERING Srl specializzata in impianti per le finiture superficiali dell'alluminio e del magnesio a Caste-guelfo.

Continua...



...e anche tutti gli altri!

I violenti, gli integralisti, i poteri corrotti e tutti coloro che fanno della paura lo strumento per imporre le proprie idee e opinioni, detestano il libero pensiero, le opinioni, così come la satira e chi la fa.

Il massacro avvenuto a Parigi è un atto di assurda violenza, che ha radici in altre violenze e soprusi perpetrati intorno al mondo. Fino a che non ci sarà pari dignità, libertà e autodeterminazione per tutti gli abitanti del nostro Pianeta, gli integralisti e gli ottusi di ogni credo, ideologia e latitudine, avranno gioco facile ad infiammare gli animi dei violenti e dei disperati, facendo leva su odio e paura e, di fatto, fornendo un'ottima occasione a chi ha interesse a restringere e limitare le possibilità di pensare, di esprimersi, di agire e di muoversi di tutte le donne e gli uomini liberi.

Vivere Sostenibile è a fianco del libero pensiero e di tutti coloro che rifiutano la paura, ogni forma di violenza e di sopruso e che per farlo, rischiano in prima persona.

Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net



alchemilla
cucina biologica
vegetariana e vegana
pranzo da asporto
consegna a domicilio
corsi e catering

Via Mascarella, 76/A - Bologna
tel. 051 991 2745
www.alchemillabio.it • alchemillabio@gmail.com

alchemilla bio

Dacci oggi il nostro Cardo quotidiano ... Elisir invernale per il fegato!

di Roberta Rendina

Impera tra gli ortaggi invernali, forse un po' sottovalutato, a tratti dimenticato, il Cardo.

Di forma e consistenza simile al sedano, appartiene invece alla famiglia del carciofo.

Brutto ma buono, ha pochissime calorie e prima sbollentato, poi ripassato in padella con della panna vegetale è davvero appetitoso. Contiene una gran quantità di bioflavonoidi (fitoestrogeni) che regolano la produzione ormonale femminile, il cui equilibrio è fondamentale per il benessere generale della donna.

L'estratto di cardo mariano è usato per migliorare la funzione epatica, protegge contro i danni al fegato derivanti da alcolici e droghe e accelera la rigenerazione delle cellule epatiche danneggiate. La silibina, invece, stimola l'attività dell'enzima, denominato Super Oxide Dismutase (SOD), che agisce bene contro

radicali liberi ed è molto più potente della Vitamina E.

Per depurare il fegato - decotto: 3 g di semi in 100 ml di acqua (2/3 tazzine al giorno) - tintura: 20 g di semi in 100 ml di alcol a 60° (20 gocce 2/3 volte al giorno). Per preparare in modo casalingo l'alcol a 60°, si aggiungono a 60 cc di alcol a 98° (quello per il nocino o limoncello per intenderci), il rimanente per arrivare a 100 cc di acqua. Si mette tutto in un barattolo di vetro riempiendo col composto ¾ del vasetto. Si lascia 21/28 giorni in un posto buio e poi si filtra e si passa in un contenitore scuro sempre di vetro.



Un succo VIVO per iniziare al meglio il nuovo anno!

di Elisabeth de Souza Nunes, Chef Vegan dell'Associazione Sognamondo

E' arrivato il 2015, è un bel numero, in numerologia diviene 8: universalmente considerato il numero dell'equilibrio cosmico, l'Otto è il simbolo dell'infinito, dove nulla finisce, ma c'è solo un continuo ciclo che non ha fine è il riflesso dello spirito nel mondo creato, dell'incommensurabile e dell'indefinibile. L'infinito è di natura positiva quando si collega all'illimitato, nel senso di apertura alla trascendenza. **Abbiamo davanti un nuovo anno pieno di significati e risorse.** Con tanti buoni propositi per aumentare la nostra consapevolezza verso noi stessi, gli altri e il pianeta. Cominciamo con **un succo vivo per disintossicare il nostro corpo dopo** le abbondanti tavolate festive. In verità questo succo nutritivo può essere consumato regolarmente, preferibilmente al mattino. Naturalmente gli ingredienti si possano e si devono variare, che è uno dei segreti per una sana alimentazione.

Il succo vivo di bietole, mele e semi di avena germogliato. Ingredienti: 100 gr di semi di avena germogliato (energia vitale), 3 foglie di bietola fresca (clorofilla), 1 mela (sapore dolce), erbe aromatiche, qualche foglia di basilico (sapore e essenza), olio di semi di lino spremuto a freddo (gli omega 3 e 6). Procedimento: Lavare bene i semi, coprire un barattolo con garza e fermarla con un elastico. Coprire i semi con acqua e lasciarlo a mollo per una notte circa, 8 ore. La mattina gettare l'acqua e risciacquare bene di nuovo i semi, lasciarlo nel barattolo appoggiandolo inclinato in modo che sgoccioli. Lasciarlo vicino ad una finestra o dove ci sia un po' di luce senza il sole diretto. Dopo 2 o 3 giorni spunteranno i puntini bianchi che indicano che cominciano a germogliare. Il tempo di germogliazione dipende anche dalla temperatura dell'ambiente. A questo punto sono pronti per essere usati per il nostro succo. In un buon frullatore mettere le mele tagliate a pezzi, frullare e se necessario



aiutarsi a spingere le mele con un cetriolo, aggiungere i semi germogliati, le bietole e il basilico. Tritare bene. Mettere il composto in un canovaccio pulito (attenzione che non profumi di detersivo) ed estrarre il succo. Aggiungere 1 cucchiaino di olio semi di lino spremuto a freddo. Si beve subito ed è una vera carica di energia vitale. Non mi resta che dirvi "Alla salute!", con tanto affetto, Elisabeth.

cuorebio
i negozi biologici

vieni a trovarci!
il germoglio si veste di nuovo, da provare!

Ti offriamo un vasto assortimento di prodotti biologici, dalla frutta alla cosmesi.
Nel bar, puoi gustare ottime colazioni, prendere un buon caffè e bere un rinfrescante estratto di frutta.

il germoglio
supermercato, ristoro e caffè bio
viale della Resistenza 6B, 40026 Imola (BO) - tel. 0542 20237



Vivere con... Harmonia!

di Veronica Ventura

Harmonia Bio Veggy è il negozio specializzato in alimentazione Biologica, Biodinamica dove troverete ampia sezione di alimenti Vegan, Macrobiotica, Raw Food, Celiachia (con convenzione ticket ASL) e una ricca cantina di vini biodinamici. Roberta Mantero (operatrice olistica accreditata S.I.A.F.) vi accompagnerà nella scelta e nella selezione di alimenti più compatibili con la vostra costituzione energetica (VEGA TEST) proponendo piani personalizzati di alimentazione naturale integrata.



Ma non è tutto! Da **Harmonia Bio Veggy** troverete in vendita, con consulenza, prodotti Aura-Soma (la terapia olistica che cura il corpo e l'anima tramite essenze che contengono le energie della luce, del colore, delle piante e dei cristalli), incensi e resine pregiate, libri, cristalli e articoli per lo Yoga.

Harmonia Bio Veggy, via Rialto 15/A Bologna
Tel. 051.271815

ORARIO CONTINUATO dal LUNEDÌ al SABATO
dalle ore 10,00 alle 20,30

DOMENICA APERTO dalle ore 15,00 alle 19,30
facebook.com/harmoniabioveggy - harmoniabiolab@gmail.com

Credo che uccidere qualsiasi creatura
vivente sia un po' come
uccidere noi stessi e non vedo
differenze tra il dolore di un animale
e quello di un essere umano."

Margherita Hack

gli inserti SPECIALI di

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

Packs per la Vita

a cura del Dott. Giorgio De Crignis, Gioia e Salute

Come tutti sanno la natura fornisce all'uomo il necessario per un'alimentazione sana, etica, responsabile ed equilibrata, tant'è che anche la medicina ufficiale con lo studio effettuato dall'università di Cambridge nel 2000, ha evidenziato come **per restare in buona salute occorre mangiare 5 porzioni sazianti di frutta e verdura, possibilmente biologica, ogni giorno**. Purtroppo inquinamento, ritmi di vita stressanti, nervosismo, pensieri negativi e pressioni di ogni tipo rendono difficoltoso, oltre che dispendioso, attenersi con rigore a questo tipo di nutrizione.

Per facilitarci le cose RINGANA, una giovane azienda nata in Stiria, il polmone verde dell'Austria, ha ideato i PACKS A-B-C, comode confezioni monodose contenenti esclusivamente frutta e verdura fresche, biologiche e liofilizzate, che si possono facilmente portare con sé ed assumere nell'arco dell'intera giornata in qualsiasi luogo ci si trovi, per avere quel corretto apporto di vitamine, minerali, fibre, oligoelementi e principi attivi necessari al mantenimento della propria salute.

Per conservare la freschezza del prodotto, quest'azienda ha imposto ai propri fornitori di ricorrere all'RFD, un proprio severo e brevettato sistema di liofilizzazione a freddo con cui immediatamente dopo la raccolta, alla frutta ed alla verdura, buccia e semi compresi, perché spesso proprio lì si ha la massima concentrazione di nutrienti, viene estratta l'acqua senza l'uso di calore, in modo da lasciare inalterate le sostanze vitali, la struttura e la quantità delle fibre presenti.

Le loro formulazioni uniscono le più recenti conoscenze scientifiche alla saggezza delle antiche medicine tradizionali (indiana, cinese e russa), in un mix incredibilmente potente e salutare, al 100% privo di additivi chimici ed OGM, per garantire la massima biodisponibilità e la totale sicurezza alimentare. Tutto quello che trovate al loro interno ha



avuto radici, ha beneficiato della luce solare ed ha seguito i ritmi dettati dalla natura per essere colto solamente a maturazione avvenuta.

L'unicità di questo tipo d'integratori, al di là ovviamente della qualità delle materie prime, sta nel fatto che al loro interno esiste unicamente principio attivo. Sono cioè totalmente privi di eccipienti, che sono quelle sostanze usate come riempitivo, o per preservare il prodotto dall'umidità, dolcificarlo, aromatizzarlo, conservarlo, ecc., e che, oltre a non possedere alcuna efficacia, è accertato siano possibili cause d'intolleranze e reazioni allergiche e diano luogo ad interazioni nocive con l'eventuale contemporanea assunzione di farmaci.

Fare uso dei PACKS Ringana, è sicuramente un modo sano, etico e responsabile d'integrare la propria alimentazione, laddove la vita di ogni giorno non ci consenta di farlo correttamente, per di più ad un costo poco superiore a quello di un caffè.

Per ulteriori informazioni ed acquisti:

www.ringana.com/815689

www.gioiaesalute.eu - e-mail: gioiaesalute@gmail.com

AGGIUNGI ANNI ALLA VITA
E VITA AGLI ANNI
IN MODO SANO, ETICO
E POSITIVO.

Gioia & Salute
IL SOFFIO DELLA VITA

*"Una pienezza di vedute che scavalca il pensiero.
Un orizzonte acceso di pace."*

Fiorretta Berlino

www.gioiaesalute.eu

gioiaesalute@gmail.com

Tel. 338 730 7156

I legumi secondo la tradizione

di Lucia Boninsegna, San Lazzaro in Transizione

Se, come si sente spesso ripetere, la cucina è un'arte, potremmo scegliere di praticarla riscoprendo i piatti tipici della nostra terra, che ne rappresentano la tradizione e la cultura.

I legumi hanno nutrito l'uomo fin dalla preistoria e gli hanno assicurato preziosissimi nutrienti:

- proteine vegetali (con diversi aminoacidi essenziali e non essenziali);
- carboidrati sotto forma di amidi; pochi grassi vegetali (totalmente insaturi o polinsaturi);
- vitamine in abbondanza (prevalentemente del gruppo B e A);
- minerali (calcio, fosforo, magnesio, ferro, rame, zinco etc.);
- fibre vegetali.

Da sempre i legumi supportano la dieta base dell'uomo fatta di cereali, verdura e frutti, la stessa complementarietà che si riscontra anche in agricoltura, giacché la coltivazione dei legumi arricchisce il suolo e quindi è usata

in alternanza con le altre colture.

I legumi non contengono glutine e pertanto possono essere consumati con tranquillità da celiaci e intolleranti. Essi possiedono un profilo completo di aminoacidi (cioè i componenti essenziali delle proteine) e sono raccomandabili sostituti dei cibi di origine animale.

Torniamo quindi a mangiarne con soddisfazione, poiché essi costituiscono preziosi alimenti, reperibili sempre a prezzi contenuti e di origine locale.

La ribollita toscana: un piatto da re

Ingredienti per 4 persone:

- pane toscano raffermo affettato e abbrustolito
- 400 gr. di fagioli bianchi secchi
- 1 cavolo nero
- ½ cavolo verza
- 3 mazzetti di bietola
- 2 patate
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 2 cipolle



- passata di pomodoro
- Olio d'oliva, sale e pepe

Preparazione:

Lessate per un'ora abbondante i fagioli (tenuti a bagno per 12 ore o più) in abbondante acqua, togliendo la schiuma con una ramina. Un ammollo più lungo garantisce tempi di cottura più rapidi, quindi la cottura di un'ora è solo indicativa. Pulite le verdure e fatele a pezzetti. In una pentola capiente fate rosolare un battuto delle cipolle con olio abbondante, quindi versatevi la passata di pomodoro e dopo un po' le verdure. Aggiungete un bicchiere di acqua calda, perché non si attacchino al fondo e sa-

late. Riducete in purea i 3/4 dei fagioli con un passaverdure riunendo il passato all'acqua di cottura, versate poi la purea e i fagioli interi nella pentola delle verdure e fate cuocere a fuoco basso per un quarto d'ora.

Intanto abbrustolite il pane a fette e unitelo al minestrone, che farete cuocere ancora per alcuni minuti.

La ribollita andrebbe preparata con un giorno di anticipo, infatti fu inventata per utilizzare i fagioli avanzati dal giorno precedente, e di qui prende il suo nome. Servitela calda, spolverizzata di pepe.

CANAPÈ
PASTICCERIA BIOLOGICA

PASTICCERIA BIOLOGICA E VEGANA - CATERING
Via Sant'Isaia, 57/A - Bologna - Tel. 051 522 206
canape.bologna@yahoo.it

Dal Lunedì al Venerdì: 8,00-19,30 / Sabato: 8,00-13,00



www.facebook.com/pages/Canape%C3%A9/128938383834097

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

gli inserti **SPECIALI** di



**bio-cosmesi
e bambino naturale**

NEL NUMERO DI MARZO 2015

● INSERTO:
**BIO COSMESI
E BAMBINO NATURALE**

Alla scoperta di prodotti sani, certificati e biodegradabili per la cura di donna, uomo e bambino. Pannolini lavabili, eco detergenti, fasce porta bebè, corsi e giochi educativi.

**orti e
giardini**

NEL NUMERO DI APRILE 2015

● INSERTO:
ORTI E GIARDINI

Consigli per la cura dell'orto e delle piante in modo naturale e rispettoso dell'ambiente, per avere ottimi raccolti e grandi soddisfazioni!

**ben-essere
corpo e mente**

NEL NUMERO DI MAGGIO 2015

● INSERTO:
**BEN-ESSERE
CORPO E MENTE**

Troviamo l'equilibrio in noi con trattamenti, consigli e pratiche, yoga e prodotti dedicati, per uno stile di vita sano.

La Bottega Del Biologico
Non solo alimenti

**ALIMENTI BIOLOGICI- DIETETICI
 E PER INTOLLERANZE ALIMENTARI**

**Via Gramsci 3-5
 San Giorgio di Piano (BO)**

Tel. 051 4123737

www.labottigadelbiologico.com

Grazie a Friulbaker arrivano i prodotti da forno che possono mangiare tutti!

di Maddalena Nardi



La Friulbaker srl nasce dalla volontà di un gruppo di imprenditori friulani, operanti nel settore alimentare locale, di avviare una realtà produttiva destinata alla produzione di **prodotti da forno alla portata di tutti: senza glutine, senza latte, senza olio di palma.**

Le principali caratteristiche di tali prodotti sono l'assenza di glutine e di latte, nonché di grassi solidi - in modo particolare il grasso di palma, la margarina e il burro -, di additivi chimici normalmente utilizzati per la sostituzione del glutine, di conservanti utilizzando come sostanze aromatizzanti solo aromi di origine naturale.

I prodotti fabbricati nello stabilimento di Tolmezzo, località montana della Carnia Friulana in provincia di Udine, sono essenzialmente dei prodotti da forno a base di pasta frolla, biscotti e merendine, con ripieni di confetture di frutta e miele e con crema al cioccolato in diversi formati e referenze.

Preparare la pasta frolla senza l'utilizzo in ricetta di una base "grassa" sia essa burro, margarina o altri tipi di grassi vegetali, non è cosa semplice in quanto viene a mancare l'ingrediente "strutturante" per l'appunto il "grasso". I prodotti della Friulbaker srl, biscotti o merendine ripiene a base di pasta frolla, vengono preparati utilizzando **oli vegetali quali il girasole e l'olio di riso**, che attraverso un particolare e lungo processo di miscelazione degli ingredienti consente di ottenere un impasto uguale a quello della pasta frolla tradizionalmente preparata in casa.

Il valore aggiunto della Friulbaker srl rispetto ai competitor del settore gluten free risiede infatti nel proporre ai consumatori un prodotto **senza additivi chimici** sostitutivi del glutine e **senza grasso di palma**, determinanti per la struttura del prodotto finito ottenuto, pur raggiungendo un livello qualitativo ed organolettico identico ai prodotti dell'alta pasticceria.

Assaggiate la buonissima linea *Frutta & Frolla* con tanti gusti da provare: cioccolato, frutti di bosco, albicocca, ciliegia, miele o prugna.

NOI TIPI... INTOLLERANTI!

a cura della Dott.ssa Cecilia Scalabrino



Negli ultimi anni si è parlato molto di intolleranze alimentari, affannandosi nella ricerca dell'alimento colpevole di tanti malesseri.

Ma le intolleranze alimentari esistono davvero?

Mentre scoprire un'allergia attraverso la ricerca dei markers specifici (le IgE) è relativamente semplice, le intolleranze sono mediate da processi infiammatori i cui markers sono molteplici e per nulla specifici. Inoltre qualunque alimento, una volta ingerito, viene metabolizzato cambiando notevolmente la sua natura chimica e interagendo con il nostro equilibrio e liberando sostanze a cui il nostro organismo deve in qualche modo far fronte. Ecco perché capita spesso, a seguito di un test sulle intolleranze alimentari, di scoprire di essere sensibile a un gran numero di alimenti.

Questo getta nel panico più totale: se sono intollerante a così tante cose, cosa posso mangiare?

Questa è una domanda che mi sono sentita fare spesso in studio e la risposta, il più delle volte, è: probabilmente tutto! In effetti molti dei disturbi provocati dagli alimenti non sono intolleranze, **bensi effetti di una sorta di intossicazione dovuta al fatto che man-**

giamo sempre le stesse cose (10-12 alimenti), dormiamo poco, beviamo ancora meno e abbiamo uno stile di vita stressante.

È come se avessimo una macchina ingolfata semplicemente perché usiamo carburante di bassa qualità, non facciamo mai il tagliando e i filtri sono completamente intasati: come può rendere al meglio? Allo stesso modo le nostre pessime abitudini comportano un abbassamento di quella che è la nostra soglia di tolleranza e i nostri organi emuntori (fegato, pelle, polmoni) fanno sempre più fatica ad eliminare le tossine che, di conseguenza, tendono ad accumularsi nei nostri tessuti.

Il primo a subire le conseguenze è l'**intestino**, il quale dovrebbe essere una barriera altamente selettiva e invece diventa un filtro dalle maglie allargate attraverso le quali sostanze che dovrebbero essere eliminate riescono a passare (leaky gut syndrome). Subito sotto la mucosa intestinale c'è un vasto tessuto linfoide che si estende a tutte le mucose e che viene continuamente sollecitato dalle tossine che percolano attraverso l'intestino. Questo continuo stimolo manda in tilt il sistema immunitario con effetti a livello intestinale, respiratorio, cutaneo, sistemico: ciò che noi imputiamo erroneamente ad una "intolleranza alimentare".

La flora intestinale cambia a favore dei batteri patogeni che, innescando processi fermentativi e putrefattivi, producono grandi quantità di gas gonfiandoci la pancia. La pratica ambulatoriale mi ha ampiamente dimostrato come spesso sia sufficiente seguire un breve **protocollo detossificante** e rimettere in sesto l'intestino per vedere scomparire molti dei disturbi.

Imparare poi a bere e cambiare il proprio stile di vita consolidano definitivamente i risultati raggiunti. È come dire: un paio di volte all'anno è bene fare il tagliando anche alla nostra macchina personale se vogliamo che renda sempre al meglio!



Per amor del cibo, il cibo è Vita!

di Beatrice Calia, chef "erbana" di cucina Natural Green



Ciò che decidiamo di mangiare ha un forte impatto sulle nostre vite. Certo, può capitare che il ritmo frenetico ci porti ad ingurgitare cibo in maniera inconsapevole, **ma la Vita è perfetta** e prima o poi ci richiama all'ordine. **Possiamo scegliere**, eppure, ci dirigiamo spesso verso gli stessi cibi. Pigri e abitudinari, adoriamo la farina bianca, i latticini, i lieviti, le solanacee e le fragole, spesso cause dei nostri malesseri e grandi produttori di muco, di frequente scambiato per un raffreddore. Mangiamo un'infinità di pasta, pane, cracker, pizze, brioches, prodotti elaborati sempre con lo stesso cereale raffinato, ovvero il grano che ha segnato la storia di interi popoli, ma in questa epoca, avendo subito delle modificazioni troppo invasive, porta uno scotto da pagare per la nostra salute davvero grande. Ora noi possiamo fare la differenza apportando semplici, ma significativi, cambiamenti nelle nostre scelte.

Cercare un'alternativa ai grandi raffinati bianchi è già un grande passo. Cresciuta a piada e squacquerone, recentemente ho imparato a fare una gustosissima **piadina verde all'equiseto** col pesto aromatico dell'Erbana. L'equiseto fortifica e uso volentieri la farina di farro, accostata alle aromatiche, mitiche in cucina!

Nella realizzazione di questa ricetta c'è l'intervento di un cerchio di donne meravigliose, ecco il mio segreto! Quando ero bambina, mia nonna preparava la colla con la farina, il glutine è colla. Provate ad impiastriare una spugna da piatti con acqua e farina o con un formaggio filante. Il risultato lo lascio scoprire a voi. Riportate l'esperienza al vostro intestino e immaginate il super lavoro che i villi dovranno svolgere per liberarsi! Ecco perché il seitan, a parer mio,

andrebbe mangiato solo per le grandi occasioni, buono sì, ma molto impegnativo da smaltire. E i formaggi? Così golosi, eppure non siamo più lattanti e il nostro corpo con lo svezzamento ha perso gli enzimi per digerirli. Andiamoci piano.. stesso dicasi per le solanacee, meglio utilizzarle in estate quando il nostro fuoco digestivo sarà più forte, col freddo, andiamo di cavoli, cavoletti, verze e porri per ripulirci dal ristagno invernale. Ritroviamo il gusto di mangiare i frutti nella loro stagione, le fragole crescono a maggio... È bello attendere il ritorno di un'erbetta, di un fiore, di un frutto, e nel ritrovarli si vive una vera gioia! **Evviva i cibi vitali, freschi e di stagione.** Noi siamo un meraviglioso laboratorio chimico che non va solo riempito. Il cibo deve entrare, trasformarsi, nutrire e uscire come materiale di scarto carico di tutte le tossine che produciamo, altrimenti avremo corpi e pensieri intossicati.

Io cucino per amore, il cibo è Vita, sulla mia tavola troverete la morbidezza che accoglie e rinfranca, la croccantezza che dà tono e consistenza, la dolcezza che nutre la milza e l'aspro che fa bene al fegato e rinforza il cuore. Ogni esperienza è unica, ogni ospite è unico, e ogni volta il cibo può offrire qualcosa di differente.

Ringrazio i fiori, le erbe e le spezie, grandi ispiratori e aiutanti preziosi in cucina e nella Vita. Le basi della mia cucina fondano su studi continui riguardanti l'alimentazione naturale, la MTC, la MTM, la kinesiologia, le erbe e gli astri, la naturopatia, l'ayurveda, lo yoga e la meditazione. Tutto ciò che riguarda la Natura e le sue creature è stato per me argomento di ricerca, e così quando cucino raccolgo e uso tutto ciò che so, ogni ingrediente ha il suo perché. Cucinare è una cosa seria. Ho la fortuna di lavorare con la dott.ssa Carmela Patania, lei è speciale nell'indicare i rimedi riarmonizzanti, siano erbe, cibo o darma. È bellissimo lavorare così, risuona la massima "fa che il cibo sia la tua medicina", ecco che attraverso il cibo è possibile portare il cielo in terra, ovvero essere liberi.

Un consiglio: quando cucinate siate di buon umore.

Abbiate cura di voi e sperimentate sempre! Un abbraccio di cuore, Beatrice l'erbana.

A febbraio Beatrice e Carmela organizzano insieme un evento meraviglioso a Bologna, per info scrivere a beatrice.calia@gmail.com

Il massaggio aromaterapeutico con Elisir

di Barbara Pozzi, Olfattiva

Il massaggio aromaterapeutico è un ottimo modo per sfruttare e potenziare le proprietà degli oli essenziali. Dopo una giornata di lavoro, in seguito all'attività fisica o in un momento condiviso in cui lasciare andare le tensioni, il massaggio (ed eventualmente l'auto-massaggio) è un contatto prezioso. **Elisir, la nuova linea di oli per il corpo di Olfattiva**, è un ottimo prodotto per il massaggio: gli oli essenziali, nella corretta diluizione in olio biologico di mandorle, penetrano nell'organismo e agiscono attivamente su di esso. Unire il bello e il buono significa proprio questo: oltre a sfruttare le proprietà degli oli e a nutrire ed idratare la propria pelle, si avrà la piacevole sensazione di un profumo naturale che ci accompagna.

Elisir si presenta in **sei profumazioni**, per tutti i gusti e le necessità:

- **L'Elisir Nuvola di Crema** è una sinergia di Vaniglia e Limone, una coccola per l'anima: la dolcezza della Vaniglia facilita le relazioni e ci rende più sicuri, mentre il Limone, potente antisettico, ci dona la gioia del Sole e ci protegge.
- **L'Elisir Litsea** è un energizzante naturale, un tonico, una sorta di vitamina. Perfetta per idratarsi dopo una doccia mattutina o per ricaricarsi dopo il lavoro o l'attività sportiva.
- **L'Elisir Patchouli**, caldo ed avvolgente, è un olio perfetto per un

massaggio a due. Noto afrodisiaco, ci riporta ad atmosfere orientali e a ritrovare un contatto con noi stessi.

- **L'Elisir Tuffo a Cala Sabina** è un'onda che si infrange sugli scogli. Gli oli essenziali della Macchia Mediterranea Sarda ci purificano, risvegliando la parte più selvaggia di noi. A piedi scalzi, capelli sciolti.
- **L'Elisir Acqua dell'Angelo** è una vera e propria depurazione: ottimale per un massaggio alle gambe, gli agrumi ripuliscono il corpo dalle tossine e aiutano la microcircolazione.
- **L'Elisir Lavanda** è una panacea assoluta: aiuta a rilassarsi, antimicotica, antibatterica e lenitiva è un vero toccasana per la pelle, una colonna portante del benessere. L'olio alla lavanda è molto consigliato anche per il massaggio di bambini e neonati, per una coccola naturale ai più piccoli.

Ma come potete massaggiarvi?

Le tecniche principali del massaggio aromaterapeutico sono due: l'effleurage e il petrissage.

L'effleurage è una serie di movimenti lenti e delicati che consentono all'olio essenziale di penetrare più in profondità nell'organismo. Viene utilizzata tutta la mano, stesa e rilassata ma calda.



I movimenti possono essere sia lunghi che brevi, ma è importante che siano delicati. Con questo tipo di tecnica la tensione si allenta, i muscoli si rilassano, le terminazioni nervose si distendono, la circolazione migliora. Tutti i movimenti dovrebbero essere fatti seguendo il flusso energetico, dall'esterno del corpo verso il cuore.

Il petrissage assomiglia molto al movimento che si fa per impastare la farina. Si deve eseguire lentamente e delicatamente esercitando una leggera pressione sui pollici, in modo tale da rilassare i muscoli e aiutare il flusso linfatico e favorire il rilascio delle tossine senza causare dolore. Questa tecnica è particolarmente efficace sulla schiena e sulle zone grasse. Dopo l'attività sportiva, i movimenti di petrissage sono funzionali al mantenimento dell'elasticità dei muscoli e allo smaltimento delle tossine.

Pelle sensibile? Avete mai sentito parlare del trucco minerale?

di Patrizia Accettulli, Salviamocilapelle

Vi racconto volentieri un po' di cose sul trucco minerale, così chiamato perché è costituito prevalentemente da minerali, come la Mica, che ci vengono offerti da Madre Terra! Questi minerali vengono opportunamente polverizzati e micronizzati con processi meccanici assolutamente sicuri e garantiti da anni di esperienza. In Italia non è da molto tempo che se ne sente parlare e che alcune di voi lo utilizzano, ma così non è in Nord-Est Europa e in America dove, al contrario, il trucco minerale viene usato da già da parecchio tempo.

Perché scegliere il make-up minerale?

I motivi sono i seguenti: è una scelta consapevole per l'ambiente, è una scelta consapevole per la salute della nostra pelle, ed infine, è una scelta consapevole per i nostri amici animali, perché i prodotti non sono testati su di loro (non tutti sono Vegan ok, però, questo perché possono essere impiegate materie prime, come per esempio cere, che comprendono, comunque il mondo animale).

Questo tipo di trucco è anche raccomandato da dermatologi e chirurghi estetici, perché è studiato appositamente per pelli molto sensibili, che soffrono anche di acne, rossori o infiammazioni provocati dalle cause più disparate! Viene anche consigliato per tante tipologie di piccole imperfezioni perché garantisce un effetto coprente immediato e naturale. Proprio perché i prodotti non sono originati chimicamente,



la pelle sarà meno disidratata e irritata e sarà anche protetta dallo smog e grazie anche alla polvere di biossido di titanio, il trucco minerale svolge anche una protezione efficace anche dai raggi solari nocivi. Troverà beneficio anche chi ha una pelle particolarmente grassa dal momento che i microscopici cristalli si posizionano sulla pelle, in maniera delicata, ed essendo in origine privi di olio o di sostanze grasse, la lasciano completamente libera di respirare. Il Mineral Make-up ha bassissimi rischi di allergia (dato che non contiene componenti particolarmente allergizzanti, infatti non contiene coloranti e/o profumi di sintesi o sostanze chimiche o derivati del petrolio ed è testato verso il nickel)!

Prenditi cura di te,
della tua famiglia
e... dell'ambiente

Detergenza per la casa e per la persona, alla spina e non
Biancheria intima e abbigliamento uomo, donna, bambino e bebè
Pannolini lavabili, coppette mestruali, cuscini terapeutici,
integratori alimentari... e tanto altro!
Tutto rigorosamente biologico certificato

Piazza Aldrovandi 13/b, Bologna - Tel. 320/2226275
www.mondobiologico.net [salviamocilapelle](https://www.facebook.com/salviamocilapelle)
salviamocilapelle.bologna@gmail.com

L'effetto finale del trucco minerale è luminosissimo e, allo stesso tempo, molto naturale.

Ulteriore punto a suo favore: ha un alto grado di resistenza all'acqua e al sudore e dura quasi tutta la giornata senza bisogno di ritocchi. Trovate il trucco minerale a Bologna, da "salviamocilapelle" in Piazza Aldrovandi 13/b, vi aspetto!

La salute dall A alla Z by Erboristeria DURGA

di Marinella Riccò

Procediamo nell'esplorare il nostro prontuario in ordine alfabetico, utile strumento per sapere cosa ci può aiutare nell'affrontare i disagi che, in età e stagioni diverse, ci si presentano.

FAME NERVOSA

Griffonia plus/ rodhiola plus (ore 10 ore 18)/Spray pep biosline

FARINGITE/GOLA

Olio essenziale di limone / Propoli spray / Echinacea spray

FEBBRE/INFLUENZA

Propoli Durga capsule (2-6 al dì) / Propoli ESI effervescente (2-3 al dì) / Semi di pompelmo (max 6 al dì) / Salice plus (4 al dì)

FEGATO

Depurativo Antartico (1 misurino al mattino a digiuno con acqua e 1 dopo cena)

Drena Ropagen (80 gocce in 1litro d'acqua)/carciofo-tarassaco

FERMENTAZIONI INTESTINALI

Argilla / Serbe / Aloe/multidophilus/ Fermental

FLEBITE (circolazione gambe) Pediluvii freddi con argilla

FUOCO DI SANT'ANTONIO - HERPES

Semi di pompelmo (6 al dì per 2 mesi) + B12 (1 al dì) / Lysine (1 al dì)

FUNGHI - MICOSI

Tea tree oil gocce sulle zone interessate

FUMATORI

Depurativo Antartico / Avena TM

GAMBE (circolazione) nervose Magnesio/potassio - Bcomplex (nervi infiammati)



GASTRITE

Ficus Carica /semi di pompelmo/ aloe mirtillo / tilia tomentosa

GELONI

Micronutrients

GONFIORE ADDOMINALE

Carbone vegetale / 5 erbe / Argilla

Tisana anice, finocchio, coriandolo, cumino, menta - da intolleranze alimentari: Enzimeplus

GOTTA

Spirea olmaria tisana o capsule

INCIDENTI

Rescue remedy / Arnica Estratto idroalcolico

INSONNIA

Tisana con arancio, passiflora, melissa, tiglio Melatonina gocce / compresse / Erbe della notte / Boronia fiori australiani

INTOSSICAZIONE da cibo

Viola tricolor TM (30 gocce più volte al dì)

INTESTINO

PIGRO- Aloe mirtillo/granelli di erbe / biovitae plus / 10erbeflor/acqua donat

Marinella Riccò

Erboristeria

Durga

dal 1984 con voi

- Erborista
- Dietista
- Naturopata
- Master in floriterapia

Erbe bio - Fiori di Bach - Fiori australiani - Spagyria - Estratti di piante
Integratori - Oligoelementi - Olii essenziali - Fitocosmesi bio - Incensi - Regalistica

40024 Castel San Pietro Terme (BO)
Via Ugo Bassi, 1 - Tel. 051 940 391
erbodurga@libero.it

www.erboristeriadurga.com

Meristemo 11 / Multidophilus (1-2 capsule) Aloe mirtillo/Chia

INDIGESTIONE

Viola tricolor (30 gocce in mezzo litro d'acqua da bere durante la giornata)

Avete dei dubbi? Venitemi a trovare all'Erboristeria Durga, in via Ugo Bassi, 1 a Castel San Pietro Terme (BO), capiremo insieme come affrontarli.

Zero in Condotta

Devi acquistare libri e/o computer e sostenere le spese scolastiche dei tuoi figli?

Per te, genitore, esiste un prodotto a **TASSO ZERO**. E' un finanziamento con durata massima 10 mesi a rate costanti, spese minime d'istruttoria. Massimo importo finanziabile su libri e spese scolastiche:

- 500 € per studenti Scuole Medie Inferiori
- 1000 € Scuole Medie Superiori
- 2000 € Studenti Universitari o per le famiglie con più figli studenti

INOLTRE:

- EASY PC – max importo finanziabile 1800€ durata 18 mesi

Nessuna penale per rimborso anticipato o commissioni incasso, rate mensili.

Messaggio Pubblicitario con finalità promozionale. Le condizioni contrattuali ed economiche sono indicate nei Fogli Informativi a disposizione del pubblico presso gli sportelli della banca. Ex. Finanziamento 10 mesi, per l'importo massimo di 2000 € TAN 0,00 % TAEG 1,10 % Importo Rata 200 €

Vieni presso le nostre Filiali o chiamaci
Villanova: 051 – 6037220
Ponticella: 051 – 479697
San Lazzaro: 051 – 452784
Castenaso: 051 – 789828
Cadriano: 051 – 765580
Pontevecchio: 051 – 309050
Ponte Rizzoli: 051 – 795256
Funò: 051 – 795256
O vai sul sito **WWW.CASTENASO.BCC.IT**
siamo a Tua disposizione per qualsiasi informazione!

Jin Shin Do®: dalla mente separata dal corpo, limitata, al Corpo-Mente integrato, connesso al cosmo e creativo

di Giorgio Busi, operatore e insegnante di Jin Shin Do®, praticante e insegnante di Tao Yin Qi Gong, ricercatore olistico bio-energetico

Jin Shin Do nasce negli anni '70 dalle intuizioni e ricerche di Jona Marsaa Teegarden, esperta di Medicina Tradizionale Cinese (MTC) e psicoterapeuta californiana.

Un ponte tra oriente e occidente: Jin Shin Do integra le conoscenze della sapienza energetica cinese, dalle quali derivano le arti di auto elevazione, longevità e medicine tradizionali (MTC), con quelle energetiche occidentali: Orgonomia e Corazze psicocorporee (Reich) e Bioenergetica (Lowen). Si applica attraverso una particolare forma di digitopressione 'statica' accompagnata da tecniche di comunicazione, tra le quali il Focusing (Gendlin) (focalizzazione della mente sulle sensazioni corporee), per facilitare l'auto-esplorazione del ricevente.

L'aspetto pratico in estrema sintesi: L'operatore Jin Shin Do esegue, principalmente con le dita, delle pressioni graduali e prolungate sugli **agopunti dei meridiani** in corrispondenza degli **anelli di corazza** (zone del corpo dove si localizzano tensioni muscolari psicofisiche croniche) e le **relative emozioni**. Il ricevente è sdraiato sul lettino, in posizione supina, vestito.

L'esperienza: Jin Shin Do conduce a uno stato meditativo lucido che aumenta la capacità di percepirsi dall'interno e **attuare dei cambiamenti di consapevolezza, verso il sé più autentico** (illuminare e integrare le zone d'ombra). Il Ricevente ha la possibilità di percepire sensazioni fisiche, emozionali e immaginative (visualizzazioni simboliche) sui vari canali sensoriali a disposizione. L'Operatore, attraverso tecniche verbali specifiche, è in grado di aiutarlo a esplorare il processo che sta vivendo. Il ricevente è libero di condividere o meno ciò che sente, vede o intuisce. **L'operatore quindi, accompagna il ricevente, che diventa attivo**, a trovare le proprie risposte direttamente dalla sua saggezza interiore, attivando così un processo di



evoluzione e fiducia nelle proprie capacità e risorse profonde.

Scopi principali dello Jin Shin Do:

- 1) Profondo ma delicato rilascio della rigidità muscolare cronica e relativa Corazza Psichica;
- 2) Nutrimento, accrescimento, pulizia ed equilibrio dell'energia vitale;
- 3) Calma interiore, centratura e nuova fiducia, attingendo direttamente alle proprie risorse vitali profonde e autentiche;
- 4) Capacità di scoprire ed esprimere i propri Talenti nella Vita.

L'unione delle conoscenze energetiche della millenaria esperienza tradizionale cinese a quelle della bioenergetica occidentale, insieme alle tecniche di comunicazione di cui si avvale, fanno di **Jin Shin Do un approccio unico per potenzialità e possibilità di sviluppo**.

Respirare... con moderazione! - prima parte

a cura della Dott.ssa Anna Manderioli, Psicoterapeuta, Pres. Associazione Surya

Da piccola mi dicevano di tenere "la pancia in dentro e il petto in fuori"; essere "educate e belle" implicava avere la schiena perfettamente dritta e la pancia piatta. La pratica poi per tanti anni di danza contemporanea mi aveva portato ad adottare una postura che poteva apparire aggraziata, ma anche molto rigida.

Questa rigidità era mantenuta dal tipo di respirazione che adottavo, conosciuta oggi anche come **respirazione paradosso**: durante l'inspirazione l'addome viene contratto verso l'interno, mentre con l'espirazione l'addome viene rilasciato all'esterno.

La maggior parte di noi respira in questo modo, e il termine "paradosso" ha la sua spiegazione nel fatto che quando inspiriamo noi portiamo dentro aria, avendo quindi necessità di ampliare la nostra parete toracica e il nostro addome per accoglierla; al contrario con l'espirazione noi facciamo uscire aria dal nostro corpo, il torace e il nostro addome si sgonfiano per permettere all'aria di uscire. Più la nostra espirazione è completa, più abbiamo la possibilità di inspirare aria pulita senza sforzi.

Tutto ciò l'ho imparato quando **ho iniziato a praticare yoga**, prima hata, poi kundalini di cui sono divenuta insegnante certificata. La pratica del **kundalini yoga**, conosciuto come yoga della consapevolezza, mi ha aiutato ad osservare, percepire e modificare sempre di più la mia respirazione, causa anche di quella che percepivo come rigidità sia a livello fisico (dolori alla schiena o alle ginocchia) che mentale (preoccupazioni spesso eccessive). La nostra mente infatti funziona in base al nostro respiro; imparare a conoscere il nostro respiro ci permette di acquisire il controllo sia sul piano fisico che sul piano mentale. In questo senso lavora il kundalini yoga; meravigliosa tecnologia alla portata di tutti che combina sequenze di movimenti con concentrazione, tecniche

meditative, canto di mantra, alla cui base sta la respirazione che ne guida il flusso.

Nasciamo con un ritmo personale di respiro che viene modificato durante la crescita da abitudini errate, stress e ansia. Osserviamo un bambino appena nato o di pochi mesi: come respira? Il torace si alza e si abbassa in modo fluido, armonico.

Questo è ciò che rischiamo di perdere crescendo in mezzo al vortice della vita, senza fermarci a dare spazio a quella che è la nostra parte più vera, più profonda, e che possiamo ritrovare ed integrare grazie proprio alla nostra respirazione. Stiamo parlando di **consapevolezza**, della necessità di riappropriarci della nostra vera identità, del nostro nucleo più reale e profondo, e con esso agire in modo consapevole in ogni momento della nostra vita piuttosto che mettere il pilota automatico e lasciare scorrere la vita in una serie di veloci respirazioni e attimi mancati.

Nel kundalini yoga si dice che ogni individuo quando nasce porta in dote un certo numero di respiri; dall'utilizzo che ne facciamo dipende non solo la durata della nostra vita, ma anche la qualità. Più i nostri respiri sono corti e veloci, meno viviamo, ma anche in modo più frenetico, spesso ansiogeno: la qualità del nostro respiro determina in gran parte la qualità della nostra vita, ma anche la qualità della nostra vita si riflette nel modo in cui respiriamo.

Alexander Lowen diceva che *"il respiro è il nostro diritto di nascita"*.

A scuola di atletica

di Emiliano Negrini

Con 250 atleti tesserati, di ogni categoria ed età, e cinque centri sportivi su cui è attiva, la Sezione Atletica della Polisportiva Pontevecchio è una delle maggiori realtà dell'atletica bolognese, sia in termini di dimensioni e struttura organizzativa, sia sotto il profilo dei risultati tecnici, con titoli e podi regionali e ottimi piazzamenti ai Campionati italiani di categoria.

La chiave per crescere così tanto in soli cinque anni di esistenza è una sola: un'attenzione costante alla cura del vivaio, ai corsi di avviamento dedicati ai più giovani (ma non solo), organizzati in pressoché ogni quartiere dell'area urbana bolognese, con istruttori appassionati e preparati e costi popolari.

Sono corsi che si compongono di gruppi per ogni fascia d'età, dai più piccoli di 4 anni a ragazze e ragazzi e fino agli adulti, seguiti da tecnici specializzati riconosciuti da F.I.D.A.L. e C.O.N.I. e da laureati in Scienze Motorie.

Due sono i centri principali: Centro sportivo Arcoveggio, in via Corticella al quartiere Navile, e Centro sportivo Carabinieri, sede anche del prestigioso Gruppo sportivo dell'Arma, in via delle Armi al Molino Parisio, quartiere Santo Stefano. In entrambi i centri oltre 15 allenatori in maglia amaranto preparano all'agonismo atleti di tutte le età. In entrambi, l'allenamento si svolge su pista d'atletica e nelle palestre attrezzate adiacenti.



ma **quanti sono a conoscenza di possedere questo "diritto"?**

La prima cosa da fare è quella di prendersi un impegno con se stessi riconoscendosi questo diritto, e fermarsi ad osservare, anche solo un minuto, il proprio respiro. Se manca il tempo per farlo dove finisce il proprio diritto ad esistere? Continua...

Per info o lezioni di prova individuali o in gruppo a Cento (FE) o a Bologna, scrivi un'email ad **a.manderioli@virgilio.it**

FB: Associazione kundalini yoga Surya

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**



Al Centro sportivo Lucchini, più conosciuto come Antistadio, nel quartiere Saragozza, si allenano ragazze e ragazzi dai 14 anni in su, mentre nella palestra delle scuole Innerio-Ercolani, in centro vicino a via Indipendenza e nella palestra delle scuole Pavese al quartiere Savena, quasi a Rastignano, si allenano i bambini dai 4 ai 10 anni.

Provare l'atletica è semplice: è sufficiente inviare una mail a **info@pontevecchiobologna.it** e prenotare due lezioni gratuite di prova.

Colorazione dei capelli: l'innovazione a chimica verde entra in salone come alternativa all'henné e al fai-da-te

di Francesca Ventura



Sempre impegnata nello scelta di formulazioni a "chimica pulita", ChimicaZero oggi, con la linea **Hnector**, introduce in salone un servizio di colorazione rivoluzionario dallo spirito olistico e dalla **formulazione verde**.

Una infusione fluida nettarina, basata su zuccheri vegetali pregiati e lipo-acidi derivati dalla frutta, conservata in un flacone di vetro ambrato. Una colorazione+lifting integrato del capello **senza ammo-**

niaca, senza parafenilendiamina, senza resorcina, senza al-
cool e senza parfum fragrance free.

Il primo nettare colorante che si attiva con burro fluido, con un mix di ingredienti biodinamici, biologici, etici e fito-derivati, in una texture nutriente e piacevolmente vellutata.

A base di **Sambuco Biodinamico, Malva Biologica, Papamiel e Yerba Mate Etica**, Hnector sfrutta la capacità degli zuccheri presenti nei nettari di trattenere l'idratazione, contrastando il processo di deterioramento capillare.

Alle proprietà degli zuccheri si aggiungono le peculiarità degli acidi lipoleici (lipo-acidi della frutta) e delle proteine che lucidano, proteggono e rivitalizzano la fibra capillare.

I principi attivi zuccherini si legano alla struttura del capello, formando delle molecole in grado di catturare e trattenere l'idratazione, donandogli corpo ed un effetto rimpolpato.

I lipo-acidi pregiati svolgono un'azione condizionante e protettiva, migliorano l'elasticità del capello e donano lucentezza e morbidezza.

Adatto anche per la colorazione maschile, oltre che per le cuti più sensibili, offre risultati cromatici completamente naturali e non artificiosi, con una buona copertura dei capelli bianchi.

Attualmente, Hnector è la massima espressione del colore professionale a chimica pulita ed esprime al meglio il nostro concetto di **salone Bio Hair SPA**.

"Nella profondità dell'inverno,
ho imparato alla fine che dentro di me
c'è un'estate invincibile."

Albert Camus

Da SHAKE Medical e Fitness: i primi a Bologna

da cura della Redazione



Contrariamente a ciò che l'uso comune porta a pensare, il **FITNESS non è unicamente una disciplina sportiva, ma un vero e proprio stile di vita**, aspetto della società moderna, come confermano le ultime ricerche scientifiche nel settore wellness.

La figura dell'istruttore o personal trainer deve proiettarsi verso una multidisciplinarietà di competenze per rispondere ad un bacino di utenti con esigenze sempre più evolute.

In SHAKE "Forma fisica e salute" l'armonica simbiosi di due elementi, **MEDICAL (medico) e FITNESS (miglioramento dell'efficienza fisica)** portano ad una metodologia di allenamento come TERAPIA nei confronti di chi non presenta patologie non gravi (IPERTENSIONE, DIABETE TIPO 1, DIABETE TIPO 2, IPERCOLESTEROLEMIA, OBESITA', OSTEOPENIA, OSTEOPOROSI, CARDIOPATIE, PORTATORI DI PROTESI, DEFICIT MOTORI, problematiche osteoarticolari come SPONDILOLISI, SPONDILOLISTESI, SCOLIOSI, PATOLOGIE SPALLA, ANCA, GINOCCHIO, GOMITO).

Anche la DEPRESSIONE è stato riscontrato essere una patologia a tutti gli effetti, molto complessa e multifattoriale, ad oggi sempre più diffusa, caratterizzata da sensazioni negative, quali tristezza, rallentamento mentale mancanza di concentrazione e più in generale, perdita di interesse per le normali attività.

La terapia d'elezione attualmente è rappresentata dall'approccio farmacologico integrato al supporto psicoterapeutico, ma **diverse evidenze scientifiche hanno dimostrato l'impatto straordinario che l'attività motoria ha sul rilascio di alcuni ormoni agenti in modo positivo sul sistema nervoso centrale** riducendo la sintomatologia depressiva lieve.

L'effetto si manifesta rapidamente e perdura nel tempo alcuni giorni dopo la sospensione dell'esercizio. SHAKE offre il supporto psicologico di un professionista del settore che coadiuverà il lavoro dell'attività motoria.

Così non solo i soggetti in buono stato di salute, ma anche i soggetti affetti da patologie controllate e compensate da cura farmacologica, possono intraprendere un percorso motorio personalizzato e guidato in condizione di sicurezza.

Questo deve comportare necessariamente la conoscenza dello stato di condizione fisica del soggetto, attraverso un'accurata **VALUTAZIONE DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA**, non invasiva, attraverso l'ausilio di strumenti tecnici specifici, che permetteranno di strutturare un programma motorio volto al raggiungimento dell'obiettivo prefissato, che esso sia il calo ponderale generale o localizzato in specifiche sedi corporee di accumulo adiposo (addome, fianchi, gambe, glutei), la cura della sindrome metabolica, la tonificazione muscolare, la riabilitazione di un distretto corporeo, la risoluzione di diversi stadi di celluloadiposite o linfoedema, il rinforzo muscolare a prevenzione o cura di osteoporosi o menopausa.

In quest'ottica il **MEDICAL FITNESS non si pone assolutamente in sostituzione di nessuna pratica medico-sanitaria, ma al contrario si presenta come valido complemento di supporto alle figure professionali di MEDICI, NUTRIZIONISTI, FISIOTERAPISTI**, e che se utilizzato opportunamente contribuisce con successo nel favorire il raggiungimento di un buono stato di salute, benessere ed efficienza fisica, migliorando la qualità della vita della persona.

SALUTE, FORMA FISICA, PREVENZIONE, CURA E BENESSERE PSICOFISICO SI UNISCONO IN UN UNICO ELEMENTO INTEGRANTE: S H A K E !

CHIMICA|ZERO

BIO.HAIR.SPA

Da noi il bio raddoppia! Apre la nuova Bio SPA Area

Una suite dedicata a chi ama
la bellezza naturale, senza compromessi.



A FEBBRAIO COLORAZIONE OLISTICA E TAGLIO MASCHILE A PREZZI SPECIALI

Salone Lotf ChimicaZero - BIO HAIR SPA

via Fratelli Rosselli 8a/b - Bologna - Tel. 051 649 4741

Orari: martedì-sabato 9-19 / mercoledì 13-19

info@chimicazero.it - fb: chimicazero bologna - www.chimicazero.it



Un unico punto vendita
in cui troverete competenze specializzate su
**pannolini lavabili,
fasce e supporti per Portare,
abbigliamento bio, accessori.**

Via Emilia Levante, 35/b - Bologna
tel. 051 991 0551

www.inavanscoperta.it
info@niniyamumu.it - popobo08@libero.it
www.niniyamumu.it

POLIAMBULATORIO PRIVATO

shake

Medical & Fitness



Shake Medical e Fitness

Via Bruno Tosarelli, 342 - Villanova di Castenaso (BO)

Tel. 051.781407 - 393.2268052

www.shakebologna.it

Il viaggio di un pellegrino della coscienza

di Angelo Benedetto, La dimora dell'Essere

Mi incammino verso il bosco. Man mano che mi avvicino, una luce quasi materiale, avvolgente palpita intorno a me. La osservo come volendo penetrarla per comunicare anche solo per un attimo con ciò che essa nasconde. In un istante percepisco che da ogni dove sgorga la luce e insieme sono cosciente di un cielo che è di un azzurro vibrante, ascolto i suoni della natura che orchestrano la loro sinfonia seguendo con leggerezza il suo compositore: il padre dell'universo. In quell'istante mi sento parte di questa orchestra suonando anch'io in essa. Mi siedo su una bruna terra, colma di una fragranza piena di vita, appoggio il busto a contatto con una quercia e ho l'impressione di immergermi in essa, sentendomi come parte del suo vivere. Uno stato di grazia si impadronisce di me. Non oso interrompere quella magia di silenzio. Una voce calda, intensa e amorevole fa breccia attraverso suoni a me sconosciuti che danno forma a immagini e poi parole che iniziano a fluire nel mio pensiero.

Questa voce gentile, ma al contempo decisa, inizia a trasmettere il suo messaggio: "Smettetela di dire che la luce palpita intorno a voi, smettete anche solo di pensarlo. La luce non è intorno a voi, ma **IN VOI!** La vera malattia dell'uomo è che non è consapevole di ciò che abita in lui.

Il suono che senti e le parole che ascolterai non verranno udite da coloro che hanno deciso di continuare a percorrere i sentieri del passato, ma serviranno a liberare la memoria dalla ruggine, il frammento dell'inf-

nito, l'essere sacro di luce che è nel respiro di tutti quelli che invece di brontolare hanno scelto di svelare alla propria coscienza colui che frantuma le catene. E' per via di chi siete veramente che avrete accesso a un più alto grado di consapevolezza. Ma la maggior parte di voi non ha desiderio di sapere chi siete, poiché siete troppo assorti a vivere nell'amplesso delle vostre gioie materiali o nei vostri drammi e ancora molti non ricordano la loro origine, il loro autentico suono e colore.

La domanda "chi sono?" è diventata per molti un assillo. Se provate a dare una risposta onesta, saprete che non siete ancora in grado di darla e quindi di svegliare dal torpore la vostra coscienza curandovi del vostro cuore, da cui fluisce la fonte della vostra pura essenza. Siete certi che siete figli dei vostri genitori biologici, che a loro volta sono stati figli dei loro genitori e via, via si fa la storia che conoscete bene poiché ne siete i maestri. Prendete in considerazione che siete il punto di congiunzione di una rete di influenze, di vari condizionamenti tra cui il patrimonio genetico, ambiente, sociale, religioso e tutto ciò che c'è di più vivo nella vostra idea di vita. Tutto questo fa di voi un calderone che vela la vostra fondamentale identità e fa sì che rari siano i momenti in cui pensate e agite a partire da ciò che siete, poiché **è la maschera che indossate ed esprimete più spontaneamente.** Il principio della vostra presa di coscienza consiste nel prendere quota attraverso il vostro cuore.

Questo è il cambiamento che vi condurrà inevitabilmente a porvi al di sopra della vostra identità personale e vi guiderà ad un inizio di decon-



dizionamento inevitabile, ma fate ben attenzione: questo processo aprirà sotto di voi un abisso. Per riconoscersi e ricostruirsi il passo che segue è osare nell'avere coraggio, lasciando andare l'idea di essere separati da voi stessi e dalla vita e **avendo fiducia che la fonte della vita riguarda anche voi.**

Ogni essere di questo mondo contempla il proprio caos, ma se ascolta con attenzione scoprirà che in fondo dentro di sé c'è sempre una luce che vibra e che canta."

Continua...

Musicoterapia con l'arpa

di Monika Paul

Medicina di base o Medicina olistica. Cosa sia meglio lo sappiamo solo noi. Ricordiamo che la medicina popolare è la base dello studio della medicina moderna. Tanti sono i rimedi tramandati da quel lontano passato...

A far parte di questo mondo antico è la Vibrazion Terapia. Diversa dalla Musico terapia, la **Vibrazion Terapia** si può dire abbia visto la sua nascita già ai tempi di Pitagora, che nel 530 A.C. studiava come l'armonia scaturita dalla vibrazione di corde stimolasse la parte del cervello collegata alla gioia, combattendo così la depressione, la tristezza e i malumori: anticamera di molte malattie fisiche. Da molti anni studio e pratico la **Musicoterapia con l'arpa a 112 corde.** Si tratta di un lettino che ho "costruito" basandomi sugli studi delle onde che scaturiscono dalla vibrazione delle corde: le onde Alpha.

Le onde Alpha, a differenza di altre onde sonore, hanno una frequenza molto bassa (dai 7 ai 13 Hz) e durante una seduta di musicoterapia si è visto che lo stato di coscienza rimane vigile, ma rilassato: la mente calma e ricettiva si concentra sulla soluzione dei problemi che affliggono la persona.

E' utile sapere che il corpo umano è costituito da un insieme vibratorio di diverse frequenze. Perlopiù questi suoni si trovano nella soglia non udibile a livello fisico, ma percezioni sottili ci possono aiutare in tal senso. I nostri organi sono quindi gli strumenti del nostro Corpo, e dovrebbero sempre essere in risonanza tra di loro. Uno strumento non intonato equivale ad un organo debole che nel tempo potrebbe ammalarsi. Attraverso l'Ascolto profondo del Suono, il nostro corpo ha la facoltà di ri-intonarsi alla giusta frequenza della Natura, chiamata anche Frequenza Armonica.

Come si svolge una seduta? Dopo che la persona si sarà sdraiata sul lettino armonico, cercherò di metterla a proprio agio suggerendogli una pratica respiratoria rilassante. A questo punto inizierò a "suonare" l'arpa. Partirò dalla zona della testa, proseguirò lungo tutto il corpo fino ad arrivare ai piedi. E' come una "radiografia" che mi aiuta a capire dove si trovino i "blocchi energetici" della persona. Nella mia lunga esperienza ho incontrato e valutato uomini e donne, giovani e anziani, donne incinte, tutti con problemi diversi e che hanno dato varie interpretazioni a quello che hanno provato sul lettino armonico.



Vi porto una testimonianza: **"Le mie impressioni sono state molto positive. Ho avvertito piacevolmente le vibrazioni dell'arpa, come se mi infondessero un senso di tranquillità, pace e freschezza. A fine seduta mi son sentita rilassata, mi sembrava di essere sospesa sulle nuvole"**

Sono da dieci anni in Italia e da quattro vivo e lavoro a Sasso Marconi (BO). La mia "missione" è quella di far conoscere questa antica e moderna conoscenza per portare benessere alle persone.

MAGICA NATURA... GLI OLEOLITI

a cura della dott.ssa Beatrice Bonzagni

L'oleolito è un macerato che sfrutta la capacità degli oli vegetali di fungere da veicolo per l'estrazione di principi attivi da piante officinali. Per ottenerlo si possono usare **fiiori** (come ad esempio per la calendula, la camomilla, la lavanda o l'iperico), **foglie** (ad esempio rosmarino o salvia) o **radici** (carota). Questi ingredienti vengono messi a macerare in un olio vettore per 15-20 giorni dentro a un contenitore di vetro scuro, chiuso ermeticamente e agitato almeno una volta al giorno. Passato tale periodo lo si filtra due volte con l'aiuto di una garza ed ecco qua: la nostra preparazione è completata! Spesso le piante che si utilizzano per la preparazione sono ricche di oli essenziali, ottimi conservanti naturali, pertanto il nostro oleolito, al chiuso e al riparo da luce diretta potrà mantenersi inalterato per diversi mesi.

Gli oli vettori utilizzati sono:

- Olio extra vergine di oliva: il più comune, estremamente ricco di vit.E (un conservante naturale), ma molto denso, si assorbe poco facilmente.
- Olio di sesamo: apprezzato per gli oli decontratturanti e riscaldanti muscolari; come l'olio di oliva e quello di germe di grano risulta ab-

bastanza pesante e meno assorbibile dalla pelle.

- Olio di mandorle dolci: ottimo olio da massaggio, molto neutro, ricco di vit E, facile da stendere è idratante, nutriente ed elasticizzante per la pelle.
- Olio di girasole: molto leggero, inodore.

In base alle proprietà dei nostri ingredienti otterremo una preparazione che potremmo sfruttare come olio da massaggio, come ingrediente per scrub, maschere, creme, lozioni per capelli, saponi e altri cosmetici.

Ecco un esempio di **oleolito ottimo per la stagione fredda!**

Ingredienti:

10 g di piante officinali così suddivise: fiori di lavanda 2/3, foglie di rosmarino 1/3, foglie di timo 1/3, 200ml di olio di mandorle dolci spremuto a freddo.

Prendi un contenitore di vetro scuro, pulito asciutto e disinfettato, aggiungi le piante officinali e riempi con l'olio vegetale. Fai attenzione l'olio deve compiere totalmente fiori e foglie, se necessario aggiungine



un po'. Chiudi bene e lascialo a riposo per 15-20 giorni, ricordandoti di scuoterlo almeno una volta al giorno. Trascorso questo tempo con l'aiuto di un colino o di una garza di tela filtralo due volte a distanza di un giorno. Il tuo oleolito è pronto!

Potrai utilizzarlo puro come olio da massaggio contro contratture muscolari o dolori articolari, puro o miscelato con una noce di burro di karitè o di crema base, massaggiato sotto la pianta del piede la sera prima di andare a letto. Risulterà un valido alleato con raffreddamenti, tosse e catarro, anche per i più piccoli! Conservalo al riparo da luce diretta e di fonte di calore per 6-12 mesi.



PER RICEVERE **GRATUITAMENTE** il PDF
 di **Vivere Sostenibile**
 scrivi un'email a
info@viveresostenibile.net

UN MESE IN GIARDINO: FEBBRAIO

Commenti e riflessioni del maestro giardiniere

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



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

I frutti in giardino

Dopo tanti mesi di freddo, gelo, neve e dintorni, l'apparire di una giornata di sole tiepido fa sognare l'arrivo della primavera. Si tratta di superare queste ultime settimane di febbraio poi è fatta. Zappetto, vanga, e rastrello sono già stati sottoposti al tagliando, ripuliti a modo e lucidati sono pronti per iniziare un nuovo viaggio. La terra dovrà solo arrosolarsi in superficie, le sementi da orto non avranno scampo, dalla semina inizierà di nuovo la trepida attesa di veder spuntare un germoglio dalla terra nell'orto. Ovviamente inizieranno anche le imprecazioni nei confronti dei fagiani che passeggiano alla periferia del mio orto, non appena vedono la terra leggermente

smossa dalle semine o qualche germoglio di piselli, questi banchettano come fossero alla cucina di Cracco. Contro di loro inizia una battaglia come quella di Fort Alamo, sistemi di difesa per fave e piselli, reti, fili, falsi gufi e false civette, ogni strategia è valida per allontanare questi gallinacci. In una sola parola, resistere!

Per chi dispone di una siepe mista in campagna perché la connessione con la natura sia facilitata, in questi giorni inizia la fioritura del prugnolo selvatico (**Prunus spinosa**) autentiche nuvole bianche, il giallo della fioritura del corniolo (**Cornus mas**) interrotto dal rosa di qualche alberetto di mandorlo. Sono questi i segnali della imminente primavera che mettono di buon umore. A proposito di quest'ultimo mi capita ogni tanto di dover discutere con l'architetto di turno, il quale non è d'accordo sul fatto che gli alberi da frutto siano degli straordinari alberi da fiore e che la loro coesistenza con il giardino sia un fattore estetico discutibile. Quale fioritura è più eclatante di un ciliegio in fiore o di un cotogno, un melo, un albicocco, la caduta dei loro petali bianchi sul prato verde diventa una coreografica nevicata di primavera. A seguire l'estate con i loro frutti e l'autunno con il cromatismo acceso del loro fogliame, e per finire le scultoree ramificazioni spoglie d'inverno. Gli alberi da frutto non sono forse gli alberi che meglio di altri ornamentali si identificano con le stagioni in giardino?

I Comandamenti della natura: Primo non buttare!

E veniamo al lavoro di questi giorni, ripuliamo le bordure dalla vegetazione rinsecchita delle erbacce perenni, intervento che mette in luce gli spazi vuoti, una buona occasione per inserire le vivacissime primule o le violette cornute. Il desiderio di vedere le prime fioriture in giardino è così esaudito. Non dobbiamo dimenticare che le primule sono erbacee perenni e terminata la loro sfilata primaverile rimarranno anche per gli anni a venire, purché collocate nelle zone semiombreggiate delle bordure. Un invito quindi ad evitare lo spreco in quanto la maggior parte di coloro che abbelliscono il balcone a fine inverno con le primule, terminata la fioritura le buttano. Consiglio loro se non hanno il giardino dove ripiantarle, di regalarle a chi il giardino ce l'ha! Qualcuno potrà pensare che si tratti dei consigli di un giardiniere risorgimentale, ma non sarà forse il caso di arricchire anche le conoscenze botaniche alla signora Maria, la quale si è appena accorta che le rose hanno le spine e di sua figlia Rosetta che ha scoperto che le galline hanno le zampe, camminano e fanno pure le uova! Avvicinarsi alle piante umili, comuni, conoscerne la loro coltivazione e sapere che se ben disposte nel nostro giardino ci fanno stare bene non è forse un buon esercizio verso il benessere interiore?



Foto © Daniele Cavadini

PRIMAVERA 2015

DAL 7 FEBBRAIO AL 30 MAGGIO
ORE 9.30-12.00

Alta scuola di giardinaggio

I corsi di febbraio

Sabato 7 febbraio 2015
I PRATI: COSTRUZIONE, MANUTENZIONE, TENDENZE

Sabato 14 febbraio 2015
LA MOLTIPLICAZIONE DELLE PIANTE: TALEAGGIO E SEMINA

Sabato 21 febbraio 2015
IL GIARDINO AL QUINTO PIANO: COSTRUIRE UN GIARDINO SUL PAVIMENTO

Sabato 28 febbraio 2015
IL GIARDINO A BASSA MANUTENZIONE E LA MANUTENZIONE PRIMAVERILE

scopri il programma completo su www.flora2000.it

Informazioni e prenotazioni:
Tel. 051 800406 - info@flora2000.it

CORSI, SEMINARI E WORKSHOP diretti dal Maestro Giardiniere Carlo Pagani

FLORA
2 0 0 0

Via Zenzalino Sud 19/A Budrio (BO)

La pianta vedetta del mese

Per il mese di febbraio ho scelto l'**Hamamelis x intermedia 'Arnold Promise'**, una delle più belle varietà di questo genere. Si tratta di un arbusto da fiore i cui fiori appaiono a metà febbraio, prima ancora della germogliazione delle foglie. Rimarranno a dare sfoggio della loro bellezza per circa trenta giorni, emanando una leggera fragranza. Con gli anni la pianta si stabilizza intorno ai tre metri di altezza. Esige terreni tendenti all'acido, freschi, ben drenati e moderatamente fertili. Detesta i ristagni d'acqua che possono causare attacchi di armillaria. Esposizione soleggiata. Durante l'anno si dota di un copioso fogliame che tende all'arancio nel periodo autunnale.

Con il verdurovendolo arrivano le sportine di Cose Buone da Matti

di Annalisa Paltrinieri

Sul valore sociale dell'intervento terapeutico e di come l'orticoltura e il giardinaggio siano lavori speciali e particolarmente adatti per ottenere risultati anche in campo psichiatrico, esistono una letteratura vastissima e parecchie esperienze significative. D'altra parte è sufficiente fare due chiacchiere con una persona anche solo minimamente appassionata, per sentirsi dire di come "si sta bene nell'orto".

In provincia di Bologna una realtà importante che opera in questo ambito è rappresentata dalla **cooperativa sociale Pictor** di Budrio, anch'essa dedicata all'inserimento lavorativo di persone svantaggiate psichiche e che da poco tempo ha intrapreso una nuova attività: **Cose Buone da Matti**.

Tutto è nato dal desiderio di commercializzare meglio i prodotti biologici dell'orto favorendo la creazione di gruppi d'acquisto presso aziende. I contatti in genere vengono presi con il titolare ma non è automatico, per questo è stato inventato il termine di verdurovendolo. La persona che in un qualche modo agevola e promuove la realizzazione del gruppo di acquisto.

Una volta aderito al gruppo si può scegliere tra tre diverse tipologie di sportine (parola bolognesissima, che non esiste in italiano ma che tutti conoscono) per un costo di 5 - 10 o 15 euro

a seconda della quantità e del tipo di verdura proposta.

Il progetto è nato anche grazie all'**associazione AICARE** che sta promuovendo l'agricoltura sociale a livello nazionale. L'obiettivo è quello di superare la fase iniziale un po' pionieristica e naïf per strutturare e regolamentare meglio questo fenomeno che comincia a diffondersi sempre più, scoprendo ogni giorno nuove diramazioni. L'ultima, ad esempio, sono gli agriNidi.

Ma alla Pictor sembra che stiamo vivendo un momento di grande attività e progettazione legate all'orto, inteso come luogo non solo di lavoro ma come un posto in cui si possono fare incontri, conoscere persone, le loro storie, ospitare iniziative culturali, concerti... riprendere il legame con storie legate alla terra ai suoi prodotti, alla stagionalità; entrare in contatto - forse anche solo per il tempo della spesa - con persone svantaggiate e capire che se la coltivazione dell'orto è un valore in sé, se ci si è avvalsi anche dell'impegno di un disabile, il valore aumenta.



Orto biologico in cassetta

Mini corso a Bologna

11 e 25 febbraio 2015

Chi lo ha detto che per avere buona verdura bisogna avere un appezzamento di terra?

Basta un balcone e qualche vaso per raccogliere con soddisfazione ortaggi bio pieni di sapore!

Prenotazione obbligatoria a info@viveresostenibile.net

L'APIOGGIA

QUI TROVI
Eco-DETERGENZA E Bio-COSMESI
ALLA SPINA



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

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

DALL'ENTE DI GESTIONE PER I PARCHI E LA BIODIVERSITA' - EMILIA ORIENTALE



A cura di Annalisa Paltrinieri

Ancora tante opportunità offerte dal sistema delle aree protette della provincia di Bologna.

Appuntamenti di FEBBRAIO

Parco Corno alle Scale - domenica 1° ore 9.30

• CIASPOLANDO

Ciaspolata guidata alla scoperta delle tracce animali e dei panorami appenninici. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. Termine previsto per le 13.30 circa. Costo 10€ a partecipante (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco Corno alle Scale - sabato 7 ore 10

• BAMBINI A SPASSO CON LE CIASPOLE

Passeggiata guidata con le ciaspole dedicata ai più piccoli, alla ricerca delle tracce degli animali tra fantasia e realtà. Iniziativa adatta ai bambini dai 6 anni. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. Termine previsto per le 12. Costo 8€ a partecipante (compreso il noleggio di ciaspole e bastoncini). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

sabato 7 ore 14.30 • OASI FLUVIALE DEL MOLINO GRANDE

Nel lago transitano diverse specie di uccelli e appaiono le prime fioriture: elleboro, primula e viole. Ritrovo al parcheggio di Ca' de' Mandorli. Prenotazione obbligatoria. Massimo 15 persone. A cura del WWF, contributo a favore dell'Associazione 3€, con il rilascio di attestato a sostegno dell'Oasi 5€. Si raccomandano scarpe da trekking. Info e prenotazioni 3394820205 bolognametroplitana@wwf.it

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 8 ore 15

• RICICLIAMO LA CARTA

Creiamo nuovi fogli di carta partendo dal recupero di vecchi giornali usati. Impariamo così come si ricicla la carta. Ritrovo al Centro Parco San Teodoro, termine previsto ore 17 circa. Costo 5€ bambino. Minimo 10 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente 3493739354

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - mercoledì 11 ore 20.45

• NATURALMENTE NEL PARCO

Perde il pelo ma è senza vizio. Dissertazioni sul lupo a cura di Gianluca Maini. Rinfresco finale. Centro Parco San Teodoro. In collaborazione con Associazione Amici del Parco di Monteveglio

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - sabato 14 ore 10

• UN TESORO DEL PARCO: I BUCANEVE IN FIORE

Piccola camminata alla scoperta di questi candidi fiori protetti anticipatori della primavera. Iniziativa gratuita, a cura di Salvatore Caiazzo. Prenotazione obbligatoria al 3481436355. Ritrovo al parcheggio presso la rotonda all'ingresso di Monteveglio

Parco Corno alle Scale - domenica 15 ore 9.30

• CIASPOLANDO

Ciaspolata guidata alla scoperta delle tracce animali e dei panorami appenninici. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. Termine previsto per le 13.30 circa. Costo 10€ a partecipante (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

domenica 15 ore 15

• ASPETTANDO LA PRIMAVERA - COSTRUIAMO E COLORIAMO LE MASCHERE DI CARNEVALE

Un arcobaleno di colori per scoprire le diverse sfumature degli elementi naturali. Laboratorio per bambini dai 5 ai 12 anni, costo 5€ a partecipante, al Centro Visita Villa Torre loc. Settefonti Ozzano. Prenotazione obbligatoria entro le ore 13 di venerdì 13. A cura delle Guardie Ecologiche Volontarie

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone

domenica 15 ore 9.30

• CIASPOLATA ALL'EREMO DEL VIANDANTE

Ciaspolata ad anello attraverso magnifiche faggete e praterie d'alta quota, pendii innevati e panorami mozzafiato. Ritrovo a Barbamozza (Camugnano). Termine previsto alle ore 13.30 circa. Costo 10€ per gli adulti, 5€ per i minori di 14 anni (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 349 4653877 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - domenica 22 ore 15

• BOMBA VERDE

Creazione di "bombe" di semi e argilla da lanciare per richiamare farfalle e creare splendidi prati fioriti. Ritrovo al Centro Parco San Teodoro, termine previsto ore 17 circa. Costo 6 € bambino. Minimo 10 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente 3493739354

Parco Corno alle Scale - domenica 22 ore 9.30

• CIASPOLANDO

Ciaspolata guidata alla scoperta delle tracce animali e dei panorami appenninici. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. Termine previsto per le 13.30 circa. Costo 10€ a partecipante (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa

domenica 22 ore 9.30

• CHI SI NASCONE NEL BOSCO

Passeggiata per scoprire i segreti del bosco, a seguire attività creativa tra natura e fantasia per bambini (6-12 anni). Ritrovo al parcheggio di Ca' de' Mandorli via Idice San Lazzaro di Savena: durata 2 ore circa. Si consigliano scarpe da trekking. A cura dell'Associazione Selenite, contributo 3€ a favore dell'Associazione. Prenotazione obbligatoria: info@selenitebo.it - 3493037569

Parco dell'Abbazia di Monteveglio - sabato 28 ore 20.30

• CAMMINANDO SOTTO LE STELLE

Camminata serale per i sentieri del Parco di Monteveglio illuminati dalla Luna alta in cielo. Percorso adatto ad ogni età per scoprire le meraviglie naturali nascoste dal buio. Ritrovo al Castello di Monteveglio, termine previsto ore 23.00 circa. Costo 5€ a partecipante, gratuito ai minori di anni 10. Minimo 10 partecipanti. Prenotazione obbligatoria entro la sera precedente 335/8458627



SPARGETE LA VOCE!

Parco Corno alle Scale - sabato 28 ore 18

• CIASPOLANDO DI NOTTE

Ciaspolata notturna oltre il limite degli alberi per raggiungere il Rifugio Duca degli Abruzzi al Lago Scaffaiolo. Ritrovo in località Le Polle (impianti sciistici del Corno alle Scale). Termine previsto ore 23.30. Sosta e possibilità di cena al Rifugio Duca degli Abruzzi. Costo 10€ a partecipante (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it

Parco Corno alle Scale - sabato 28 ore 9.30

• SULLE TRACCE DEL LUPO IN INVERNO

Itinerario guidato con le racchette da neve alla ricerca dei segni di presenza del lupo appenninico. Attività rivolta ad adulti e bambini dai 12 anni. Il luogo di ritrovo sarà comunicato al momento della prenotazione. Termine previsto per le 15.30 circa. Portare il pranzo al sacco. Costo 10€ per gli adulti, 5€ per i minori di 14 anni (possibilità di noleggio ciaspole 5€ e bastoncini 2€). Prenotazione obbligatoria: 0534/51052 - 53159 - 349 4653877 o info@coopmadreselva.it. Parco dell'Abbazia di Monteveglio.

Per la descrizione dettagliata delle iniziative: www.enteparchi.bo.it

informazioni e prenotazioni:

Parco dell'Abbazia di Monteveglio tel. 0516701044
info.parcobbazia@enteparchi.bo.it

Parco dei Gessi Bolognesi e Calanchi dell'Abbadessa tel. 051/6254821
info.parcogessi@enteparchi.bo.it

Parco dei Laghi di Suviana e Brasimone tel. 053446712
parcodeilaghi@enteparchi.bo.it

Parco del Corno alle Scale tel. 053451761

info.parcocorno@enteparchi.bo.it
IAT Lizzano tel. 0534 51052
IAT Vidiciatico tel. 0534 53159

Parco Storico di Monte Sole tel. 051932525
culturastoria.montesole@enteparchi.bo.it

Per informazioni su iniziative del GIAPP tel. 0516871051 - pbalboni@caa.it

Amministrazione locale, Associazione, Impresa?

Inviateci i Vostri comunicati stampa su iniziative, prodotti, servizi ECOSOSTENIBILI a:

redazione@viveresostenibile.net

Cerca il punto
di distribuzione
più vicino a te su
www.viveresostenibile.net



quattro zampe e un becco

13

INSERTO SPECIALE FEBBRAIO 2015

Dalla moda agli alimenti biologici: trovi proprio tutto su GoGreenStore.com!

di Enrico Palacino



GoGreenStore è il portale dove trovi la maggior offerta italiana di prodotti ecologici, biologici, etici e cruelty free. Con sede operativa a Marzabotto, l'azienda pone grande attenzione alla scelta di fornitori capaci di rispettare i più alti standard qualitativi e di sostenibilità del mercato.

Sulle pagine dell'e-commerce 100% Bio, Eco e Cruelty Free si spazia dall'abbigliamento vegan al design sostenibile degli arredi, dagli articoli e giochi per bambini ai dispositivi per il risparmio energetico: questo sito web ha l'ambizione di essere un luogo che possa soddisfare le principali esigenze di chi ha scelto di vivere in maniera sostenibile ed etica.

Negli ultimi tempi GoGreenStore ha orientato la propria attenzione agli **animali**, cercando prodotti che soddisfacessero le molte esigenze di chi ha deciso di condividere la propria vita con un amico a quattro zampe.

Da poco, infatti, è possibile trovare sul sito articoli per la cura dei nostri animali da compagnia, tutti prodotti non testati su animali, vegan e biologici. Ma la vera novità sono i mangimi per cani e gatti della linea "Forza 10", 100% Made in Italy e Cruelty Free, tra le migliori marche al mondo, creata da un veterinario italiano grazie all'esperienza diretta e non alla sperimentazione: l'azienda dal 2006 detiene la leadership nazionale nel segmento degli alimenti dietetici per cani e gatti grazie alla qualità e all'efficacia delle formule utilizzate. La loro mission aziendale è riassumibile in un unico obiettivo: la salute attraverso l'alimentazione. La linea "Forza 10" utilizza pochissime tipologie di materie prime di provenienza certa e di altissima qualità, su cui vengono eseguiti attenti controlli a garanzia della sicurezza di tutta la produzione fino al prodotto finito.

GoGreenStore rimane uno dei migliori e-commerce per l'acquisto di moltissimi prodotti ecologici e etici: impossibile eguagliare l'offerta di articoli per bambini (dai giochi all'abbigliamento passando per il

premaman) o l'offerta di scarpe vegan, quanto quella della moda ecologica (abbigliamento e accessori).

www.GoGreenStore.com 100% Bio Eco E Cruelty Free, è la scelta per un consumo sostenibile, che dall'Emilia-Romagna spedisce velocemente in tutt'Italia e all'Estero.



" Il gatto non si limita a provare soddisfazione: la emana e la trasmette.

Impossibile trovarsi in presenza di un gatto soddisfatto e non venirne contagiati! "

Jeffrey Moussaieff Masson



L'ARCA DI NOE'

IL SUPERMERCATO DEL TUO ANIMALE

San Giovanni in Persiceto (BO)

Via Magellano, 8 - Tel 051 687 1760

orario: Lunedì-Venerdì 9,00-13,00 / 15,30-19,30

Castelmaggiore (BO)

Via Pio La Torre, 5/b

Centro commerciale "LE PIAZZE"

Tel 051 700 070

orario: Lunedì 14,30-20,00

Martedì-Sabato 9,00-20,00

Domenica 10,00-20,00



TOILETTATURA - MANGIMI - ACCESSORI - ANIMALI

Consigli alimentari per cani e gatti

di Maddalena Nardi

Quante volte ci si ritrova a gettare un boccone del proprio pasto al **can**e o al **gatto**, impietositi dal loro sguardo famelico e implorante? Niente di più sbagliato, ahimè!



Secondo Pet Health **per i gatti si consiglia di evitare** categoricamente:

- **Cipolla e aglio:** abbassano il numero di globuli bianchi nel sangue felino, causando seria anemia;
- **Caffeina:** letale ad alte dosi, in assunzioni minime causa problemi respiratori, tachicardia e tremori muscolari;
- **Lardo e ossa:** nonostante il detto "Tanto va la gatta al lardo", l'eccesso di grassi può causare vomito e diarrea nei gatti. Le ossa, anche quelle minuscole come nel caso del pollo, possono incastrarsi nell'esofago o causare ferite profonde in bocca e sulla lingua;
- **Uova crude:** il gatto è molto sensibile all'Escherichia Coli, il batterio responsabile della salmonella. Inoltre l'avidina delle uova interferisce con il metabolismo della vitamina B;
- **Latte di mucca:** il gatto è molto goloso di latte, soprattutto nei primi anni di vita. Ma vi sono alcune specie che sono intolleranti al lattosio di produzione bovina, quindi è meglio consultare sempre il proprio veterinario.



Per quanto riguarda i **cani**, invece, i cibi **da evitare** sono:

- **Cioccolato:** il cacao contiene la teobromina, una sostanza dannosa per reni, polmoni e sistema nervoso canino. Il livello di tossicità è alte dosi, ma alcune razze reagiscono negativamente anche con assunzioni minime;
- **Xilitolo:** contenuto in caramelle, gomme e altri ritrovati per la salute dei denti, lo xilitolo aumenta la produzione dell'insulina canina, creando una reazione di ubriacatura al cane;
- **Alcool:** sembra un fatto ovvio, ma sono molti gli alimenti che potrebbero includere alcol senza che gli umani se ne accorgano. Per questo motivo, mai gettare brioches o pezzi di torta al cane, perché l'alcool crea immediata letargia, diminuisce la temperatura corporea e può portare a morte;
- **Uva e uvetta:** anche se le motivazioni non sono note, l'uva e l'uvetta sono estremamente dannose per i reni del cane, anche assunte in piccole quantità.
- **Noci di Macadamia:** provocano vomito, diarrea, sonnolenza, letargia. Fortunatamente non sono letali.



La scelta eco delle lettiere per gatti

a cura della Redazione

Solo in Italia vengono smaltite ogni anno 360.000 tonnellate di lettiera per gatti, una cifra inaccettabile se pensiamo che tali lettiera convenzionali sono realizzate con minerali quali argilla, silicio, se-



piolite che provengono dalla Spagna (**12.000 sono i tir** che ogni anno arrivano in Italia dalla Spagna per importare lettiera minerale) e che, non essendo riciclabili, richiedono processi costosi per lo smaltimento (**6 MILIONI DI EURO è il costo annuo in Italia per lo smaltimento delle lettiera minerali**).

Cosa possiamo fare noi? Si può passare all'utilizzo di **lettiera vegetale e compostabile**, riducendo l'impatto ambientale.

I vantaggi di queste lettiera:

- durano più a lungo (se usato correttamente, un sacchetto basta per 3/4 settimane per gatto)
- sono agglomeranti (si può eliminare solo la "pallina" di volta in volta, senza sprechi)
- sono più leggere da trasportare, a parità di volume
- sono prodotte con scarti biodegradabili, come orzo e legno
- non richiedono l'estrazione di nuove materie prime
- sono compostabili nella raccolta dell'organico.

Tali lettiera eco possono essere ricavate da fonti vegetali come l'orzo, la carta non sbiancata, cui vengono aggiunti olio di neem oppure lieviti naturali che eliminano completamente le molecole che causano i cattivi odori. Così, in modo naturale, non si sentirà più quel caratteristico "odore di gatto" in casa.

L'orzo contiene già in natura il 58/60% di amido, che a contatto con le urine, tende a compattarsi formando una pallina, e che in presenza di una quantità d'acqua si scioglie immediatamente consentendo quindi di essere eliminato nel WC.

A prescindere dalle caratteristiche di ogni lettiera, dobbiamo però tenere in considerazione il parere dei nostri gatti. Al di là di tutte le nostre teorie, infatti, ogni gatto reagisce a modo suo alle diverse sostanze, vi consigliamo quindi di fare piccole prove e di verificare che il vostro amico a 4 zampe sia d'accordo con la vostra scelta sostenibile!

"I cani sono il nostro tramite con il paradiso... sedersi con un cane su di una collina in uno splendido pomeriggio è come tornare all'Eden, dove non fare nulla non era noioso - era la pace."

Millan Kundera



Conoscere le api

di Roberto Grillini,
esperto nazionale di apicoltura di Apitalia



Le api ceraiere - Dopo il 10° giorno dalla nascita, con l'entrata in funzione delle ghiandole della cera, le operaie si dedicano alle costruzioni e alle riparazioni dei favi tramite le mandibole. Dalle quattro paia di ghiandole encefaliche produttrici di cera, fuoriesce un fluido che solidifica rapidamente: una specie di scaglietta lucente che viene prelevata e plasmata con le mandibole per ogni costruzione formata da un insieme di alveoli o celle a forma di prisma esagonale aventi, ognuna, un diametro di millimetri 5,5 (eccetto quelli dei fuchi che misurano circa millimetri 6,2). Lo spazio tra un favo e l'altro è tale in modo che le api possono lavorare sia da un lato sia dall'altro. Fanno eccezione le parti dei favi destinati a contenere il miele le cui celle, essendo leggermente più lunghe, consentono il lavoro a una sola fila di api. Tutti i tipi di celle sono usate sia per contenere la covata che le provviste e le larve.

Le api bottinatrici e la loro attività - Dopo il ventesimo giorno e fino alla loro morte le api visitano i fiori per far **bottino** di nettare e polline, secondo le necessità della famiglia e le disponibilità ambientali. Le bottinatrici non si limitano però alla sola raccolta del **nettare** e del **polline**, ma portano anche **acqua** (per preparare la pappa per le larve e per favorire la digestione del polline, per diluire il miele maturo che si trova nelle celle e per l'umidificazione dell'alveare) e **propoli**, che raccolgono sulle gemme di alcune piante legnose (in prevalenza del pioppo del quale assume il caratteristico odore) e che serve loro per cementare fessure ed altro. Altro prodotto raccolto dalle api, che rappresenta una materia prima per la formazione del miele, è la **melata**. Essa è rappresentata dagli elementi zuccherini emessi sotto forma di goccioline da alcuni insetti che, con il loro apparato boccale pungente-succhiante, assorbono la linfa delle piante. Inizialmente le goccioline sono incolori ma a contatto con l'atmosfera assumono un colore bruno. Il polline e il propoli sono raccolti e trasportati nelle **cestelle**, situate sulle zampe posteriori, mentre il nettare e l'acqua sono immessi e trasportati nella borsa melaria.

Le api ventilatrici - Per questo compito partecipano tutte le api più anziane. La ventilazione è necessaria per il raffreddamento dell'alveare quando le temperature sono troppo elevate e per l'eliminazione dell'umidità in eccesso, dovuta all'intensa evaporazione del nettare. Quando è troppo caldo le api ventilatrici fanno all'esterno dell'alveare la cosiddetta **barba**: si posizionano tutte in fila e ferme, con l'addome rivolto verso l'interno, battendo instancabilmente le ali, inviano all'interno dell'alveare un flusso d'aria. Se fa proprio un gran caldo, oltre alla **barba** e alla ventilazione raccolgono e distribuiscono acqua sui telaini e le pareti interne dell'arnia in modo che l'evaporazione abbassi la temperatura.

Le api esploratrici o "scouts" - Sono le api addette alla ricerca del posto dove andrà ad alloggiare lo sciame. Ogni esploratrice andrà a riferire a questo, mediante danza, di aver trovato un posto. La preferenza verrà, però, data all'esploratrice più insistente. Allora tutte le api componente lo sciame, compresa la vecchia regina, spicchierà il volo verso il posto indicato per formare una nuova comunità.

Le api "fochiste" - Per la termoregolazione dell'alveare e per far sì che la covata opercolata sia mantenuta alla temperatura compresa fra i 33 e i 36 gradi, esiste una partecipazione collettiva. Non ci sono quindi, per tale scopo, api specializzate. Il loro intervento è molto semplice: se la temperatura dell'ambiente si abbassa pongono rimedio riscaldando mediante l'attivazione della vibrazione della muscolatura delle ali.

Prendo un cane: consigli pre-adozione

di Catherine Ratajczak Guidi



Ormai **avete deciso di prendere un cane**. Avete valutato bene tutti gli aspetti della questione. In famiglia siete tutti d'accordo sul fatto di prendere un cane e sulla tipologia di cane da prendere. Sapete che il cane è un animale sociale, cioè che ha bisogno di stare con il suo gruppo umano, ma che deve anche incontrare i suoi simili e fare attività all'aperto. Siete sicuri di aver il tempo necessario per permettergli di soddisfare le sue esigenze naturali. Se avete già un altro animale avete appurato che ci sono buone probabilità che accetti il nuovo arrivato. Non avete nessun cambiamento importante in vista nella vostra vita (trasloco, arrivo di un bambino, ecc...). Il momento è quindi giunto.

A questo punto conviene fare alcune **considerazioni relative alle caratteristiche fisiche e caratteriali del cane per perfezionare la vostra scelta**.

Riguardo alle caratteristiche fisiche siete più orientati verso un cane grande o piccolo? Se optate per un **cane grande** e vivete in uno spazio piccolo potrebbe non essere semplice nel quotidiano. Non è detto però che un cane grande soffra del poco spazio perché in realtà tante razze grandi non hanno bisogno di molto esercizio fisico, mentre molte razze più piccole sono decisamente più dinamiche e DEVONO fare tanto movimento (cani da caccia o terrier).

Maschio o femmina? Tenete conto che una femmina avrà i calori 2 volte l'anno e dovrete pensare se farla accoppiare oppure sterilizzare. Contrariamente a quello che si crede, non è più semplice avere un maschio. Può essere un esemplare molto sensibile agli odori delle femmine in calore e, siccome le femmine vanno in calore tutto l'anno a turno, il vostro amico potrebbe essere in pena molto spesso. Inoltre i maschi sono spesso meno docili delle femmine. Siete sicuri di essere in grado di gestire un maschio?

Preferite un cucciolo o un cane adulto? Il cucciolo è naturalmente molto tenero e dolce, ma capace di combinare tanti guai. Ha delle esigenze molto precise, se vogliamo che cresca in modo equilibrato, e occorre passare tanto tempo con lui e insegnargli tutto. Ricordate che il cucciolo non rimane cucciolo a vita. Il suo aspetto cambierà e anche il suo carattere deve ancora venire fuori. Il cane adulto è generalmente più pacato; non ha più l'energia straripante del cucciolo e ha meno bisogno di una presenza costante. È formato a livello caratteriale e quindi è più semplice, in teoria, capire il suo temperamento.

Se volete un **cane di razza**, informatevi a lungo sulle sue caratteristiche. Non fermatevi alle prime indicazioni. Parlate con degli allevatori e con persone che hanno cani di quella razza, tenendo presente che pur appartenendo alla stessa razza, i cani possono essere molto diversi tra di loro da un punto di vista caratteriale. Informatevi bene sugli eventuali problemi di salute a cui è soggetta quella razza, onde evitare brutte sorprese.

Veniamo adesso ai **tratti caratteriali**. Secondo la vostra situazione, cercherete un cane che sia buono con i bambini (se avete dei figli piccoli o degli amici con figli), socievole con gli estranei (se avete, ad esempio, un'attività che include la presenza di clienti, rappresentanti, ecc...), buono con gli altri animali (se avete un altro cane, un gatto...) e via dicendo.

Il livello di **energia del vostro cane** dovrebbe essere **calibrato sul vostro**. Se amate restare in casa sul divano a guardare la tv, non prenderete un segugio o un levriero! Ma forse sarebbe meglio non prendere un cane, tout court... Se amate le passeggiate, il movimento, lo sport avrete sicuramente una scelta ampia. Se poi pensate di praticare qualche attività sportiva assieme al vostro 4zampe, tipo agility, sarà meglio orientarsi su un cane giovane e scattante, e non per forza un border collie, piuttosto che su un cane grosso o anziano.

Se vi interessa soprattutto il **contatto fisico col cane** sappiate che non tutti i cani sono coccoloni, siano di razza o meticci. Quindi se pensate a un cane da poter accarezzare rilassandovi, che vi guarda con degli occhioni teneri, informatevi sulle caratteristiche della razza (non è vero che tutte le razze sono "dolci") ma anche su quelle del singolo individuo che avete davanti a voi. Anche in canile si notano queste differenze, cani che cercano il contatto e cani che non lo cercano e non necessariamente perché sono stati maltrattati. Come negli umani c'è chi è più indipendente e autonomo, poi c'è chi vive quasi in simbiosi col proprio proprietario. Dipende dalla personalità di ognuno.

In sintesi, **non si può chiedere al cane quello che non è in grado di dare**, semplicemente!



Il primo cibo per animali testato sull'uomo!

di Veronica Ventura



L'italiana Euro Service S.A.S si occupa da più di trent'anni di alimentazione e cura del cane e del gatto. Fin dalla nascita sono stati riconosciuti quale azienda che lavora con **principi nutritivi rigorosamente naturali**, certificati HACCP e GMP no OGM, Cruelty Free, (vedi OIPA, Consumo Consapevole e Peta). La "chimica", anche quella consentita dalle normative europee, è una parola qui totalmente sconosciuta. Laddove si fa uso di carne, essa proviene da allevamenti a terra e il pesce dai mari aperti della Norvegia. Verdure fresche e cereali da filiera certa, con stoccaggio in luoghi sicuri e controllati.

Le competenze decennali dell'azienda in materia di cibo per piccoli animali hanno portato alla costruzione di una crocchetta e di un umido che interferiscono positivamente sulle problematiche articolari e alimentari più diffuse. I motti dell'azienda sono: "La prima cura è il cibo" e "Meglio prevenire che curare".

La qualità delle materie prime utilizzate in questi preparati, commestibili per l'alimentazione umana, permette di affermare come ci troviamo in presenza del **primo cibo per animali testato sull'uomo!**

Veniamo al dettaglio: **Biopur** (umido) è una piccola azienda a conduzione familiare che, oltre ad utilizzare prodotti rigorosamente BIO (Abcert - Öko-Kontrollstelle ÖKO DI-006") di altissima qualità, garantisce lavoro non attraverso le "macchine" ma offrendo attività a persone disabili o comunque espulse dal mercato del lavoro. La linea Euro Service si completa con prodotti per igiene/pulizia Micromed a base di ioni d'argento. (L'argento è uno dei più potenti antibatterici/antigerminicida presenti in natura).

E poi c'è la linea **Denkacat**, il cui presupposto è che i gatti sono molto esigenti. Ne nasce un cibo irresistibile, il cui gusto si abbina a sostanze molto nutrienti, adeguate ai vari stadi di vita e disturbi del gatto. Un pasto bilanciato per il vostro gatto, nel quale il fabbisogno nutrizionale e la salute svolgono un ruolo centrale, dai cuccioli ai gatti adulti.

Denkacat significa: alimenti preparati con materie prime naturali, una forma fisica ottimale e un sistema immunitario sano, sapore ottimo, quindi anche per i gatti con gusti difficili, assortimento completo, dai gattini vivaci ai gatti anziani attivi, per prevenire e risolvere i problemi.

L'Acquario Fossolo

a cura della Redazione



Con oltre 30 anni di esperienza, **dal 1978 l'Acquario Fossolo**, sempre attento alle nuove tendenze del mercato, si pone fra le più significative realtà commerciali del suo settore. Forse la gentilezza, l'esperienza, la professionalità fanno sì che il punto vendita sia un **riferimento nell'acquariofilia** Bolognese e ora **anche nel Pet domestico**. Lo Staff sempre a disposizione della clientela sarà ben lieto di seguire, al meglio, l'appassionato principiante o esperto, e condurlo nel variegato mondo dell'Acquario e nel Pet di affezione.

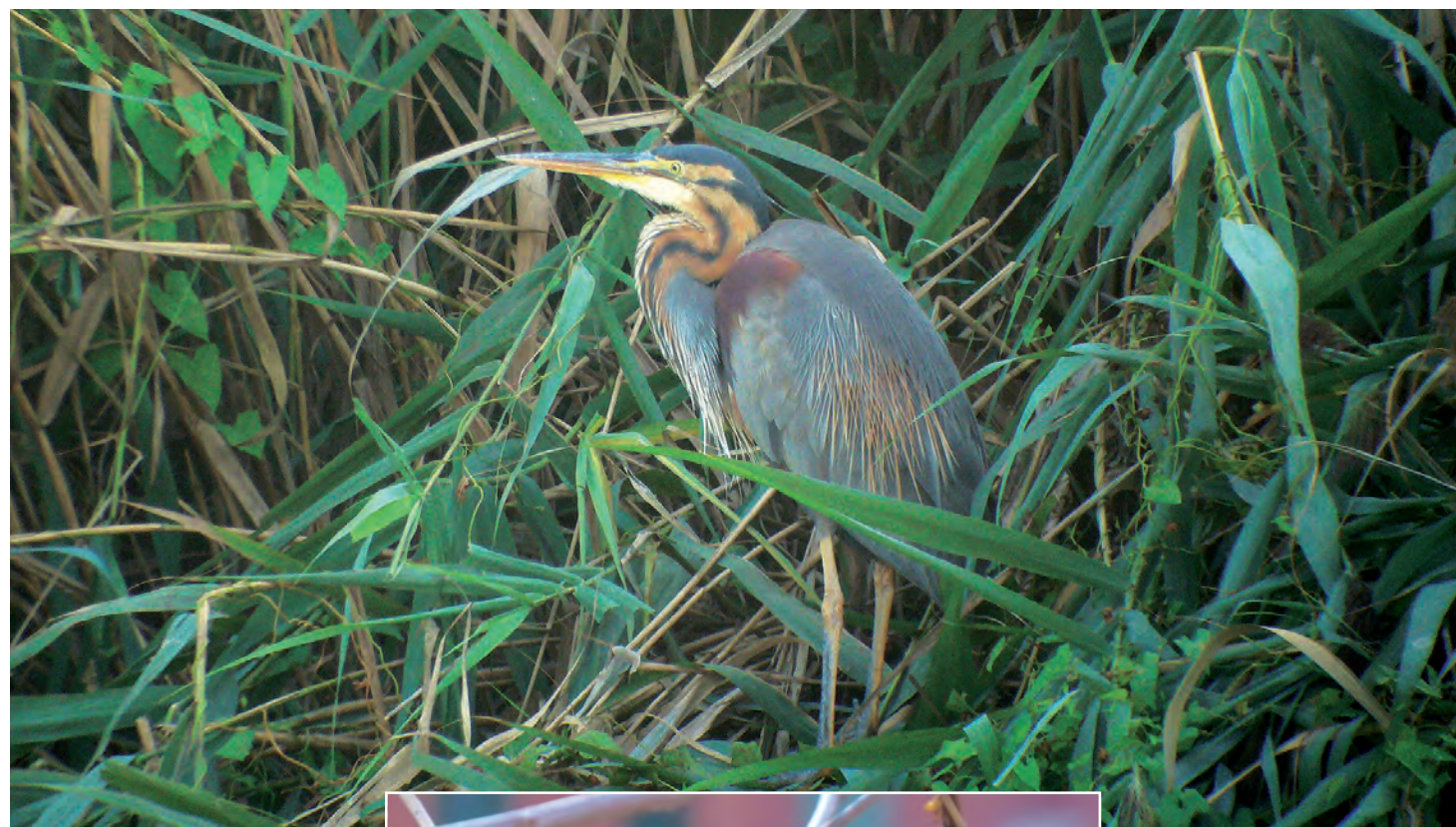
Con 100 espositori per pesci e invertebrati, oltre 50 modelli di acquari ornamentali, le varietà di pesci più particolari e rare non mancano, come anche le varietà più semplici e consigliate ai neofiti.

La realizzazione chiavi in mano di laghetti ornamentali, zen e fontane decorative con giardini rocciosi sono un altro forte elemento distintivo di questa realtà. L'Assistenza a domicilio completa il servizio per la clientela.

Natura in casa... non solo un oggetto, bello e di grande effetto estetico di arredo, così viene considerato l'Acquario, che può essere anche progettato e realizzato su misura. **Un piccolo ritaglio di Natura in casa**, da rispettare e amare come quella in cui viviamo. Questo...ma anche altro, è l'Acquario Fossolo.

Il birdwatching - prima parte

di Andrea Tarozzi



Il birdwatching è, letteralmente, un'attività che consiste nel guardare gli uccelli. Non esiste una parola italiana per indicare questa attività, un po' ludica ed un po' scientifica. D'altra parte, i popoli che più praticano il birdwatching sono gli anglosassoni, inclusi i nordamericani, oltre a tanti abitanti del nord Europa. Anche fra i popoli mediterranei il birdwatching, assieme alla fotografia naturalistica, sono comunque fortunatamente in aumento, a discapito magari della caccia.

Vediamo quali sono le basi per il birdwatching. Occorre di certo una preesistente passione

per la natura e gli animali selvatici... non parliamo certo di andare ad osservare galline o disgraziati pennuti nelle gabbie! Si tratta poi di osservare, quindi i nostri occhi, per quanto buoni, non ci basteranno. Tassativo pertanto un **binocolo** almeno discreto, sia come qualità che come caratteristiche di base, diciamo un 8X42 o 10X42, niente a che vedere quindi con i binocoli tipo teatro. L'eventuale passo successivo, mano al portafogli, sarà poi un cannocchiale con treppiedi, per osservare gli uccelli più lontani, dal momento che l'ingrandimento arriva mediamente fino a 60X.

Una volta attrezzati ci si apriranno nuovi mondi, e non sarà necessario recarsi in chissà quali parchi esotici per divertirsi. Ad esempio, non molti immaginano che, in pieno inverno, **nella periferia di Bologna si possono vedere in mezz'ora una ventina di specie diverse o più**. Abbiamo poi a disposizione le campagne, le colline e gli Appennini, cui dobbiamo aggiungere le zone umide e le paludi, ricchissime di specie, così come la costa adriatica. Un esempio: mica tutti i **gabbiani** sono uguali, con un po' di esperienza se ne possono vedere e distinguere 7-8 specie diverse. È proprio la grande varietà di specie presenti, che fra l'altro variano parecchio a seconda delle stagioni (mai sentito parlare di migrazione?) che fanno sì che il birdwatching non sia mai un'attività noiosa, se praticata correttamente. Le specie di uccelli che si possono vedere in una determinata località infatti, in buona parte, cambiano con il passare dei mesi.

Nella stagione fredda abbiamo le specie cosiddette stanziali e anche le svernanti, che fra alcune settimane si andranno a riprodurre quasi tutte in Nord Europa. In primavera inizieranno poi i massicci spostamenti verso il nord, quando i nostri cieli saranno attraversati da ondate migratorie di volatili, che dal bacino mediterraneo o dall'Africa si sposteranno più o meno rapidamente: alcuni si fermeranno in Italia, mentre molte specie proseguiranno per il Nord Europa o magari anche oltre.



Se pensiamo al variare delle stagioni, si possono ricordare innumerevoli **esempi di biodiversità**, come alcuni dei **rapaci diurni** che popolano il territorio bolognese: tutto l'anno **poiana e gheppio** (in inverno sono davvero tanti esemplari di queste due specie), oltre a **falco di palude**, **sparviere**, **falco pellegrino** e magari anche **l'aquila reale** in Appennino. Solo in autunno - inverno si può vedere invece l'albanella reale, mentre la bella stagione vede la presenza di lodolaio, albanella minore, falco pecchiaiolo.

Oppure possiamo ricordare gli **aironi**, che essendo relativa-

mente grandi e visibili attirano molto l'attenzione dell'osservatore; ebbene nel periodo invernale nel nostro territorio ne possiamo contare ben sei diverse specie, che diventano dieci in primavera - estate, col ritorno delle specie che preferiscono svernare in Africa.

Un altro aspetto che aggiunge varietà all'osservazione degli uccelli è che molti cambiano piumaggio a seconda della stagione, per non dire dei piumaggi giovanili o della differenza che ci può essere fra i sessi... chi non conosce la differenza fra un fagiano ed una "fagiana"? Ebbene sì, il birdwatching comporta anche una buona dose di studio ed ovviamente tanta pratica, magari con qualche esperto che ci affianchi. Dei manuali consigliati parleremo poi di seguito.

L'**etologia**, cioè il comportamento degli uccelli, è un ulteriore aspetto molto intrigante, che sarà ovviamente una delle componenti principali mentre si pratica il birdwatching. Molte soddisfazioni vengono date proprio dall'aver osservato particolari momenti della vita dei volatili, quali ad esempio la predazione, il corteggiamento, i modi per segnalare la propria presenza e le sfide per contendersi il territorio.

A proposito, molto importante e appagante è anche un aspetto solo apparentemente collaterale al birdwatching, ovvero il **prestare la massima attenzione ai versi, richiami e canti dei volatili** che tanto ci interessano. Quindi, non solo occhi e binocolo, ma occorre davvero cercare di allenare l'orecchio, ed in tal modo si aprirà un vasto mondo di soddisfazioni naturalistiche, che fino a ieri magari ignoravamo. A orecchio riusciremo quindi a riconoscere diverse specie, magari mentre facciamo lavori in giardino o siamo impegnati in tutt'altro. E soprattutto, il prestare attenzione ai suoni ci farà spesso girare il binocolo dalla parte giusta.

Continua...

Alla scoperta di AIASPORT, centro di attività equestre

di Annamaria Bortolotti e Alice Spisni



Appena fuori dal territorio urbano di San Lazzaro di Savena (BO), in località Pulce, ha sede l'associazione sportiva dilettantistica AIASPORT ONLUS, all'interno del Circolo Ippico "Club Il Parco - GESE".

Questa realtà offre, grazie all'opera di istruttori e volontari, un **servizio settimanale di attività equestre per persone con disabilità**. Questo tipo di riabilitazione utilizza come mezzo terapeutico il cavallo ed è rivolta a persone con disabilità neuro-motoria, psichica, cognitiva; può rappresentare un valido strumento rieducativo anche in casi di disagio sociale. Richiede centri attrezzati e una équipe di professionisti con preparazione specifica.

All'AIASPORT vengono proposte alla persona disabile e alla sua famiglia attività di tipo riabilitativo, socio-educativo e ludico-sportivo che coinvolgono il cavallo e il contesto del maneggio. Possono essere sviluppati interventi a cavallo, individuali o collettivi; oppure attività di turismo equestre come escursioni e trekking a cavallo della durata di uno o più giorni. Esiste poi un gruppo sportivo, i cui atleti gareggiano in tutta Italia e anche all'estero, frequentato da persone che praticano la disciplina dell'equitazione in modo regolare e continuativo.

Oltre a cavalcare e accompagnare il cavallo, parti integranti delle attività sono l'accudimento, la pulizia e la preparazione che vengono sempre svolte dai partecipanti.

L'Associazione si impegna anche nell'ambito della formazione, della psicomotricità e di altri progetti. La formazione è rivolta da una parte ad operatori e volontari, che possono frequentare seminari e corsi teorico-pratici; dall'altra a persone diversamente abili per un avviamento al lavoro come aiutanti di scuderia. La psicomotricità in questo contesto si realizza tramite un'attività equestre individuale e in piccoli gruppi, prevalentemente di bambini, in cui l'interazione con il cavallo favorisce l'espressione delle emozioni e lo sviluppo di relazioni tra i partecipanti, gli animali e gli istruttori, in una cornice naturale.

Una specifica attività motoria col cavallo, rivolta ad utenti con e senza disabilità consiste nell'avviamento al volteggio - l'esecuzione a cavallo di esercizi ginnici a corpo libero e a ritmo di musica, nelle due andature del passo e del galoppo.

Vengono poi realizzati progetti dedicati a specifici gruppi di utenti, anche in estate, che riprendono i temi e gli obiettivi della riabilitazione equestre.



"I cani non sono tutto nella vita, ma riempiono la nostra esistenza."

Roger Caras



Riavvicinarci al mondo delle piante è un atto di cura di noi stessi a tanti livelli

di Laura dell'Aquila, biologa, botanica, erborista, docente



Abbandonandoci al mondo vegetale ci ritroviamo colmi di gratitudine per i sempre nuovi doni delle piante. In natura stiamo bene grazie ai colori, che ci fanno vibrare comunicando fiducia e serenità. Grazie ai profumi che nutrono l'Anima, grazie alle forme geometricamente perfette che al tempo stesso non potrebbero essere più belle. Tutto questo si traduce in magiche sequenze numeriche, in sezioni auree ... e restiamo stupiti di fronte a questo meraviglioso mistero, che è mistero della nostra Essenza. Riavvicinarsi alle piante è un po' come rendere di nuovo pulsante il cordone ombelicale che ci collega alla Vita. È così che al **Giardino di Pimpinella** creiamo da anni esperienze che stimolino a recuperare l'atavico contatto con la Natura. Passeggiare in un campo con un cestino può donarci un senso di libertà, perché raccogliamo cibo salutare e vivo direttamente nei campi. E così ci curiamo non soltanto per le virtù delle piante che stiamo raccogliendo, ma per il tempo dedicato ad una passeggiata in natura e per la gioia di ritrovare le nostre amiche erbe e scoprirne le virtù ed i segreti. E stagione dopo stagione seguiremo le erbe nei loro mutamenti e impareremo ad apprezzarle sempre più e a conoscerle sempre meglio, come amici che col tempo svelano il loro carattere.

Questo incanto ci anima anche per il 2015 e lo condividiamo con

gioia grazie a **CORSI, LABORATORI per LE SCUOLE, PERIODI RESIDENZIALI, WORKSHOP, EVENTI e FESTE**. Tutte proposte pratiche, rivolte a tutti, perché solo con l'esperienza è possibile giungere a una vera e propria conoscenza.

Il corso base di **ERBORISTERIA ALL'ARIA APERTA**, sulla conoscenza e riconoscimento delle piante selvatiche utili, per imparare a raccogliere e impiegarle nella vita di tutti i giorni, fino ad avere a disposizione una farmacia selvatica che ci mantiene in salute.

Il corso di **ERBORISTERIA STAGIONALE** per conoscere e sperimentare praticamente quali piante raccogliere e impiegare nelle fasi stagionali. Attraverso la pratica mettiamo in atto come fare da sé efficaci e semplici rimedi erboristici.

Nei seminari pratici di **CUCINA SELVATICA** ci dedichiamo a cucinare piatti appetitosi e sani, impiegando principalmente le erbe e i fiori selvatici. Sono piatti che allietano il cuore con nuovi profumi, colori e sapori e che ci curano con le proprietà delle piante impiegate.

Nei weekend di **AUTOPRODUZIONE** condividiamo la conoscenza e i metodi di produzione semplici ed efficaci, per creare prodotti di grande qualità e per risparmiare, smettendo d'inquinare noi stessi e l'ambiente. In **COSMESI NATURALE** impariamo l'autoproduzione di unguenti, creme, oli da corpo, acque aromatiche, gel, lozioni, scrub... partendo da materie prime semplici e facilmente disponibili e con un'attrezzatura di base che normalmente abbiamo a disposizione. Per **FARE I SAPONI E I DETERGENTI** sperimentiamo le tecniche di autoproduzione di saponi, shampoo e detergenti delicati per il corpo, ma anche per la casa. Facciamo i saponi col metodo a caldo, a freddo, i saponi liquidi e quelli traslucidi e diversi prodotti per la pulizia domestica.

Le **SETTIMANE SELVATICHE** sono un'esperienza di full immersion in cui sperimentare uno stile di vita connesso alla natura, fra passeggiate, autoproduzione, cucina naturale, divertimento e introspezione.

Grande spazio hanno le **SCUOLE**. Siamo convinti che attraverso le esperienze in Natura si attivi in bambini e ragazzi un senso di meraviglia, fino a comprendere che ne siamo parte e che ogni cosa è strettamente interdipendente.

Su www.pimpinella.it i programmi completi e le proposte per l'intero anno. Per informazioni, scrivici a info@pimpinella.it o **telefonaci al 389/9703212**.

0515947675
www.ubmbologna.it
info@ubmbologna.it
LUNEDÌ / VENERDÌ
9.00/18.00

CONSEGNIAMO UNA BOLOGNA PIU' PULITA.

ubm
Corrieri in Bici

HOTEL SANTOLI
PORRETTA TERME

Centro Benessere
www.hotelsantoli.com

WEEK END ROMANTICO
€ 198,00 a persona (2 notti / 3 giorni)

- aperitivo di benvenuto
- soggiorno in camera con terrazzo privato
- spumante e cioccolatini
- 1 cena romantica a lume di candela con specialità gastronomiche a km zero
- Kit di cortesia con accappatoio, telo, ciabattine e cuffia
- Accesso all'esclusivo centro benessere dell'hotel
- 1 massaggio di coppia da 50'

Hotel Santoli
via Roma, 3
40046 Porretta Terme (BO)
Tel. 0534 23206
info@hotelsantoli.com • www.hotelsantoli.com

Divinalux, la luce Divina dentro ognuno di noi

di Lea Devoto



Divinalux, il Podere del Benessere Psicofisico, integra molti aspetti importanti: Agriturismo, Autosufficienza, Sostenibilità, Permacultura, Shaolin Kung Fu, Chi Kung, Meditazione, Shamanesimo, Natura e divertimento. Crediamo che tutti questi diversi aspetti siano di fondamentale importanza per generare **uno stato di benessere integrale**. Io, Lea, sono architetto e Maestro di Shaolin Kung Fu, mio marito, Federico Devoto, è fotografo e grafico. Abbiamo vissuto e lavorato a Londra ed in altre grandi città del mondo. Eravamo sommersi nella cultura del consumismo, seguendo la storia del successo e felicità prodotta e imposta dalla società. Ma 3 anni fa ci siamo risvegliati e abbiamo capito che lo stile di vita frenetico delle grandi città non avrebbe mai riempito il nostro vuoto spirituale. I nostri tre bambini rinforzarono il senso di responsabilità nel farli crescere nello stato di benessere integrale, come esseri umani responsabili e capaci di creare un mondo migliore. Ricevammo la chiamata di madre natura, chiamata che fu seguita fino in fondo.

Abbiamo girato il mondo per trovare il posto giusto per noi, quel posto dove poter costruire la nostra casa e creare un ambiente sostenibile per la nostra famiglia. Due anni fa decidemmo di stabilirci **nel cuore del Parco Regionale della Vena del Gesso Romagnola, a Riolo Terme (Ravenna)**, dove abbiamo trovato un luogo magico con energie forti e positive. La nostra missione è quella di creare un centro olistico dove la nuova cultura sostenibile può essere sviluppata attraverso lo scambio di conoscenza e di esperienze tra le persone, utilizzando laboratori, seminari e collaborazioni. L'Agriturismo, dispone di 3 camere matrimoniali su un piano con cucina/soggiorno, che possono essere affittate singolarmente o come appartamento. Le camere sono disponibili per pernottamento per tutte le persone interessate a prendere parte al nostro stile di vita per alcuni giorni, allenarsi, meditare e mangiare cibo sano e gu-



stoso, coltivato e preparato biologicamente in azienda. Le classi di Shaolin Kung Fu, Chi Kung e meditazione per adulti - aperte sia per gli ospiti che per esterni - vengono svolte quotidianamente con il sorgere del sole circondati da una vista mozzafiato e aria fresca.

Il corso "MIGLIORARE LA SALUTE CON IL CHI KUNG CINESE" inizierà a **Marzo 2015** e si svolgerà ogni primo weekend del mese. L'esperienza proposta è totalizzante in quanto offre un intenso allenamento di Chi Kung e un'introduzione alla disciplina del Shaolin Kung Fu.

Da **giugno 2015**, cominceremo il corso estivo di **Kung Fu per bambini** (4-14 anni), il corso si svolgerà tre volte alla settimana e comprende un programma per la salute fisica e mentale dei bambini. Il corso si terrà nella natura incontaminata del Parco regionale della Vena del Gesso Romagnola.

Siamo aperti ad idee, collaborazioni e scambi e quindi tutte le persone interessate alla cultura del risveglio e alla sostenibilità sono benvenute a contattarci.

Divinalux, il Podere del Benessere

Via Caduti di Crivellari 50, 48025 Riolo Terme (RA)
Tel: 328 608 4425 (Lea) / 3314948859 (Federico)
divinaluxestate@gmail.com - www.divinalux.com

Un week end di benessere all'Hotel Santoli di Porretta Terme

a cura della Redazione



Se cercate un modo originale e soprattutto esclusivo di trascorrere il **San Valentino 2015** o un qualsiasi week end che vi vogliate regalare questo mese, non esitate a scegliere l'Hotel Santoli di Porretta Terme: il moderno **centro benessere**, ricco di servizi originali, e la **cucina tradizionale a km zero** dove gustare una saporita cena a lume di candela, sono due delle peculiarità che di certo apprezzerete. Scegliendo di trascorrere all'**Hotel Santoli** la vostra **vacanza romantica**, sarete accolti da un caloroso benvenuto e accompagnati alle camere dove ad attendervi troverete una deliziosa sorpresa: spumante e cioccolatini. Durante il vostro soggiorno, il **centro benessere** della struttura è a vostra completa disposizione, con servizi di sauna, cromoterapia e aroma terapia, bagno turco, docce emozionali, tisoleria, piscina tecnica con idromassaggi e area relax. Per i massaggi i prodotti utilizzati sono al **100% naturali** e provengono direttamente dal **Nord della Thailandia**. Le **piante, i frutti e i fiori** utilizzati vengono raccolti secondo i ritmi naturali e spremuti a freddo immediatamente dopo la raccolta. In questo modo garantiscono massima qualità ed efficacia.

Non vi resta che prenotare! Via email a info@hotelsantoli.com o **telefonticamente** +39 0534.23206

Le infiltrazioni mafiose in Emilia-Romagna, cosa fare e come farlo

di Annalisa Paltrinieri

Dopo anni che si parla del radicamento della mafia in Emilia-Romagna, anche i più riottosi hanno dovuto arrendersi all'evidenza: anche la nostra regione è diventata un territorio importante per la malavita organizzata.

*Ne parliamo con **Antonio Mumolo** consigliere regionale promotore della Legge Regionale n. 3 del 9/5/2011 contro le infiltrazioni mafiose.*

È così, spiega Mumolo: già un rapporto del 2012 mostra un'immagine impietosa di quello che sta accadendo in termini di inchieste ed episodi criminali che in genere appaiono slegati sulla stampa ma che, ad una lettura più attenta e capace di collegare le informazioni, mostrano come è di fatto la realtà.

E com'è questa realtà?

A Modena c'è la camorra e a Reggio Emilia è radicata la 'ndrangheta, solo per fare due esempi. A Bologna ci sono mafie italiane e straniere che operano da anni.

È terribile, anche perché abbiamo sempre creduto che la nostra fosse una regione un po' speciale caratterizzata da una democrazia diffusa, da una partecipazione diretta, fatta da tante persone per bene che dedicano tempo ed energie al volontariato, all'impegno civile.

È vero, ma è anche una regione dove si sta bene, dove c'è ricchezza. È questo che ha attirato i mafiosi.

E la politica dov'era?

In parte non se ne è accorta, in parte ha sottovalutato un fenomeno che è cominciato con i mafiosi mandati qui in confino: si sono guardati attorno, hanno subito capito che c'era la possibilità di fare affari ed hanno cominciato a prendere contatti con le imprese. Questa è la fase dell'infiltrazione. Poi, a poco a poco, sono arrivati altri ed hanno conquistato interi pezzi di territorio, prima con lo smercio di droga, poi con il racket della prostituzione, per proseguire con la partecipazione alle gare d'appalto nell'edilizia, il riciclaggio del denaro sporco aprendo nuove attività nei servizi, per finire con la richiesta del pizzo e le estorsioni. Oggi, quindi, si può parlare a pieno titolo di radicamento.

Da qui l'esigenza di una legge.

Infatti. Il primo gesto è stata la collaborazione con Libera cui è seguito l'ok di Errani per fare una legge. Poi ha avuto inizio un iter lungo ed articolato ma molto coinvolgente e produttivo dato che ho cercato la collaborazione di tutti.

Chi sono i tutti?

La prefettura, la magistratura, le forze dell'ordine, il provveditorato agli studi, i sindacati, le associazioni di categoria, l'ABI. Dopo un primo assemblaggio della legge, risultato dalle loro sollecitazioni e dai loro desideri, si è proceduto ad un secondo giro di incontri per leggere assieme il testo della legge che da 15 articoli è così passata a 18. Infine il voto in aula e l'approvazione con la sola astensione della Lega.

Risultati?

Moltissimi, legati alla promozione della cultura della legalità: sono stati così stipulati protocolli di intesa con gli enti locali, con l'Università e con il Provveditorato agli Studi per la formazione della Polizia Municipale, degli studenti e degli insegnanti. Non solo: sono state messe in atto facilitazioni rivolte ai sindaci e alle associazioni per l'assegnazione e l'utilizzo di beni confiscati e per l'avvio di start up riservate alle associazioni che si troveranno ad operare su quei beni; è stata anche messa a disposizione da subito la somma di un milione di euro per aiutare i soggetti assegnatari dei beni e la ristrutturazione dei beni confiscati. Di grande interesse il progetto di sensibilizzazione dei giovani sui temi della legalità e del contrasto alle mafie. Solo nei primi due anni sono stati 20 mila i giovani che vi hanno partecipato e molti di loro hanno contribuito alle iniziative ed ai campi di lavoro di Libera. L'altro aspetto di cui sono particolarmente orgoglioso è l'inserimento della clausola valutativa.

Cos'è?

Una norma che stabilisce che ogni due anni la giunta regionale deve rendicontare come sono stati spesi i soldi, se e quali obiettivi sono stati raggiunti. È una clausola importante perché consente di valutare tempestivamente in modo oggettivo la legge e i suoi effetti per poi procedere, qualora se ne ravvisi la necessità, a delle correzioni e messe a punto.

Soddisfatto?

Molto. È una legge che altre regioni ci stanno copiando. Non solo, è l'unica legge regionale per il contrasto alle mafie che è stata premiata dall'ONU come buona prassi.

Di fatto, però, mi sembra che si insista prevalentemente sugli aspetti culturali. Nei confronti dei mafiosi e delle loro attività come ci si è attivati?

Premesso che questo è un ambito d'azione delle forze dell'ordine,

anche qui però la legge 3/2011 ha prodotto tantissimo. Prima era abbastanza semplice arrivare qui, nessuno andava a controllare e a mettere in relazione banche dati. Adesso c'è un osservatorio e quello che prima era facile oggi è sempre più difficile. Abbiamo persone – dai vigili ai bancari – attenti a quello che succede, capaci di osservare con uno sguardo vigile fenomeni che prima sembravano insospettabili.

Il tuo lavoro come consigliere regionale com'è proseguito?

Con l'impegno per l'approvazione di altre due leggi, sempre sulla falsa riga della prima. Una rivolta alle infiltrazioni mafiose nel settore dell'edilizia sia pubblica che privata, l'altra nel settore dei trasporti e del facchinaggio.

Si dice, però, che l'altro grande ambito d'azione siano i servizi e le strutture ricettive.

Infatti, è proprio quello di cui mi sto occupando adesso, sarà la prima cosa che porrò all'attenzione del nuovo consiglio regionale.

Potendo esprimere un desiderio, cosa vorresti?

Mi piacerebbe che le persone affrontassero il tema con uno sguardo più ampio, che superi quello della legalità. Vorrei maggiore consapevolezza e che se ne parlasse di più. Siamo di fronte ad un fenomeno di proporzioni vaste, ci sono delle indagini che dicono che i commercianti di Rimini pagano il pizzo e che ci sono zone del territorio in cui il controllo malavitoso è esteso. Il risultato è che le aziende sane condotte da persone oneste chiudono. Quando dico che occorre maggiore consapevolezza intendo dire che il problema è anche economico: la mafia uccide l'economia sana. Il prossimo obiettivo sarà quello di garantire i lavoratori che si trovano disoccupati nel caso in cui l'azienda in cui operavano venga chiusa per mafia. Bisognerà dare loro immediatamente una risposta, per scongiurare il rischio che possano anche solo pensare che "con la mafia era meglio".

È nata anche a San Lazzaro la Comunità Solare Locale

di Annalisa Paltrinieri

Cittadini sanlazzaresi si sono associati per dare il via a questa forma innovativa di partecipazione attiva sui temi dell'energia rinnovabile e sostenibile. L'assemblea ha votato un consiglio direttivo ed ha eletto **Walter Berti** presidente e **Maria Vittoria Vignoli** vice presidente.

Contribuire a ridurre le emissioni climalteranti e promuovere lo sviluppo sostenibile dell'economia locale: sono gli ambiziosi obiettivi che stanno dietro alla costituzione delle **Comunità Solari Locali**. Si tratta di associazioni di cittadini organizzate a livello comunale con lo scopo di affiancare e stimolare la comunità locale a raggiungere gli obiettivi di riduzione della CO2 attraverso attività di sensibilizzazione ed incentivi concreti alle famiglie per la realizzazione di interventi di efficientamento energetico e di utilizzo delle fonti rinnovabili. I "pilastri" su cui si fonda sono il risparmio energetico e la produzione di energia locale da fonti

rinnovabili, così che i cittadini possano diventare davvero protagonisti di una vera e propria transizione energetica orientata ad un'economia fondata su **una produzione di energia distribuita e "democratica"**, da fonti rinnovabili.

Accanto, quindi, al già di per sé importante obiettivo di frenare il riscaldamento globale e le emissioni nocive, è possibile costruire una nuova economia in cui le risorse oggi impiegate per l'acquisto di combustibili possano essere investite nella riconversione ecologica su scala locale e nella qualità della vita della nostra comunità.

Non solo: l'idea che sta alla base della costituzione delle CSL è che occorra ripensare l'energia come bene comune che deve essere garantita a tutti sia nella sua riduzione che nella sua produzione da fonti rinnovabili prodotte sul territorio. Occorre incardinare le azioni sul fabbisogno di energia della cittadinanza e delle imprese attraverso un approccio diffuso all'auto-consumo. L'elemento innovativo



è rappresentato proprio da questo aspetto: superare la gestione delle politiche energetiche su scala nazionale affidata fino ad ora alle grandi compagnie, per coinvolgere le comunità locali attraverso piccole azioni in grado di incidere significativamente sul territorio. **Un esempio concreto di come piccole azioni individuali possano determinare grandi cambiamenti.**

Informazioni: info@comunitasolare.eu
oppure lorenzo.feltrin@comune.sanlazzaro.bo.it

La festa dell'energia pulita

di Annamaria Bortolotti

Ha inaugurato a dicembre, negli impianti sportivi di via Ca' de Testi, la piattaforma di produzione di energia solare a Sasso Marconi (BO).

Completata l'installazione di 1200 pannelli fotovoltaici su tutti gli edifici pubblici in grado di produrre 304.700 kWh/anno. Si tratta di un'operazione di "efficientamento" energetico molto ambiziosa con l'obiettivo di **ridurre in modo sensibile l'inquinamento** (riducendo la produzione di CO2) e di **ridurre il consumo di petrolio** diffondendo la cultura dell'approvvigionamento da fonti energetiche pulite.

Nel centro sportivo di via Ca' de Testi è stato realizzato l'intervento più consistente: sono stati infatti sostituiti i palloni con una copertura ad alta efficienza energetica e 330 pannelli fotovoltaici in grado di garantire l'autosufficienza energetica di

tutta la struttura, compreso il riscaldamento dei due ambienti indoor.

E' stato calcolato che l'insieme degli interventi consentirà di evitare nei prossimi 20 anni l'immissione in atmosfera di 4930 tonnellate di Anidride Carbonica riducendo sensibilmente l'impronta ecologica della nostra città.

L'intervento si inserisce nell'ambito del progetto "Comunità Solare Locale", una vera e propria associazione di cittadini e imprese interessati ad implementare l'utilizzo di energia pulita. Attraverso l'adesione all'associazione (con una piccola quota annuale di 15 Euro per i privati) si entra a fare parte di questo "gruppo di acquisto".

Ulteriori informazioni consultando il sito facebook.com/ComunitaSolare oppure rivolgendosi **tutti i martedì mattina**



allo sportello allestito in piazza dei Martiri nei locali dell'ex-ciop (angolo biblioteca) di Sasso Marconi.

Gli ingredienti della Transizione INTELLIGENZA COLLETTIVA

di Massimo Giorgini, facilitatore Transition Italia

Se desideriamo dare una risposta efficace ai problemi che ci troviamo ad affrontare in questo momento storico è molto importante utilizzare al meglio l'intelligenza collettiva presente nelle nostre comunità, nei nostri paesi, nelle nostre città. Infatti i problemi energetici, ambientali, climatici e sociali attuali sono talmente complessi ed interconnessi che pochi esperti molto intelligenti e ben preparati che forniscono idee e progetti pronti per l'uso non costituiscono più il modello più efficace per risolverli. Se continueremo ad aspettarci soluzioni dall'alto che risolvano tutti i nostri problemi, con tutta probabilità rimarremo delusi.

Per migliorare la nostra economia, l'ambiente, l'efficienza energetica e la nostra qualità della vita abbiamo bisogno di tanti piccoli cambiamenti a livello locale che insieme costituiscano un unico grande cambiamento di sistema. Utilizzare al meglio l'intelligenza collettiva significa rendere possibile e favorire il contributo attivo e creativo di tante persone. Non significa raggiungere un pensiero unico ma, al contrario, significa valorizzare le diversità.

Quello che succede di solito nelle istituzioni, nei gruppi, nelle aziende, nelle associazioni è che poche persone contribuiscono alle riflessioni e hanno voce sulle scelte importanti. In questo modo ci sono tantissime risorse umane, intelligenze ed esperienze che non vengono utilizzate e valorizzate. In altre parole c'è un grande spreco di intelligenza collettiva, con conseguenze per gli individui, in termini di soddisfazione e di realizzazione personale, e per la collettività che si vede privata di tante potenzialità creative.

Per questo è importante favorire in ogni contesto l'emergere dell'intelligenza collettiva. Il primo atteggiamento da curare se vogliamo essere dei catalizzatori di intelligenza collettiva è la nostra capacità di ascolto. Ci possiamo allenare quando ci troviamo in gruppo mettendo da parte i pregiudizi e ascoltando con attenzione e con rispetto tutte le opinioni, idee ed esperienze anche quelle più diverse dalle nostre. Dobbiamo correre il rischio di essere cambiati da quello che ascoltiamo e non rimanere arroccati nelle nostre posizioni o convinzioni.



Oltre all'ascolto esiste una vastissima scelta di metodi di facilitazione (n.d.r. VS n. 6 Maggio 2014), come ad esempio l'Open Space Technology (n.d.r. VS n. 7 Giugno 2014), che ci possono aiutare a far emergere ed utilizzare l'intelligenza collettiva presente in un gruppo o in una comunità.

O come Orto: coltivare culture, coltivare culture! Orti, colture, permacultura

di Francesca Cappellaro, ricercatrice Ingegneria della Transizione

Sostenibilità a volte può sembrarci un concetto astratto, troppo ideale, lontano dalla realtà. Invece sostenibilità è un'idea molto concreta che si traduce in pratica nelle scelte e nello stile di vita che adottiamo quotidianamente. Uno degli ambiti dove si può sperimentare come la sostenibilità sia davvero pratica è quello agroalimentare. Sappiamo bene quanto sia urgente il bisogno di ripensare il nostro modo di produrre e consumare il cibo. L'attuale sistema agroalimentare ha infatti un impatto considerevole sia sull'ambiente che sulla nostra salute per non parlare delle implicazioni globali sui popoli del nostro pianeta. Si pensi al fenomeno del consumo di suolo, legato all'intensificazione dell'agricoltura: si sottrae terreno fertile per sfruttarlo con monoculture, fertilizzanti, pesticidi e insetticidi.

Si arriva così ad alterare lo stato del suolo, le sue funzioni naturali e il terreno che rimane non solo è impoverito, ma anche i suoi prodotti sono sempre più carenti di sostanze nutrienti. Nei paesi poveri questo fenomeno poi ha ricadute davvero devastanti. Secondo Grain.org, in circa 6 anni 35 milioni di ettari di terreno sono stati sottratti ai coltivatori locali dei paesi del Sud del mondo per destinarli a colture che vanno ad arricchire solo gli investitori dei paesi più sviluppati.

Alla gravità del consumo di suolo si aggiunge la sua sottrazione a scapito di chi già sta combattendo per la sopravvivenza, questo è il land grabbing! Davanti a questi scenari occorre un cambiamento

radicale: una vera e propria transizione agroalimentare! Occorre agire subito per riaffermare la sovranità alimentare ossia il diritto a un cibo rispettoso dell'uomo e dell'ambiente. Questo cambiamento può avvenire iniziando con l'accorciare la distanza tra produzione e consumo e collegare le pratiche agricole al destino del territorio e della comunità locale. Ecco dunque il ruolo cruciale degli orti: luoghi dove la produzione del cibo non è destinata alle speculazioni o al massimo profitto, ma a nutrire le persone che se ne prendono cura. Orto deriva da "Hortus", che nella sua radice contiene il concetto di "recinto", luogo chiuso. L'orto è quindi principalmente inteso come luogo della sicurezza alimentare e dell'approvvigionamento diretto, il luogo dell'auto-produzione. Ripartiamo quindi dagli orti e riavviciniamoci alla terra, ai suoi ritmi e ai suoi tempi di riposo.

Per fare questo le tecniche e i principi della permacultura ci possono essere di grande aiuto! Riscopriamo il valore di un'agricoltura sostenibile, che si prende cura della terra ma anche cura delle persone! La permacultura sottolinea l'importanza del condividere equamente, ossia di fissare dei limiti al nostro consumo e quindi alla produzione, ma anche di ridistribuire le eccedenze perché nulla in un orto viene scartato, ma tutto è parte di un ciclo. Capiamo quindi perché l'orto allora è pratica di sostenibilità anzi ne è il mezzo per eccellenza! L'orto genera e rigenera, riattiva i cicli naturali del terreno per ottenere colture sane resistenti ed equilibrate. Ma non solo!



L'orto rigenera anche le relazioni tra le persone come dimostrano le numerose esperienze di orti didattici, orti comunitari, orti sociali.

Gli orti anche come luoghi di integrazione fra generazioni e fra culture diverse, luoghi di scambio e di partecipazione, dove, mettendo in comune le conoscenze e il lavoro delle proprie mani, si arriva ad un raccolto condiviso. Orti sinergici dove è l'unione che fa la forza e il motore del cambiamento è la collaborazione tra le piante come tra le persone!

Gli orti quindi ci donano colture, ma al contempo ci insegnano la cultura che il benessere va cercato per l'uomo, per l'ambiente ma anche per tutta la comunità.

Per un nuovo modo di pensare al lavoro - prima parte

di Giovanni Santandrea, BIT Budrio in Transizione

La crisi economica manifesta i suoi effetti e danni crescenti in vario modo.

Sicuramente **l'aumento costante della disoccupazione**, in particolare di quella giovanile, è uno degli indicatori più evidenti, sotto gli occhi di tutti. Anche una regione come l'Emilia Romagna vive con crescente sofferenza questa dura realtà.

In questo nuovo scenario diventa sempre più chiaro che per i nostri gruppi locali, impegnati sulle vie della Transizione, aumentano **responsabilità ed aspettative**.

Diventerà sempre più necessario spingersi oltre la già fondamentale azione di diffusione culturale volta ad accrescere la consapevolezza per nuovi e più sobri stili di vita. Per chi ha un minimo di conoscenza di quello che comporta la Transizione, è naturale collocare la crisi – che **non è crisi, ma rapido cambiamento epocale**, in un contesto più ampio. Le nuove **normalità energetiche e climatiche** rendono urgente l'attivazione di processi che vedano coinvolte e rimodellate anche l'idea stessa di lavoro e di imprenditorialità. La resilienza delle comunità locali passerà in modo obbligato attraverso la capacità di rigenerare, e adattare alle nuove condizioni, la visione stessa del lavoro. E' un passaggio impegnativo, che presenta anche rischi e pericoli, ma che deve essere affrontato in modo improrogabile.

Rob Hopkins, nella sua conferenza a Milano del marzo 2014, ci

ha già dato alcuni elementi di riflessione per capire le **caratteristiche di un'impresa di Transizione** compatibile con i cambiamenti in atto:

- Contribuisce ad aumentare la **resilienza delle comunità** di fronte, per esempio, all'incertezza economica, energetica e delle carenze delle risorse e agli impatti del cambiamento climatico. Come parte della comunità, l'impresa di Transizione è resistente in sé stessa, cercando di essere finanziariamente sostenibile ed il più possibile **indipendente da finanziamenti esterni**.
- Fa un **uso efficiente e appropriato delle risorse naturali** (compresa l'energia), nel rispetto dei limiti finiti delle risorse del pianeta e minimizzando e integrando i flussi di rifiuti. E' necessario che l'utilizzo di combustibili fossili e la generazione di emissioni di CO2 siano ridotti al minimo.
- Opera ad una **scala di localizzazione adeguata** per l'ambiente, l'economia ed il settore di attività per quanto riguarda l'approvvigionamento, la distribuzione e l'interazione con l'economia in generale.
- Ha come obiettivo primario quello di fornire a **prezzi accessibili**, prodotti e servizi e mezzi di sussistenza dignitosi e sostenibili. Va **oltre il concetto di profitto**. Le imprese di Transizione possono essere redditizie, ma i loro profitti in ec-



cesso vengono usati principalmente a beneficio della comunità, piuttosto che a beneficio degli investitori esterni.

- Lavora **per la costruzione di un bene comune**, di proprietà e sotto il controllo dei lavoratori, clienti, utenti, inquilini e in generale della comunità. Ha strutture o modelli di business che sono il più possibile aperti, autonomi, equi, democratici, inclusivi e responsabili. Si completa lavorando e collaborando in armonia con le altre imprese di Transizione presenti sul territorio.

Sono 5 punti su cui ragionare e riflettere.

Riprenderemo il tema nei prossimi numeri



PULIRE SOLO CON ACQUA SI PUÒ

SENZA DETERSIVI

macchine elettriche o a vapore...

con risultati incredibili
su **calcare**, acciaio, **vetri**, **auto**,
pavimenti...

per informazioni chiama il 347 564 7560
o scrivi a: puliregreen@gmail.com

Sostenibilità nel pulire, con PULIRE GREEN è possibile!

di Milena Pompei



Pulire green nasce come un nuovo modo di intendere il pulito, una proposta completamente ecologica e biosostenibile per pulire la casa. **Rispettiamo l'ambiente senza inquinarlo** con sostanze chimiche e senza dover smaltire contenitori, facendo risparmiare in tempo, fatica e danaro!

Vi è mai capitato di acquistare detersivi o panni in microfibra che si siano poi rivelati inadatti per le superfici della vostra casa o che non vi abbiano soddisfatto? Probabilmente ne avrete un armadietto pieno... La scelta di proporre il prodotto con il sistema di **vendita diretta**, permette al cliente di testarlo sulle proprie superfici in tutta libertà e comodità, negli orari a lui più giusti, avvalendosi della competenza di un consulente che lo aiuterà nella scelta e fornirà un servizio di post vendita a seguito di un eventuale acquisto.

Questo mese a chi vorrà conoscere e testare i nostri "magici pannetti" a casa propria, **offriamo in omaggio il guantino che strucca solo con acqua**, lasciando la pelle perfettamente pulita con un massaggio molto piacevole oppure il guanto doccia.

Solamente con acqua e con le nostre fibre brevettate puliamo perfettamente

- calcare quindi box doccia, rubinetti, sanitari e ovunque sia il calcare senza usare detersivi.
- unto e grasso e sporco difficile, in cucina sui fornelli nelle cappe, sull'acciaio, nel forno, sui mobili... ma anche per le zanzariere, per i divani sia in pelle che non, interno ed esterno dell'auto.
- sporco "normale" di tutti i giorni per i vetri, le tapparelle, le porte i mobili in legno, le superfici in plastica, plexiglass.
- la polvere, sui mobili sui pavimenti e, con un sistema molto flessibile sui muri, sugli armadi, etc.
- Pavimenti di tutti i tipi.
- E molto di più...

Risparmiare tempo, fatica e danaro nelle pulizie di casa, oggi si può, contattaci senza impegno al 393.8548526 oppure al 347.5647560.

Oppure scrivere a puliregreen@gmail.com

Per avere ulteriori informazioni visita la nostra pagina facebook "Pulire Green".

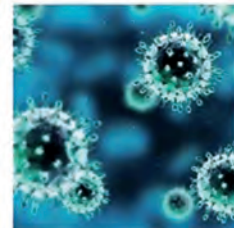
EM™ i microrganismi effettivi originali

di Davide Tinti

Questa tecnologia ci è stata regalata dal prof. Higa che dopo aver scoperto la legge della dominanza ha sviluppato **EM™**, inizialmente non ha brevettato la tecnologia lasciando libertà, purché ci fosse rigore sulla qualità delle materie prime, mantenendo alta la qualità del prodotto finale; dopo varie operazioni senza etica condotte da alcune aziende europee si è visto costretto a registrare il marchio e la tecnologia. Gli usi quotidiani in cui **EM™** ci può essere utile sono molti quanto gli effetti che si riversano sul territorio che ci circonda. Per poter usare appieno questa tecnologia viva è necessario sviscerarla, poiché una volta capiti i meccanismi che regolano le attività microbiologiche possiamo comprendere le **tecnologie vive sostenibili**, che hanno bisogno di un po' di tempo per insediarsi e operare in sinergia con il biotipo a cui vengono messe a contatto. Alcuni utilizzi di EMa e pipes con relative diluizioni.

Diluendo EMa originale 1:2 aggiungendo nell'acqua di diluizione 1g sale e 1g bicarbonato ogni 2 litri di acqua; + 100 ml d'aceto per litro d'acqua di diluizione, 1 ceramica EM pipes per litro o il sacchetto da ½ Kg, l'acqua diluizione riposa con le pipes per una notte 8/10 ore, aggiungere EMa 1:2 all'acqua di diluizione. La quantità varia in base al numero di rubinetti e WC.

Questa è una formula che si può fare a casa propria e, con alcune accortezze, renderla molto omogenea. L'acqua di diluizione consigliata è un'acqua purificata rivitalizzata, senza cloro che distrugge in parte i microrganismi che fanno parte di EMa. Il tutto può essere usato anche per pulire acciaio, ceramica, plastica, unti o incrostati, lasciando agire aggredisce lo sporco; con la chimica si fa prima, con questo fate del bene a noi e al pianeta; quando lo usate e lo buttate negli scarichi inizia un circolo



virtuoso grandioso, EMa si riproduce negli scarichi, che vengono usati dai nostri microamici come bioreattore, fermentando il refluo, facendolo diventare meno tossico e ricco di nutrienti.

Per altre info su EM™ potete partecipare all'incontro che terrà Domenica 22 Febbraio 2015
Laboratorio EM™ L'Etica nella natura
Presso Energie Armoniche Via Rialto 4 (BO)
Email: tecnologieverdi@gmail.com

Monossido di carbonio: attenti al killer invernale

a cura del servizio sanitario regionale

Con il freddo arriva anche la necessità di scaldare le abitazioni. Chiediamoci subito se abbiamo fatto i dovuti controlli annuali agli impianti.

Ogni anno è infatti fondamentale verificare l'adeguatezza dei sistemi di combustione, per evitare che il loro malfunzionamento provochi l'emissione nei locali che abitiamo del monossido di carbonio, inquinante estremamente pericoloso e talora mortale. Un tipico killer autunnale.

"Con l'arrivo del freddo intenso spesso si verificano intossicazioni da monossido, dovute a malfunzionamento o non oculata gestione di sistemi di combustione quali caldaie, cucine, scaldabagni, caminetti, ecc... o alla carenza di un sistema efficiente di evacuazione dei gas - spiega Serena Lanzarini, medico igienista del Dipartimento di Sanità Pubblica.

Se in condizioni ottimali il carbonio presente nel combustibile si combina con l'ossigeno dell'aria e viene trasformato nell'innocua anidride carbonica, quando la combustione avviene in carenza di ossigeno si forma invece il micidiale CO, un gas inerte, incolore, inodore, non irritante ma estremamente tossico.

Il ridotto apporto di ossigeno agli organi provoca uno stato di asfissia dei tessuti, che colpisce maggiormente gli organi che necessitano di più ossigeno: il cuore ed il cervello."

Come evitare quindi pericolosi incidenti di questo tipo?

"I fattori principali da tenere sotto controllo - spiega Stefano Giuntini, tecnico della prevenzione del Dipartimento di Sanità Pubblica - sono l'efficienza del sistema di evacuazione dei fumi (canale da fumo, canna fumaria, comignolo), la corretta ventilazione dei locali, la cubatura ed idoneità dei locali in cui è installato il generatore di calore, lo stato di manutenzione dell'impianto e l'utilizzo di mezzi di riscaldamento non a norma.

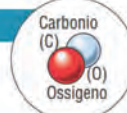
E' fondamentale disporre di impianti termici sicuri, installati e controllati da installatori abilitati, in grado di rilasciare le certificazioni di conformità alle norme di sicurezza.

Quindi, è sempre consigliato evitare il "fai da te" anche per le stufe a pellets e legna che in questi ultimi anni, stanno vi-

Il monossido di carbonio (CO)

CHE COS'È

Gas inodore, incolore e insapore che ostacola il trasporto di ossigeno nel sangue



LE FONTI

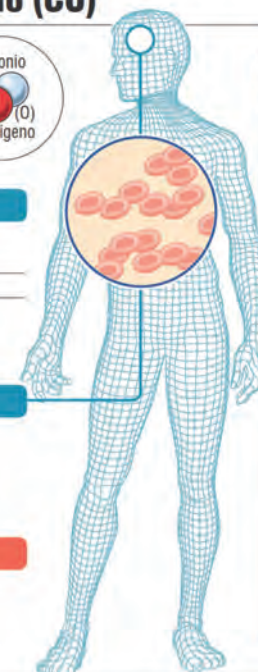
- Cattivo funzionamento di
 - impianti di riscaldamento a gas
 - fornelli a gas
 - camini
- Traffico veicolare

GLI EFFETTI SULLA SALUTE

Il monossido si lega all'emoglobina, la proteina che trasporta ossigeno nel sangue, più facilmente dell'ossigeno

CONSEGUENZA

Il corpo (soprattutto il cervello) non riceve sufficiente ossigeno



SINTOMI DELL'INTOSSICAZIONE

Problemi di coordinamento
Problemi cardiovascolari
Stanchezza
Mal di testa
Nausea
Vertigini



COSA FARE IN CASO DI INTOSSICAZIONE

Prendere aria immediatamente e aprire porte e finestre
Dirigersi ad un pronto soccorso e dire che si sospetta di avere una intossicazione di CO

Si stima che in Italia circa 165-200 decessi l'anno siano attribuibili a intossicazioni di CO

ANSA-CENTIMETRI

vendo un periodo di grande successo e per le quali in Italia l'installazione è "libera". Difatti l'installazione corretta di una stufa può essere complessa e il suo utilizzo non è esente da rischi, anche gravi, per la salute. La parola d'ordine di questo inverno è calore piacevole ma con sicurezza. Affidiamoci quindi a un esperto - conclude Giuntini - che conosca le normative tecniche e di sicurezza in vigore, i Regolamenti Edilizi e di Igiene locali."

"I primi sintomi di intossicazione da monossido - riprende Lanzarini - sono generici e non facili da riconoscere: un leggero mal di testa, un po' di affanno, sensazione di vertigini, uno stato confusionale mentale, generici disturbi della vista, nausea, vomito. In seguito sopravviene la perdita di coscienza e di lì a poco la morte. In caso di sospetta intossicazione da CO il soccorso rapido è essenziale.

Areare l'ambiente, allontanare subito la persona colpita, facendo attenzione al contempo a non compromettere la propria incolumità e chiamare il 118, sono le azioni da mettere in atto immediatamente".

Riqualificazione ed efficientamento del patrimonio edilizio esistente

da: "gli appunti di Energy Friends Colony srl"

Abbiamo già detto di come per la riqualificazione degli **impianti termici centralizzati a servizio dei condomini** finalizzata alla riduzione dei consumi energetici e delle emissioni nel settore del riscaldamento civile, vi è una scadenza a tempi brevi, ovvero: **entro l'anno 2016 dovranno essere dotati di valvole termostatiche, ripartitori e lettori di calore, tutti gli elementi radianti di ogni singolo appartamento.**

Preparazione delle istruzioni per gli utenti.

- Installazione del sistema di termoregolazione, secondo le indicazioni di progetto.
- Fornitura e posa in opera su ogni corpo scaldante di:
- corpo valvola opportunamente prerogolato;
 - testa termostatica;
 - detentore.
 - Messa in servizio e verifica del sistema di termoregolazione;
 - verifica della parametrizzazione delle pompe e degli altri componenti;
 - verifica della portata e del salto termico in centrale termica in condizioni di esercizio;
 - verifica dell'avvenuta consegna delle istruzioni agli utenti.
 - Progetto dell'impianto di contabilizzazione (riferimento alla norma tecnica UNI 10200) con uso, per ogni corpo scaldante, di ripartitore a due sonde di temperatura, compatto o con sonda remota;
 - definizione, per ogni corpo scaldante, dei dati di parametrizzazione del ripartitore;
 - individuazione delle modalità per la determinazione del consumo volontario e del consumo involontario, quest'ultimo da ripartirsi secondo norma; (il consumo volontario è quello che si regola con la valvola termostatica, il consumo involontario è dato sia dalla dispersione che dall'irraggiamento)
 - esecuzione di un calcolo previsionale di ripartizione della spesa per il primo anno (riferimento UNI 10200);
 - valutazione e soluzione dei casi particolari (corpi scaldanti diversi, non equipaggiabili, ecc.).
 - Installazione del sistema di contabilizzazione dei consumi;
 - fornitura e programmazione dei ripartitori con l'inserimento al loro interno del dato di potenza e coefficienti di accoppiamento peculiari del corpo scaldante, in conformità alle specifiche di prodotto;
 - fornitura e posa dei ripartitori con relativi accessori per il montaggio;
 - posizionamento del ripartitore su indicazione del produttore,



- assicurando l'uniformità di posa per tutti i corpi scaldanti;
- fornitura e posa delle eventuali antenne di acquisizione, ripetizione e concentrazione dei segnali (ove previste);
- programmazione della eventuale rete radio di acquisizione.
 - Messa in servizio del sistema di contabilizzazione dei consumi;
- effettuazione di uno scarico dati iniziale avente lo scopo di accertare che tutti i ripartitori siano letti dal sistema di acquisizione;
- effettuazione, nel primo anno di esercizio, di letture ravvicinate e verifica del corretto funzionamento dei ripartitori.

Istruzioni e documentazione per gli utenti:

- **preparazione delle istruzioni per l'uso delle valvole termostatiche e dei ripartitori ad uso degli utenti;**
- **consegna delle istruzioni per gli utenti in forma cartacea;**
- **illustrazione in assemblea del funzionamento e dell'utilizzo corretto del sistema di termoregolazione e contabilizzazione;**
- **consegna di copia delle istruzioni per gli utenti in formato elettronico all'amministratore.**

Documentazione per l'amministratore:

- **documentazione attestante la conformità della stima effettuata della potenza nominale di ciascun corpo scaldante alle norme UNI in vigore, opportunamente integrata dalle informazioni di cui al punto 2;**
- **tabella di ripartizione di cui al punto 3;**
- **rapporto di collaudo finale del sistema di termoregolazione e contabilizzazione con letture di verifica eventualmente corredato da documentazione fotografica di ogni corpo scaldante;**

ATTENZIONE!



Offrono ai lettori e sostenitori di
Vivere Sostenibile

1 Check up Energetico
gratuito per l'analisi di
sprechi e consumi

Vivere Sostenibile e EFC garantiscono
senza nessun impegno di acquisto:

- valutazione del risparmio economico sui costi energetici primari
- valutazione dell'eventuale diminuzione di CO2 in atmosfera
- rilascio gratuito della scheda di check-up.

**Risparmia e riduci le emissioni in casa,
in condominio e in azienda.**

CHIAMA ora lo 051 765 722
o manda e mail a: info@viveresostenibile.net

- **dichiarazione di conformità degli impianti eseguiti;**
- **raccolta della documentazione tecnica delle apparecchiature installate e delle relative istruzioni per l'uso e la manutenzione;**
- **documentazione della parametrizzazione delle apparecchiature effettuata.**
 - **Lettura di verifica entro metà stagione termica al fine di identificare consumi anomali.**

Comunicazione all'Amministratore delle rilevazioni dei sistemi di ripartizione e della quota percentuale di consumo complessivo spettante ad ogni singola unità abitativa.

Attenzione:

In caso di modifiche ai corpi scaldanti, ad es. aumento del numero di elementi di un corpo scaldante, sostituzione dello stesso con un altro corpo scaldante di diversa tipologia, dovrà esserne data tempestiva notizia all'amministratore che provvederà ad aggiornare la tabella di ripartizione di cui al punto 3 e, qualora sia necessario, si assicurerà che vengano effettuate le operazioni di ritaratura del sistema coerenti con la nuova conformazione dell'impianto.

**Per ogni dubbio o necessità, non esitate a contattarci:
tel. 051 765722**

Cohousing Garden, Il Giardino dei Folli

di Lorenzo Bolognini



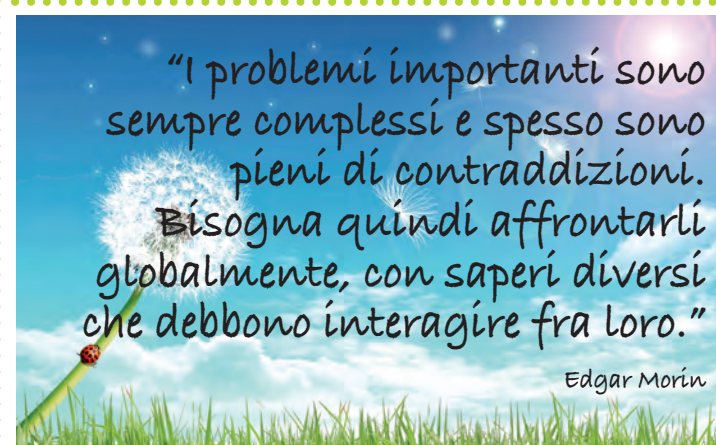
Cohousing. Una parola difficile per esprimere un concetto molto facile e bello: vivere assieme, ognuno nella propria indipendenza, condividendo spazi comuni e stili di vita. Un gruppo di famiglie ci sta provando, a Bologna, al confine con San Lazzaro e Castenaso. Un terreno è stato trovato, con la possibilità di trasformare i fabbricati esistenti in abitazioni per le varie famiglie, oltre a spazi comuni per lavanderia, piccola officina, appartamento destinato a famiglie in difficoltà o ospiti, sala per riunioni e ritrovi, biblioteca e sala studio, cucina per la trasformazione alimentare di cibo autoprodotta, micronido, orto e, perchè no, anche luoghi per il divertimento (campetto da gioco, basket, tennis).

Questo è solo un esempio, il gruppo di famiglie, assieme e in totale condivisione, prende tutte le decisioni per arrivare a de-

cidere quali sono gli spazi comuni di cui ha veramente bisogno. Alla base ci sono principi di economia solidale, di sostenibilità ambientale, di bio-edilizia e di risparmio energetico, sino a pensare ad una vera e propria autonomia.

Cosa non è un Cohousing? Non è una Comune: qui ognuno mantiene le proprie autonomie e indipendenze e deve innanzitutto essere pienamente soddisfatto per i propri spazi privati, prima di pensare a quelli comuni. Il numero di famiglie che compone questo gruppo può ancora essere integrato da qualche ultimo nucleo: sono infatti ora in 16 famiglie su un totale complessivo che potrebbe arrivare a circa 20.

Il lavoro con il primo gruppo è già iniziato, il compromesso per il terreno è stato firmato, la caparra versata e il rogito fissato: ci sono tutti i presupposti per dire che quello che nascerà sarà un bellissimo Coho. Chi fosse interessato può contattare Lorenzo Bolognini (geom.lorenzobolognini@gmail.com).



Ecobonus validi fino alla fine del 2015

Gli incentivi fiscali per ristrutturazioni e riqualificazione energetica, rimangono al 50% e al 65 %

a cura della Redazione



Ci sarà tempo fino alla fine del 2015 per usufruire dei bonus fiscali relativi ai lavori eseguiti di **ristrutturazione, recupero edilizio e risparmio energetico** e validi anche per chi acquista **mobili ed elettrodomestici**. La proroga, contenuta nella legge di stabilità, sarà valida per gli acquisti e i lavori eseguiti entro il 31/12/2015. La detrazione fiscale è del 50% sul costo dei lavori di ristrutturazione e ammonta al 65% sugli interventi di riqualificazione energetica degli edifici.

Entrambe le detrazioni saranno spalmate in dieci anni, sulla dichiarazione dei redditi irpef e valgono per interventi di un ammontare massimo di 96.000 euro.

E' prevista un'**agevolazione fiscale pari al 50%, anche per chi acquista mobili o grandi elettrodomestici**, per edifici per i quali è stata richiesta la detrazione per ristrutturazione o la riqualificazione, o per arredare le parti comuni di condomini.

Gli effetti positivi su economia, lavoro, occupazione, ambiente, efficienza dei consumi, già sperimentati negli scorsi anni con l'applicazione dell'eco-bonus, sono così prorogati per un altro anno.

► libri & co

Formaggi Veg

di Grazia Cacciola

Editore: Sonda

pagine 224 - prezzo di copertina 19,90 €

Niente di meglio nelle giornate invernali che cimentarsi con l'autoproduzione e in particolare, sapientemente guidati da Grazia Cacciola, nella realizzazione di ottimi formaggi vegan! In questo manuale ben fatto e ben illustrato la sapiente autrice, che di prove in cucina ne ha fatte davvero tante, sa guidarci all'acquisto degli utensili e dei macchinari più giusti, oltre che motivarci nella scelta di accostamenti e ingredienti per creare vere leccornie! Per chi è intollerante a latte e derivati o per chi vuole passare alla dieta vegan, per chi apprezza la cucina naturale, ecco come preparare in casa latte, yogurt e formaggi da legumi e cereali e come im-



piegarli nelle ricette più classiche: dalla pizza allo strudel di ricotta, dal risotto alle lasagne, dalla caprese alla fonduta piemontese. Stupite i vostri commensali proponendo loro ricotta, sottilette o provole affumicate, tutte sane, nate nella vostra cucina e VEG!

33! L'economia che fa cantare di gioia

di Alfredo Meschi e Ilaria Farulli

Editore: Terra Nuova Edizioni

pagine 44 - ebook gratuito

Le 33 esperienze di vita raccontate in questo breve libro illuminante introducono lo spirito dell'economia del dono secondo cui ognuno può offrire gratuitamente tempo, competenze, semplice presenza e contatto umano. Da questo nasce la fiducia nel valore della propria creatività e dei doni reciproci, l'affidarsi agli altri, il chiedere ciò di cui si ha bisogno, la fiducia nelle persone che si incontrano e nella comunità.

Ci sono già persone che hanno deciso di cambiare le loro vite mettendo in pratica questi tipi di economia alternativa che si sono rivelati una strada percorribile: i protagonisti delle testimonianze narrate sono felici delle loro scelte e hanno ricevuto una risposta positiva da parte delle comunità di origine, delle persone che hanno coinvolto e con cui sono venuti a contatto.



Nelle storie si sente come attraverso i contatti umani possa crescere la condivisione, la sensibilità ambientale e l'idea che sia possibile vivere in un modo diverso. Seguendo l'idea che "Le cose più belle del mondo non sono cose" (Jim Merkel) e non si comprano i due autori hanno messo a disposizione il libro gratuitamente e invitano a incontrarsi per condividere insieme questi temi.

In Principio era la Gioia

di Matthew Fox

Editore: Fazi

pagine 418 - prezzo di copertina 19,50 €

Un libro che tutti noi occidentali dovremmo leggere. L'autore è un frate domenicano, scomunicato nel 2000 dall'allora cardinale Ratzinger. Molti sentono il bisogno di crescere spiritualmente, ma non si accontentano di seguire passivamente riti e pratiche che spesso non aiutano davvero a coltivare l'interiorità. Leggendo questo libro si capisce invece quanta parte di gioia, creatività, spiritualità, e Amore abbiano lasciato di inserire nel catechismo e nelle omelie i poteri forti della Chiesa. Le conseguenze purtroppo si vedono nella società di oggi, nel malessere interiore che sfocia in malessere sociale, nella corruzione che ha gioco facile con anime indebolite dalla non conoscenza di sé e dunque facilmente manipolabili. Fox intende restaurare il più autentico cristianesimo in fedeltà all'ideale originario del fondatore, l'ebreo Gesù di Naza-



areth, per una spiritualità non-dualistica, amica di Dio e amica del mondo, fedele al mondo e proprio per questo fedele a Dio. La spiritualità della gioia quieta e della perfetta letizia vissuta da Francesco d'Assisi, Meister Eckhart, Giuliana di Norwich, Matilde di Magdeburgo, Thomas Merton e molti altri grandi spirituali.

La favola degli ogm

di Daniela Conti e Ferdinando Cerbone

Editore: Alkemiabooks

pagine 106 - prezzo di copertina 12,00 €

Versione ebook

Dicono che l'unico argomento di chi si oppone agli OGM sia l'emotività. Non è così e lo dimostra questo libro che offre argomenti scientifici a chi vuole poter dire la sua su un argomento decisivo per la salute e per il pianeta. Questo libro risponde alle domande che ognuno di noi si pone sugli OGM, portando i dati, illuminanti e spesso sorprendenti, raccolti dalle più importanti riviste scientifiche e tradotti in un linguaggio semplice e comprensibile per tutti. **Capire gli OGM per scegliere quale futuro vogliamo.** Daniela Conti, biologa ed esperta di genetica molecolare, e Ferdinando Cerbone, esperto di processi coevolutivi, ci accompagnano nella comprensione passo a passo, esaminando la scienza che ha prodotto gli OGM alla luce dei dati più recenti. Ma parlare di OGM è anche par-



lare di scelte di economia e in particolare di quale agricoltura è davvero importante per il futuro della popolazione umana e per la biodiversità del pianeta. Infine, ma non ultimo anche alla luce di tutto questo, occorre capire quale posto la specie umana deciderà di avere nel delicato equilibrio del mondo naturale, da cui dipende la sua vita.

La terra è la mia preghiera. Vita di Gino Girolomoni, padre del biologico

di Massimo Orlandi

Editore: Emi

pagine 191 - prezzo di copertina: 14 €

«Mangiare non è soltanto piantare, raccogliere, trasformare e cuocere il cibo. Mangiare è dono, spiritualità, amicizia, fraternità, bellezza, calore, colore, sapienza, semplicità, compagnia». Questa frase di Gino Girolomoni aiuta a iniziare a conoscere il suo pensiero che si è concretizzato in una vita ricca di opere e incontri: la fondazione di Alce Nero, la prima cooperativa agricola biologica in Italia, la rinascita del monastero abbandonato di Montebello, la lotta agli Ogm, l'impegno civile ed ecologico.

In questo libro si narra la sua vita: l'impegno nella produzione di cibo biologico riannodando le comunità e

l'economia locali, il contributo ad offrire nuove opportunità ai giovani e l'importanza che ha rivestito il rapporto religioso con la terra e la natura che deve essere salvaguardata per poterla lasciare in eredità a chi verrà dopo di noi.



L'ordine politico delle Comunità

di Adriano Olivetti (a cura di Davide Cadettu)

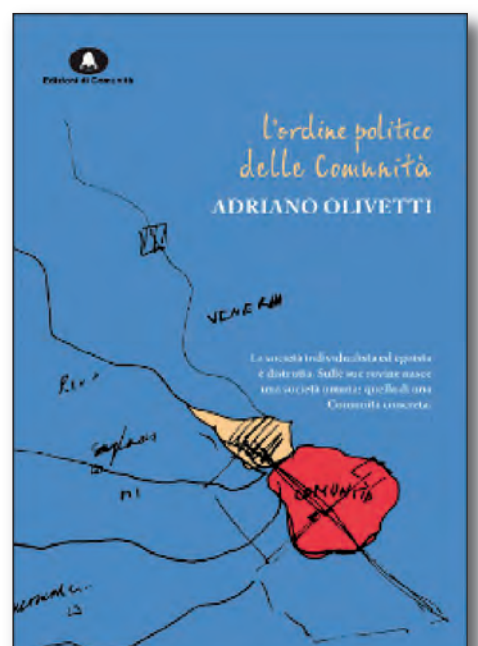
Edizioni di Comunità

pagine 368 - prezzo di copertina 18 €

In questo libro Adriano Olivetti ha organizzato la sua proposta di riforma della società in un preciso progetto costituzionale. Un disegno di una mente illuminata, articolato attorno all'idea di Comunità come entità centrale per il riassetto territoriale ed istituzionale del governo locale. Nella sua proposta, Olivetti descrive in modo sistematico le funzioni essenziali attraverso cui organizzare l'assetto politico di ogni Comunità, di ogni Regione e dello Stato, per la soluzione, in senso comunitario, di un problema di riqualificazione della rappresentanza politica ancor oggi aperto.

“La persona ha profondo il senso e il rispetto della dignità altrui, sente i legami

che la uniscono alla comunità cui appartiene, possiede un principio interiore che sostiene la sua vocazione, indirizzandola verso un fine spirituale e superiore. Se il mondo vuole evitare nuove catastrofi, occorre creare una società in cui la persona possa sviluppare la propria umanità e spiritualità.”



Ecco le attività che ogni mese vi offrono l'informazione sostenibile:

una rete di oltre 200 punti per promuovere nuovi stili di vita, di cambiamento e d'impresa.

Pensare globale, agire locale!

Andate a conoscerli e chiedete loro una copia cartacea di Vivere Sostenibile.

Queste attività vengono premiate
in termini di visibilità e clientela
dai molti cittadini sensibili
alle buone pratiche ambientali.

*E tu
cosa aspetti?*



Dove puoi trovare il nostro giornale?

L'elenco completo su
www.viveresostenibile.net



Via Rialto, 15 – Bologna
Tel. 051 271815
harmoniabiolab@gmail.com
FB: **Harmoniabioggy**



Via Fratelli Rosselli, 8 a/b - Bologna
Tel. 051 6494741
info@chimicazero.it
www.chimicazero.it



Via del Commercio Associato, 30 - Bologna
Tel. 051 6339911
info@ecobio.bo.it
www.ecobio.bo.it



Via Castiglione 60 – Bologna
Tel. 051 231228



Via Vittorio Veneto, 9/b – Bologna
Tel. 051 0566705
FB: **La Bottega di Silvia**



Via Porretana, 388
Casalecchio di Reno (BO)
Tel. 051 6132048
www.naturasi.it



Via Fratelli Rosselli, 16 – Bologna
Tel. 051 5877026
www.zenzerobistrot.it

il giornale cartaceo e on-line leader nella comunicazione della sostenibilità ambientale, economica e sociale locale, cerca te!

Con la formula del
"free franchising"
è possibile avviare l'attività nel
proprio territorio, con tutto
il nostro supporto e senza pagare
royalties né fee d'ingresso.



Chi siamo

"Vivere Sostenibile" è un progetto sognato e progettato da un gruppo di associazioni che si occupano di ambiente e di sostenibilità sociale ed economica che poggia, per la sua realizzazione, sulla solida esperienza venticinquennale nell'editoria tradizionale ed on-line, della Casa Editrice Edibit. Sappiamo che il cambiamento è in atto ovunque e quanto ci sia bisogno in tutta Italia, di un progetto multi-mediale divulgativo che faccia aumentare conoscenza e consapevolezza sul modello di Vivere Sostenibile.



Chi cerchiamo

Se vivi in una qualsiasi provincia o città italiana (Bologna esclusa); se ti occupi per lavoro o per passione di ambiente, o di benessere corpo e mente, o di energie sostenibili, o di alimentazione bio, ecc; se conosci e frequenti persone, associazioni e attività che si occupino di questi stessi temi e che condividano con te queste passioni; se hai doti di coordinamento e capacità di scrittura, forse questa è per te una buona occasione di crearti un lavoro libero e indipendente. Potresti essere una di quelle persone fortunate che nella vita si occupano e vivono con i proventi della propria passione!

Se sei interessato ad avere maggiori informazioni sulla formula
"free franchising"
di "Vivere Sostenibile",
manda una mail a
direzione@viveresostenibile.net



Cosa proponiamo

La formula è quella che abbiamo chiamata "free franchising". In questo modo è possibile avviare l'attività nel proprio territorio, con tutto il nostro supporto e senza pagare royalties né fee d'ingresso e eventualmente, anche senza avere esperienze specifiche di editoria.



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

DATA	ORA	TITOLO	DESCRIZIONE	LUOGO	WEB-INFO	TIPOLOGIA
1	10.30 – 12.30	TEATRO BIMBI: "IL SOGNO DI TARTARUGA"	Una fiaba africana che ci insegna come ai sogni, perché si avverino, bisogna credere... bambini dai 4 ai 10 anni, ingresso 2 euro.	Teatro comunale - Sasso Marconi (BO)	www.infosasso.it	SPETTACOLO
4	20.30 - 23.00	APERICENA CON L'AUTORE ARSHAD MOSCOGIURI	Un originale incontro con l'autore di un libro cult per la ricerca interiore, "La psicologia dello Zorba". Prenotazione obbligatoria al 340.3702934, quota 13 euro.	Spazio Per, Via Cesare Battisti 9 - Bologna	www.hridayayoga.it	EVENTO
5	21.00 – 23.00	GIOBBE COVATTA IN "6° (SEI GRADI)"	Uno spettacolo che affronta con comicità, ironia e satira i grandi temi ambientali del nostro secolo: sostenibilità del Pianeta e condizioni di vita dei suoi abitanti.	Teatro comunale - Sasso Marconi (BO)	www.infosasso.it	SPETTACOLO
7-14 21-28	9.30 – 12.00	ALTA SCUOLA DI GIARDINAGGIO	Corso sui prati, sulla moltiplicazione delle piante con talee e semine, giardino pensile e giardino primaverile.	FLORA 2000, Via Zenzalino Sud 19/A - Budrio (BO)	www.flora2000.it/alta-scuola-di-giardinaggio	CORSO
7	17.30 – 20.00	CORSO DI CUCINA NATURALE SALUTISTICA	I primi piatti con nuove idee gustose per rinnovare i menù quotidiani. Con lo chef ANTONIO SCACCIO.	Hotel Ziò, Viale A. Nardozzi 14 – Imola (BO)	www.farmaciazolino.it	CORSO
7	19.00 – 21.00	SE DICO SOLE POI TUTTO BRILLA: IMMAGINARIO SENZA FILI CON KIZÈ TEATRO	Laboratori sull'elettromagnetismo e spettacolo alla scoperta delle invenzioni di Guglielmo Marconi.	Fondazione Golinelli, Via Amendola 12 - Bologna	www.fondazionegolinelli.it	LABORATORIO E SPETTACOLO
11	21.00 - 22.30	LETTURA INTEGRALE DI TOLSTOJ	Paolo Nori terrà una lettura integrale da Gogol', Dostoevskij, Tolstoj, Tre matti. Ingresso libero.	Atelier Si, Via San Vitale 69 - Bologna	www.ateliersi.it	LETTURA
13	20.45 – 22.30	IL GIARDINO PENSILE. COSTRUIRE E VIVERE IL GIARDINO E IL FRUTTETO	Impariamo a costruirli con Andrea Pagani, Garden Designer Flora 2000. Incontro del ciclo di conferenze: cibo_alimentazione_sostenibilità.	Centro Natura, sala del camino, Via degli Albari 4 - Bologna	www.centronatura.it	CONFERENZA
14	10,30 – 16.00	AUTOPRODUZIONE CASALINGA DI FORMAGGI	Laboratorio e pranzo. Info Federica Maranesi cel. 339 3237499.	Associazione "Amici di Tamara e Davide", Via Di Vittorio, 3 – Rastignano (BO)	www.amiciditamaraedavide.it	LABORATORIO
14 e 28	15.00 – 18.00	MERCATINO DEL RIUSO	E' possibile portare abiti, libri e altri oggetti che non si utilizzano più per regalarli o scambiarsi con altre cose.	Sede "Brutti ma Buoni", Via dell'Orologio 4 - Sasso Marconi (BO)	www.infosasso.it	EVENTO
20	20.30 - 23	PERMACULTURA.	Principi di progettazione per il benessere dell'uomo, dell'ambiente e della comunità. Lezione di Elisabetta Dallavalle progettista e docente di permacultura.	Mediateca, sala eventi, Via Caselle 22 - San Lazzaro di Savena (BO)	http://sanlazzarointransizione.wordpress.com	CONFERENZA
20	20.15 – 22.30	CUCINIAMO LA SALUTE	Viviamo l'inverno con gli alimenti di stagione ed i rimedi naturali di sostegno alle mutate esigenze fisiologiche.	Casa del Nibbio, Via Conventino 2051 - Castel S. Pietro Terme (BO)	www.marinagiusti.it	CORSO
21	10.00 – 13.00	IL BARATTO de Le Pleiadi	Tema: donne in gravidanza e bimbi (fino ai 12 anni).	Le Pleiadi, Viale Guglielmo Marconi 7 1° Piano - Medicina (BO)	www.facebook.com/spaziolepleiadi	EVENTO
23	20.45 – 22.30	IL DONO DELLA TERRA. IL CIBO E I SUOI SIMBOLI	Presentazione della terza uscita della collana "InterCulture" Il cibo nelle diverse culture, il superamento della "fame di possedere" attraverso l'amore e la gratuità esterna al mercato. Ingresso libero. A cura di Percorsi di Pace.	Casa per la Pace"La Filanda", Via Dei Canonici Renani 8 - Casalecchio di Reno (BO)	www.casaperlapacelafilanda.it	CONFERENZA
28	10.30 - 12.30	UN ORTO VERTICALE VERSO IL CIELO	Per imparare a realizzare orti verticali e strutture ortive da installare sul terrazzo o nel cortile di casa usando materiali semplici e di recupero. Partecipazione libera, senza prenotazione.	Mercato della Terra, Via Azzo Gardino (Cortile Cineteca) - Bologna	-	EVENTO

Mercati contadini

GIORNO	ORA	TITOLO	DESCRIZIONE	LUOGO	WEB-INFO
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 Castelnaso (BO)	www.comune.castenaso.bo.it
ogni mercoledì	dalle 16.30 alle 19.30	MERCOLBIO	Produttori a KM0. Organizzato dal GAS di Imola.	Centro sociale La stalla via Serraglio, 20 Imola (BO)	www.gasimola.ilbello.com
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 giovedì	dalle 17.00 alle 20.00	TERRA, TERRA	Produttori a KM0. Organizzato da Amici della Terra che cura anche l'animazione.	Via Repubblica, Ozzano dell'Emilia (BO)	www.amiciterraozzano.it
ogni giovedì	dalle 17 alle 20.30	MERCATO CONTADINO	Produttori a KM0. Organizzato da Campi aperti.	XM24 via Fioravanti, 24 Bologna	www.autistici.org/campiaperti
ogni 1° e 3° ven. del mese	dalle 18.00 alle 22,30	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 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 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. Terme (BO)	www.campagnamica.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 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 9,00 alle 14,00	MERCATO DELLA TERRA	La migliore qualità del territorio, garantita dalla faccia del contadino. Organizzato da Slow Food.	Cortile del Cinema Lumière via Azzo Gardino, 65 Bologna	www.mercatidellaterra.it
ogni 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 domenica	dalle 8.30 alle 12.30	MERCATO CONTADINO	Pochi chilometri e pochi intermediari: è questa la filosofia che raccoglie i piccoli produttori locali e li mette direttamente in contatto con i consumatori finali.	Centro Annalena Tonelli Via Galletta, 42 San Lazzaro di Savena (BO)	www.campagnamica.it
ogni domenica	dalle 8.00 alle 13.30	MERCATO CONTADINO	Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.	Piazza G. de Giovanni, 1 Monterenzio (BO)	www.comunemonterenzio.eu
ogni 3° dom. 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)	www.comune.argelato.bo.it
tutte le domeniche	dalle 9.00 alle 12.00	MERCATO CONTADINO	Direttamente dalle nostre terre frutta e verdura di stagione e prodotti tipici e trasformati.	Piazza Trento Trieste, San Giorgio di Piano (BO)	www.comune.san-giorgio-di-piano.bo.it



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



Vuoi distribuire le copie cartacee di questo free press?
SCRIVI a: redazione@viveresostenibile.net

Vieni a conoscere SinergiadeiSoli

di Tommaso Miceli

Sabato 14 febbraio 2015 dalle ore 17 vi aspettiamo all'inaugurazione della nuova sede dell'**Associazione Culturale SinergiadeiSoli**, sita a Bologna in via Galliera, 34.

La SinergiadeiSoli ha l'intento di favorire la crescita culturale, intellettuale e spirituale della Persona, al fine di propiziare la tensione verso lo scopo primario della vita umana: conoscere se stessi e il senso della vita.

"SINERGIA", cioè unione di energie, "DEI SOLI", perché ognuno di noi è "solo", ma è anche un "sole", e se si unisce agli altri "soli", animato da uno spirito di scambio e non di competizione, può contribuire a costruire una società di persone consapevoli che "non di solo pane vivrà l'uomo", ma anche del nutrimento dell'anima per ritornare ad essere in armonia con Madre Natura ed indagare la nostra autentica essenza spirituale in relazione con Dio.

Principali proposte: Incontri sulla Conoscenza Transcendentale, Reiki, AscoltoMareTerapia, Meditazione Nadabrahma, Corsi di Metodologia di Studio, Teatro comicosatirico-spirituale, VideoArte comicosatirico-esistenziale, Mostra Permanente di Pittura.

Il 27 e 28 febbraio 2015 alle ore 21 presso il Teatro Le Rose di Pianoro Vecchio (Bo) via Nazionale Toscana n°179, la SinergiadeiSoli proporrà lo spettacolo teatrale "O sei occupato o sei disoccupato" di e con Mario Pascariello, regia di Tommaso Miceli Malaguti.

O sei occupato o sei disoccupato

Il lavoro come scopo dell'esistenza è la causa di tante patologie della cosiddetta civiltà: sfrutta-



mento, alienazione, sperequazioni economiche.

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 e media a

loro asserviti.

Un solo attore con la chiave comico-satirica inscena la drammaturgia dove tanti personaggi scandiscono una narrazione intessuta di canzoni satiriche.

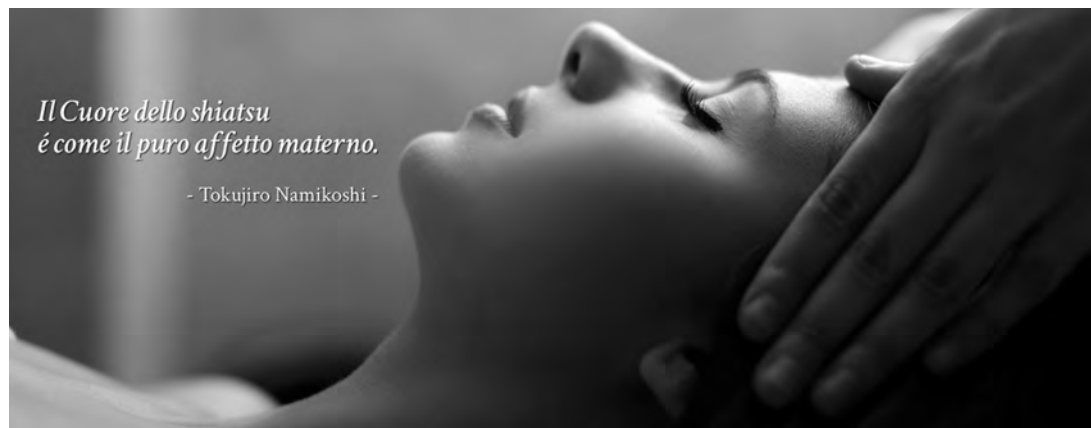


"Nella foto l'attore Mario Pascariello."

WEB: www.teatrolerose.it
e www.sinergiadeisoli.it
Email: sinergiadeisoli@libero.it
Tel: 349.1035584

Il nuovo corso di Shiatsu

di Marcello Marzocchi, Operatore ed istruttore Shiatsu dell'Accademia Italiana Shiatsu Do



A febbraio inizierà il nuovo corso Professionale di shiatsu organizzato e gestito dall'Accademia Italiana Shiatsu Do.

L'Accademia, operante in Italia da oltre 30 anni, è la Scuola più grande presente sul territorio nazionale, con oltre 25 sedi e migliaia di studenti.

Il **Primo Percorso Professionale** che partirà presso la Sede di San Lazzaro di Savena, in Via Pazzetti 2/g, è rivolto a chi vuole avvicinarsi per la prima volta a questa disciplina, o ha avuto brevi esperienze e vuole approfondire e consolidare le proprie conoscenze.

E' possibile cominciare il corso il primo giovedì di ogni mese, a partire da giovedì 5 febbraio 2015.

Il corso si tiene ogni giovedì dalle 20.30 alle 23.00.

Fino al 15 marzo 2015 è attiva sul corso la fantastica promozione nazionale, con sconti dal 30% al 50%. (info su www.accademiashiatsudo.it)

Il programma prevede, oltre all'apprendimento di due "kata" di shiatsu (sequenze complete di trattamento), una serie di pratiche complementari riguardanti postura, respirazione, mobilità articolare ed anatomia esperienziale.

Fondamentalmente pratico, il corso ha l'obiettivo di permettere all'allievo di eseguire un trattamento shiatsu completo, con l'uso di palmi e polli, in grado di portare rilassamento e benessere a chi lo riceve.

Il lavoro posturale, le esperienze sulla respirazione e la stessa pratica shiatsu – fatta e ricevuta – rendono inoltre tale Primo Percorso un eccezionale strumento per il benessere del praticante stesso, con rilassamento delle tensioni muscolari, incremento della flessibilità, resistenza e tonicità, oltre ad una maggior quiete mentale e propensione alla relazione con l'altro.

Il corso è seguito da un Istruttore dell'Accademia e da due assistenti. Al termine viene rilasciato un attestato di partecipazione, ed è possibile accedere al Secondo Percorso Professionale.

Per informazioni sui corsi, sulla promozione e sulle altre nostre attività, consulta il sito www.accademiashiatsudo.it/Bologna/ o chiamaci allo 051/464714

Benessere di corpo e mente, con Harmonia, in centro a Bologna!

di Maddalena Nardi



Ecco i bei corsi in programmazione per fine gennaio e febbraio presso l'Associazione **Harmonia**, in via Rialto 15/A – Bologna:

CORSI FOOD'N'MORE

spesa con resa/nuove abitudini/i doni del cibo. Metodi pratici per ottenere di più e di meglio da ciò che mangiamo e goderci la vita al 100% - con Giulia Pedrotti Biotrainer da MERCOLEDÌ 28 GENNAIO H.13,00/15,00

CORSO DI NUMEROLOGIA TANTRICA E MEDITAZIONE

con Sangeeta Kaur operatrice olistica S.I.A.F. esperta in tarologia, tecniche meditative e numerologia.
da SABATO 31 GENNAIO DALLE H. 17,00 ALLE H.19,00

VENERDÌ 6 Febbraio alle h. 20,30 CONFERENZA gratuita di RINO CURTI

**Astrologia centrata sulla persona
"IL TEMA NATALE"**

KUNDALINI YOGA

con Giuditta Pellegrini **ogni GIOVEDÌ DALLE H.19,00 ALLE H.20,30**

VINYASA YOGA FLOW, lo yoga del mattino

con Greta Melecchi **ogni MERCOLEDÌ DALLE H.11,00 ALLE H.12,30**

YOGA INBOUND ASHTANGA

con Teresa Intonato e Daniele Cavallini **ogni MARTEDÌ E VENERDÌ DALLE H.18,00 ALLE H.19,00**

YOGA INTEGRALE e PARA TAN

con Federica Gorni, **ogni MARTEDÌ E VENERDÌ dalle h.13,30 alle h. 14,30**

Tao Yin QI GONG

con Giorgio Busi, **ogni MARTEDÌ DALLE H.19,30 ALLE H. 21,00**

TAI CHI CHUAN (primo, secondo e terzo livello) con Flavio Daniele, **ogni LUNEDÌ e MERCOLEDÌ dalle h.18,00 alle h. 21,00**

Harmonia Bio Veggy

via Rialto 15/A - Bologna - 051.271815
[facebook.com/harmoniabiogeggy](https://www.facebook.com/harmoniabiogeggy)
harmoniabiolab@gmail.com

M'illumino di meno, il 13 febbraio 2015 Caterpillar presenta la più grande campagna radiofonica di sensibilizzazione sul Risparmio Energetico!

a cura della Redazione

E' ormai giunta alla sua undicesima edizione, m'illumino di meno, la più grande campagna radiofonica di sensibilizzazione sulla razionalizzazione dei consumi energetici, ideata dai simpatici e attenti conduttori di **Caterpillar**, storico programma in onda da diciannove anni su **Radio 2 RAI**.

Negli anni, sono arrivati all'iniziativa innumerevoli adesioni e riconoscimenti; tra questi l'Alto Patrocinio della Presidenza della Repubblica, oltre all'adesione del Senato e della Camera dei Deputati, nonché del Patrocinio del Parlamento Europeo.

La campagna comunicativa, che dura un mese, promuove e rende note le "buone pratiche" in ambito di risparmio energetico, coinvolgendo istituzioni, comuni, associazioni, scuole, aziende e singoli cittadini e stimolando la riflessione sul tema dello spreco di energia.

L'uso attento ed efficiente dell'energia, la coibentazione degli edifici, l'uso di fonti rinnovabili, il ricorso a mezzi di trasporto meno impattanti sull'ambiente come la bicicletta o il treno, il car sharing, ecc sono solo alcuni dei molti modi a disposizione di chiunque, per "pesare meno" sul pianeta, inquinando meno e risparmiando!



M'illumino di meno culmina nella giornata clou – quest'anno il **13 febbraio 2015** – dedicata all'ormai consueto simbolico "silenzio energetico" in nome dell'efficienza e dell'uso intelligente dell'energia, che si traduce nello spegnimento dell'illuminazione di monumenti, piazze, vetrine, uffici, aule e private abitazioni.

Come sempre, sarà una festa, con una vera e propria gara, ad inventarsi modi originali e divertenti, per aderire divertendosi all'iniziativa. Una sorta di gioco collettivo, gioioso e intelligente, per imparare ad usare in modo "sostenibile" le risorse del pianeta.

Nasce l'Ufficio di scollamento solidale presso l'ecovillaggio *Tempo di Vivere*

a cura della Redazione



Il progetto si propone di **accompagnare gli individui verso la libertà** di scelta per diventare responsabili di se stessi e delle proprie relazioni, nel lavoro, nella società e in famiglia. Nasce dall'esigenza di pensare fuori dagli schemi abituali per vedere nuove prospettive, attraverso potenzialità e risorse individuali, e per trasformare la cosiddetta crisi in un'opportunità di cambiamento con l'**obiettivo di ottenere il proprio Ben-Essere**.

Sarà proposto un **percorso di crescita personale**, affiancando coloro che vivono un malessere in campo emotivo e professionale, per fare ordine nella confusione, aiutandoli a identificare il proprio sogno e fornendo gli strumenti per trasformarlo in obiettivo concreto.

Il **primo passo è il Corso Base del 21 e 22 febbraio**, che si pone l'obiettivo di stimolare i partecipanti a comprendere le reali motiva-

zioni del desiderio di **scollamento**, accogliere le paure che ne derivano e trovare in se stessi le risorse per diventare artefici della propria vita e concretizzare le proprie aspirazioni personali.

Il costo per i due giorni di corso (21 e 22 febbraio) è di **95 euro (vitto e alloggio compreso)**.

Per info:
Ecovillaggio Tempo di Vivere a Marano sul Panaro (MO)
 tel. 320-7810919

Il **12 febbraio alle 21, serata di presentazione gratuita con Paolo Emani**, coautore del libro "Ufficio di Scollo", presso il Centro Culturale di Marano sul Panaro (MO), Via Primo Maggio (ang. Via Vignolese).

"Mi oppongo alla violenza perché, anche quando può apportare il bene, si tratta di un bene solo temporaneo, mentre il male che arreca è permanente."

Mahatma Gandhi



"Nella foto l'attore Mario Pascariello."

Green Mobility Show: a Venezia l'appuntamento per scoprire e provare la mobilità sostenibile

di Maddalena Nardi



Attenzione puntata a Venezia sulla mobilità sostenibile. Si terrà al Porto Crociere, il 6 e 7 marzo 2015, la seconda edizione di **Green Mobility Show**, mostra congresso organizzata da VTP Events che presenterà le tecnologie e le soluzioni più innovative per ridurre l'impatto ambientale e migliorare l'efficienza del trasporto nautico e terrestre.

3km di viabilità interna e uno spazio acqueo di 120.000mq riservati ai test drive. **Un ricco calendario di incontri, workshops e road-show che metterà a confronto aziende, mondo della ricerca e pubbliche amministrazioni.**

Ad affiancare l'area espositiva un ricco programma convegnistico, curato da **E3City del Gruppo Eambiente** in collaborazione con il comitato scientifico, che metterà a confronto aziende, mondo della ricerca e pubbliche amministrazioni.

Ingresso gratuito per la manifestazione che rappresenta un palcoscenico privilegiato dove scoprire e provare le ultime novità in tema di veicoli compatibili per il trasporto pubblico e privato.

Il polo congressuale della Venezia Terminal Passeggeri, dotato di un auditorium in grado di accogliere 700 persone, offre un'area espositiva di 5000 mq di cui 3000 coperti. E' ubicato nel centro storico di Venezia facilmente raggiungibile via terra o via acqua con mezzi pubblici e privati, a soli 10 minuti di auto dall'aeroporto intercontinentale Marco Polo, con un ampio parcheggio, 2400 posti auto, a disposizione di espositori e visitatori.

Green Mobility Show, ingresso gratuito, 6 e 7 marzo 2015

Info e programma, per adesioni: www.greenmobilityshow.it

Grafica e creatività

"Soltanto una cosa rende impossibile un sogno: la paura di fallire."
 Paulo Coelho

www.morenananni.it

info@morenananni.it

Aggiungere valore alla propria azienda od al proprio lavoro, attraverso la creazione di una forte, distintiva e performante immagine aiuta a vendere meglio, a creare relazioni con i clienti, a differenziarsi e a raccontare storie che aiutano il mercato ad entrare in contatto con aziende, prodotti e persone.

ANNUNCI

offro

Ti sei finalmente deciso a **ristrutturare casa**? Vuoi rifare il bagno o posare un nuovo pavimento? O è **tempo di imbiancare**? Rivolgiti ad ALMAEDIL e chiedi di **Augusto 328-2224372**. Precisione e prezzi onesti. Esegue anche piccole riparazioni di tutti i generi.

Corsi di **YOGA PER BAMBINI**. Possibilità per genitori, o accompagnatori dei bimbi, di frequentare un corso di yoga per adulti nella sala adiacente. **PER INFO TEL. AL 348.8749293**

Ad **amanti del verde e dell'aria pura**, in Val di Zena vicino a **Bottegino di Zocca**, in piccolo borgo, vendiamo **lotto di terreno** di 1300 mq con edificio annesso di 60mq da ristrutturare, ampliable fino a 140 mq. **Con progetto approvato**. Vera occasione! **Tel. 348.1524687.**

Educazione del cane cucciolo e del giovane adulto. Il tuo cane è agitato o al contrario timido? Non ti ascolta? Ti salta sempre addosso? Uscire con lui non è un piacere? Le difficoltà tra cane e proprietario possono essere tante ma non necessariamente sono difficili da risolvere. A volte basta poco. Se vuoi saperne di più, contattami. **Catherine, educatrice cinofila 349-4127351**

Cerchi un **cuscino** comodo e **salutare** per la notte? O uno **rotondo da meditazione**? Ne abbiamo realizzati alcuni con la **pula** del nostro farro, arricchita dalla **lavanda** dei campi. I tessuti sono di recupero da lenzuola della nonna, tinta unita. **Per info: 347 2461157**

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

Imbianchino Artigiano esegue lavori di tinteggiatura e verniciatura con sopralluoghi e preventivi gratuiti per lavori ad ogni esigenza. Telefono **339-2140231** **Giulio Monterumici**

Vendo **pianoforte antico**, da arredo (€ 150,00 - trasporto a carico acquirente) e corpi NIKON - F3 - F4 801.S (non digitali) da collezione/amatori (€ 80,00 ciascuna) **Pietro Frigidi - Bologna - tel. 051.6149601.**

cerco

Stiamo cercando **nuovi collaboratori** per lavoro di **vendita diretta** di un **prodotto innovativo** da pochi anni sul mercato, azienda italiana in forte espansione, provvigioni fra le più alte del settore. Perfetto come integrazione o come secondo lavoro. Scrivici puliregreen@gmail.com oppure **chiama al 393-8548526**

Laureata in agraria e educatrice professionale con esperienza in progetti di agricoltura sociale e attività educative per **bambini 0-5 anni**, cerca lavoro, anche presso privati come baby-sitter. **Claudia: 320-8279959.**

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

Wellness Baby Days

di Florido Venturi



Torna a Faenza il 28 e 29 Marzo 2015 **Baby Days**, il festival dedicato ai bambini da zero a dieci anni. Questa seconda edizione si presenta rinnovata grazie alle numerose iniziative improntate al "wellness" della famiglia e per chi ha in "cantiere" un bebè. Prenderanno vita sia eventi ludici che conferenze specialistiche con un occhio di riguardo alle discipline naturali e alle attività più indicate per i piccoli.

La rassegna è arricchita dalla presenza di imprese specializzate per il benessere dell'infanzia, grazie a un'offerta commerciale che comprende abbigliamento, editoria di settore, arredamento, accessori e giochi. Il programma comprende un fitto calendario di laboratori e spettacoli per un weekend creativo, ricreativo e didattico.

Baby Days pone l'accento sul **ruolo fondamentale dello sport** per lo sviluppo di valori basilari come spirito di gruppo, solidarietà, tolleranza e correttezza con un'area permanente dove sperimentare tante e diverse attività sportive in un solo fine settimana! La spontanea capacità dei bambini di creare rapporti empatici e amorevoli sarà guidata dalla **Fattoria Didattica Apicoltura Lombardi e da Maneggio AMICO Cavallo**; le imprese faentine proporranno un avvicinamento guidato con asini e cavalli al fine di accrescere il rispetto per gli animali. Dalla sfera emotiva a quella più dinamica: "scende in campo" l'Ass.ne Carchidio Strocchi che proporrà l'Arrampicata sportiva. La colonna sonora dell'evento è garantita dalla presenza del musicista Stefano Fariselli, che condurrà diversi laboratori in cui si costruiranno strumenti musicali con materiali riciclati per risvegliare l'interesse per l'arte dei suoni e stimolare la fantasia mentre con Music Together® - a cura dell'Associazione Takadum - si ballerà, si canterà e si giocherà anche con la lingua inglese. Il corso è dedicato ai piccoli fino ai 5 anni e ai loro cari. Per chi è in dolce attesa il ciclo di incontri e seminari per vivere consapevolmente la gravidanza. Per rimanere sempre aggiornati sulle novità è possibile seguire l'evento sul sito www.babydays.it o su Facebook.

Baby Days

Centro Fieristico Provinciale Fiera di Faenza

Sabato 28 Marzo dalle ore 10,00 alle 22,00

Domenica 29 Marzo dalle ore 10,00 alle 19,00

Ingresso € 7,00 - € 5,00 ridotto (download da babydays.it)

Bambini fino a 10 anni ingresso gratuito.

ioBENE

FIERA DEL BENESSERE

28 Febbraio e 1 Marzo 2015

Villa Fenaroli

Rezzato - Brescia

*per mangiare bene,
pensare bene,
respirare bene, vivere bene...*

www.iobene.it



nei prossimi mesi sarà distribuito nelle seguenti fiere di settore

FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO
WE LOVE BIO (FI) 14 - 15 Febbraio www.obihall.it	GREEN MOBILITY SHOW (VE) 6 - 7 Marzo www.greenmobilityshow.it	Faenza Benessere Festival (Faenza-RA) 11 - 12 Aprile www.faenzabenessere.it	Terra Equa (BO) 16 - 17 Maggio www.terraequa.blogspot.com	CITTA' OLISTICA (MO) 30 maggio - 02 giugno www.conacreis.it/festival/la-citta-olistica-2015
NATURAL (FC) 20 - 22 Febbraio www.naturalexpo.it	FA' LA COSA GIUSTA (MI) 13 - 15 Marzo www.falacosagiusta.terre.it	KLIMAHOUSE TOSCANA (FI) 17 - 19 Aprile www.fierabolzano.it/klimahousetoscana	STILEBIO (PU) 16 - 17 Maggio www.stilebio.com	PARMA ETICA FESTIVAL (PR) 12 - 14 giugno www.parmaetica.com
GOLOSITALIA (Montichiari-BS) 21 - 24 Febbraio www.golositalia.it	CHILDREN'S TOUR (MO) 20 - 22 marzo www.childrenstour.it		CHIARISSIMA (Chiari, BS) 15 - 17 maggio www.chiarissima.com	
IO BENE (Rezzato-BS) 28 Febbraio - 1 Marzo www.iobene.it	COSMOPROF (BO) 20 - 23 marzo www.cosmoprof.it	BABY DAYS (Faenza- RA) 28 - 29 Marzo www.babydays.it		



EMISSIONI
ZERO
A COSTO
ZERO

FORSE NON SAPEVI CHE...

3 e-mail generano la stessa **CO₂**
prodotta percorrendo **1 km in auto**



Un server produce ogni anno
da **1 a 5 tonnellate di CO₂**



Vicino a **Bologna** esiste l'unico
Green Data Center del sud Europa



QUALE È L'IMPATTO AMBIENTALE E L'EFFICIENZA ENERGETICA DEI TUOI SERVER?

Se hai già attivo un servizio di:

- **Web hosting**
- **VPS** - Virtual Private Server
- **Server dedicato**

puoi renderlo ad **EMISSIONI ZERO, SENZA ALCUN COSTO AGGIUNTIVO**, semplicemente trasferendolo all'interno del nostro Green Data Center!

VUOI SAPERNE DI PIÙ?



+39 051 99 236 11

00gate.com



Un servizio offerto da:
Executive Service srl
Bologna e Castel San Pietro Terme (Bo)

