

La triste debolezza del proclama e l'inarrestabile forza dell'impegno

di Graziano Consiglieri

È un mondo che sta cambiando, e anche molto velocemente, quello in cui ci troviamo a vivere. Se i nostri nonni, o i bisnonni per chi è più giovane, si trovavano a vivere in un ambiente che non si discostava poi tantissimo da quello dei loro avi, gli scenari che i nostri figli e noi stessi affrontiamo oggi sono distanti anni luce da quanto eravamo abituati a vedere ed ascoltare anche soltanto una ventina di anni fa.

Questo processo di radicale modifica assume, a seconda delle sue sfaccettature, denominazioni sempre diverse. Si parla così di globalizzazione e di flussi di migrazione, di effetto serra, di uso dei social network, come anche di permacultura, di consapevolezza, di transizione e di picco del petrolio. L'elenco potreb-

be continuare per ore.

Risvolti negativi e positivi si intrecciano, in una danza che, per quanto si possa fare resistenza, sembra ormai aver assunto un passo inarrestabile. È qui, proprio su questa considerazione, che la lettura di quanto avviene al mondo e nel mondo che ci circonda e ci ingloba (visto che non siamo entità astratte dal nostro ambiente di vita) si suddivide in due atteggiamenti, radicalmente opposti.

Da una parte, appunto, c'è la "resistenza" o, per meglio dire, l'opposizione dura al cambiamento. Un a difesa dello "status quo" che, se da un lato racchiude anche elementi positivi, quali la tutela delle tradizioni, l'utilizzo di strategie e mezzi nuovi, la ferma negazione di finti progressi



che in realtà sono solo trappole per l'uomo (anche senza cadere in teorie complottistiche), dall'altro porta spesso a una situazione "muro contro muro" che, davanti all'ineluttabilità di alcuni processi, non fa che acuire scontri, contrapposizioni e, in ultima analisi, anche violenza.

Dall'altra parte c'è la supina accettazione di tutto, quasi come se ogni cosa che sta accadendo si verificasse ormai al di fuori dei limiti del controllo umano. "Il mondo va così e dobbiamo accettarlo". La rassegnazione, in modo più silenzioso, si sta infiltrando e sta minando la possibili-

tà di indirizzare i cambiamenti verso un progresso. La conseguenza può essere, in questo caso, una deriva che non si sa dove possa portare.

Da qui, da queste due reazioni, nascono i proclami, che rimbalzano nel mondo con velocità che, esaltate dai "social", erano impensabili fino a dieci anni fa. Esternazioni da bar si sdoganano dalla scrollata di spalle che un tempo le confinava al ristretto ambito del bancone e diventano "verbo evangelico rivelato". Bufale create quasi ad arte, o forse proprio ad arte, acuiscono a bella posta, alternativamente, lo sdegno,

la rabbia o un senso frustrante di ineluttabilità.

Sarà questo il mondo che davvero ci attende? Sì, sarà questo, ma... Ma c'è una via. Abbiamo raccontato di resistenza e rassegnazione, abbiamo parlato di "reazioni". Ci piace invece parlare di "azioni". Il mondo sta cambiando velocemente e forse saremo spesso un passo indietro a quanto avviene, ma la via c'è e si chiama "impegno". Un impegno che parte dal proprio piccolo, dalla consapevolezza (rieccola!) che se cambio il mio metro quadrato di vita ho già cambiato il mondo, dal fatto che la Storia, sì, proprio quella con la S maiuscola, la possono fare (a discapito di quello che ci raccontano i libri) anche tutti coloro che scrivono la loro storia di tutti i giorni. Impegno, senza scuse e senza rinvii, senza deprimersi nelle sconfitte che ci saranno, senza esaltarsi per le conquiste, ma rimanendo sempre attenti e sapendo, ed è quello che è più importante, che in questo cammino, per fortuna, non si è soli, si è maggioranza.

"Non è la specie più forte o la più intelligente a sopravvivere, ma quella che si adatta meglio al cambiamento". (Leon C. Megginson, frase spesso erroneamente attribuita a Charles Darwin)



Quando le basi del vivere comune sono messe in seria discussione, o addirittura in pericolo, la prima reazione umana è quella di chiudersi a protezione di esse. Mai come adesso, in passato, si era fatta pressante la necessità di schierarsi e soprattutto operare in difesa di qualcosa. E questo numero di Vivere Sostenibile Liguria Ponente, nel suo insieme, ha un filo conduttore proprio nella preservazione di qualcosa che, se perduto, rischia di compromettere non solo l'esistenza umana ma la vita dell'intero pianeta.

Difesa della persona e del suo valore, ma anche dei diritti della Terra, spesso

Un mondo in difesa per andare all'attacco

violati proprio dal suo "animale" più invasivo (quale proprio l'essere umano si sta rivelando); difesa di un modo di fare agricoltura rispettoso per l'ambiente e per chi consumerà i prodotti, difesa delle bellezze naturali ma anche turistiche, difesa del benessere del corpo e della mente, laddove le minacce di spoliatura e di oblio sono sempre più presenti.

Tutto questo ergersi a protezione, però, non è fine a se stesso, non è una sterile chiusura a quanto sta avvenendo. Lo spirito non solo di questo numero ma di tutta l'avventura di "Vivere Sostenibile Liguria Ponente" è quello di difendere i capitali fondamentali ma per poi porre azione, costruire orizzonti sostenibile e consapevoli. Difendere, insomma, per poi andare all'attacco. Un attacco che non è violenza o prevaricazione, quanto piuttosto proposta, stimolo, valorizzazione, apertura di orizzonti nuovi o, come spesso capita di verificare in questo lavoro, orizzonti tradizionali spesso soppiantati (si vede il duro confronto tra agricoltura biodinamica e agricoltura "chimica") da prospettive industriali senza dubbio innovative ma assai poco rispettose e, a lungo andare, controproducenti.

Ambiente, natura ed essere umano sono strettamente correlati tra loro, in un

cerchio della vita nel quale l'anello più debole, quello che è a maggiore rischio, è proprio l'uomo. Se l'uomo può rovinare la natura, la stessa natura da parte sua, ribellandosi, può uccidere l'uomo. Riscaldamento globale, cementificazione, inquinamento della terra, dell'aria e del mare, tutte cose di cui ormai si parla da decenni,

non sono solo problemi da cui difendersi, ma realtà da combattere, ognuno nel proprio ambito, ognuno per quello che può. La Terra, più o meno sana, più o meno abitabile, continuerà a ruotare attorno al sole. Se sarà ancora abitata dall'uomo anche nel corso dei prossimi millenni dipende solo da noi.

Mi sa di sano
Biocaffetteria Bistrot Gastronomia
Vegan Cuisine

CELL. 3928864805 - 3338031633

mail : misadisano@gmail.com

Via Manzoni 35 - Sanremo



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

Diventa PARTNER di VIVERE SOSTENIBILE!

Vantaggi, servizi esclusivi e sconti a cui potrai accedere:

- Sarai punto di distribuzione esclusivo della rivista più letta nel mondo della sostenibilità; i lettori di Vivere Sostenibile frequenteranno la tua attività, per ritirare la loro copia omaggio.
- Pubblicazione di quattro articoli redazionali all'anno.
- Avrai la possibilità di distribuire i tuoi dépliant, brochure e materiale promo-commerciale in genere, nelle feste, fiere ed eventi organizzate o partecipate da Vivere Sostenibile.
- Avrai un link attivo al tuo sito o pagina fb nella nostra pagina web dei punti di distribuzione.
- Prezzi convenzionati e sconti riservati per l'acquisto di spazi pubblicitari e degli altri servizi di Vivere Sostenibile.
- Grazie alla distribuzione di Vivere Sostenibile nelle principali fiere ed eventi del Nord Italia legate al mondo "green", la tua attività sarà visibile in una vastissima area e potrai venire a contatto con esperienze analoghe e complementari con le quali avviare collaborazioni e sostegno reciproco.



Entro il **31-10-2017** il prezzo di adesione annuale sarà ridotto a **€ 300 + iva** (invece di 350 + iva).

Per aderire invia ORA una mail a vs.liguriaponente@gmail.com con il tuo nome, la tua ragione sociale e il tuo recapito telefonico.

Ti chiameremo per definire la tua adesione

SOMMARIO



| | | |
|--------------------------------|-----|-------|
| • Difesa della terra | pag | 3 |
| • Agricoltura | pag | 4-6 |
| • Vita Sociale | pag | 7 |
| • Benessere Corpo Mente | pag | 8-11 |
| • Essere Vegani/ Alimentazione | pag | 12-13 |
| • Turismo | pag | 14 |

ITALIA SOSTENIBILE pag 15-18

| | | |
|--------------------|-----|-------|
| • SosteniAMOCinema | pag | 19 |
| • SosteniAMOCi | pag | 20 |
| • Counselling | pag | 21 |
| • Eventi | pag | 22-23 |

**Vivere Sostenibile
Liguria Ponente**
fa parte di VS Network



NETWORK



c/o Casa Famiglia Spes
Frazione Varase - 18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 333.2866166
REDAZIONE:
www.liguriaponente.viveresostenibile.net

Direttore Responsabile
Graziano Consiglieri
graziano.consiglieri@libero.it

Capo Redazione
Laura Sbruzzi
la.sbruzzi@gmail.com

Le Terre di Confine è iscritta alla camera di Commercio di Imperia
Numero REA: IM-142838
Registrazione Tribunale di Imperia Num. Reg. Stampa 1/2017 - Num. R. G. 315/2017

Stampa:
I.T.S.
Via Abate Bertone 14
13881 Cavaglià (BL)



Grafica e impaginazione:
Lei Garcia - Ventimiglia (IM)

Redazione:
Salita al Forno 3 - 18039 Ventimiglia (IM)
Tel. 333/2866166
www.letterediconfine.com
e mail: vs.liguriaponente@gmail.com

Informativa ai sensi dell'Art. 13 del D.lgs. 196/2003 sul trattamento dei dati personali

Le Terre di Confine - Titolare del trattamento - ha estratto i suoi dati personali dall'archivio abbonati elenchi telefonici e da altre banche dati proprie e acquistate da terzi. I dati, di cui non è prevista la diffusione, sono trattati con procedure automatizzate e manuali solo dai dipendenti incaricati del trattamento, per fini promozionali e commerciali. Tali dati possono essere comunicati, in Italia e all'estero, ad aziende o professionisti che li richiedono a Le Terre di Confine per le stesse finalità. Potrà rivolgersi a Le Terre di Confine c/o Casa famiglia Spes, Frazione Varase - 18039 Ventimiglia - IM per avere piena informazione di quanto dichiarato, per esercitare i diritti dell'Art. 7 del D.lgs. 196/2003, e perciò consultare, modificare e cancellare i dati od opporsi al loro utilizzo nonché per conoscere l'elenco dei responsabili del trattamento.

Copia a distribuzione gratuita - Valore copia € 0,10 - Chiuso in tipografia il 5 settembre 2017

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.

HANNO COLLABORATO A QUESTO NUMERO

Luca Beschi
Andrea Armando Bisso
Lucilla Borio
Graziella Bosco

Simonetta Chiarugi
Silvia Ciuffardi
Fabrizio Daldi
Alberto Dalpiaz

Marco Damele
Giuseppe Fellegara
Matteo Lupi
Maddalena Nardi

Elisa Raimondo
Debora Roggeri
Luciana Rondelli
Cosima Turco

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale CHIAMA: **Tel. 333 286 6166**



Con il patrocinio di:



Comune di
Airole



Comune di
Camporosso



Comune di
Ventimiglia

RISERVATO AD AZIENDE, ATTIVITÀ COMMERCIALI E PRODUTTIVE, PROFESSIONISTI CHE VOGLIONO PROMUOVERSI UTILIZZANDO VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE

COS'È "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

È un progetto divulgativo sui temi della sostenibilità economica, ambientale, sociale e culturale che si sviluppa con un periodico trimestrale e un sito web.

A COSA SERVE "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

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

COME VIENE DISTRIBUITO "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

Il periodico trimestrale stampato: in negozi e ristoranti bio, associazioni, Comuni ed Enti, aziende sensibili ai temi trattati, cooperative sociali e onlus, tramite una fitta rete di collaboratori, in mercatini, fiere ed esposizioni a tema biologico ed ecologico, benessere e salute, agricoltura a km 0, in attività a carattere eco-sostenibile.

COPIE DISTRIBUITE OGNI TRIMESTRE 5000.

Il magazine on-line è inviato in formato pdf direttamente agli iscritti al portale, a tutti gli inserzionisti, a una serie di collaboratori e a quanti ne facciano richiesta. Gli stessi, a loro volta, lo diffondono alle mailing list in loro possesso. Il pdf è consultabile sul sito e tramite facebook.

PERCHÉ INVESTIRE SU "VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE"

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



Intervista con Alberto Ruz Buenfil

di Graziano Consiglieri

Lui, Alberto Ruz Buenfil (Coyote Alberto), è una figura carismatica per tutti coloro che vivono la storia degli ecovillaggi e l'impegno a difesa della "pachamama". Ora il suo impegno è quasi interamente votato alla difesa dei diritti della Madre Terra, un compito che lo sta assorbendo in questi mesi, anche con un tour di incontri e proiezioni che lo ha portato in giro per l'Italia, assieme al regista Thomas Torelli, allo scopo di diffondere quanto più possibile la sensibilizzazione per una nuova visione del mondo

"Il cammino per riconoscere i diritti della Madre Terra – esordisce Alberto Ruz Buenfil – è iniziato attorno al 2008, quando Rafael Correa, presidente dell'Ecuador, ha inserito per primo questi diritti nella Costituzione del suo Paese, mentre Evo Morales, presidente della Bolivia, nel 2010 affermò che i diritti della Terra sono più importanti dei diritti umani. Il mio impegno in questo campo è iniziato a Copenaghen, quando ho sentito per la prima volta questi due grandissime personalità politiche. Io mi ero sempre occupato di diritti umani ed ecologici. La rivelazione è stata mettere assieme, unire, le due metà".

Questa visione, spiega ancora Alberto, va infatti ben al di là dell'ambientalismo.

"L'ambientalismo considera

spesso la natura in modo funzionale all'uomo. Ora questo concetto muta, perché c'è la consapevolezza che prima viene la natura, ricordando che in tutte le culture antiche era così. Poi le religioni hanno sviluppato il concetto della centralità di Dio. Però la Terra senza noi può esistere, mentre noi, senza di essa, non vivremo. In questo senso il movimento degli ecovillaggi rappresenta quella parte della popolazione che ha capito questo concetto e lo applica".

Mentre la sensibilità su questi temi si sta espandendo a macchia d'olio, soprattutto nella loro culla che è il Sud America, il passo successivo è intraprendere azioni.

"Nuova Zelanda e India – racconta ancora Alberto Ruz – si stanno mobilitando nella difesa dei fiumi. La Colombia sta facendo lo stesso. I Lakota, negli Stati Uniti, stanno difendendo i loro corsi d'acqua, senza dimenticare che i ghiacciai hanno i loro diritti. La Terra è sacra e tutto questo può diventare un'arma politica per poter cambiare le leggi".

In questo panorama l'Europa sta rimanendo indietro.

"L'Europa non capisce ancora l'importanza di tutto questo. Per questo motivo bisogna trovare un modo efficace per arrivare a parlare alla cittadinanza, in modo da poter poi presentare

le istanze e i progetti al Parlamento Europeo".

Il punto focale, in questo percorso, è rappresentato dal Forum Mondiale per i Diritti della Madre Terra, che si tenne a Mexico City dall'1 al 5 giugno del 2016.

"Fu un'occasione unica – ricorda ancora Alberto Ruz – che radunò i più grandi spiriti attenti a questi temi. Si creò un gruppo di lavoro, di cui fanno parte, tra gli altri, Vandana Shiva, Leonardo Boff, il teorico della "ecoteologia della liberazione" e ispiratore dell'enciclica "Laudato Si" di Papa Francesco, Saamdu Chetri, del Bhutan, il boliviano Pablo Solon, l'ecuadoregna Esperanza Martinez, Mumta Ito, per la Scozia, María Mercedes Sanchez di "Harmony with Nature", delle Nazioni Unite, Atil Quigua, della Colombia, Thomas Torelli e Antonio Giachetti per l'Italia, e Swami Paramadvaiti in Sud America, Europa e India. Proprio l'evento di Mexico City è stata la chiave di volta di questo movimento. Una delle conseguenze fu il fatto che il neo costituito stato di Città del Messico (N.d.R.: il Messico è una repubblica federale, come gli Stati Uniti) abbia inserito nella propria Costituzione i diritti della Terra, degli animali e di tutti gli esseri viventi. È davvero questo ciò in cui tutti gli stati dovrebbero impegnarsi".

Alberto Ruz Buenfil

Alberto Ruz Buenfil, noto anche come Coyote Alberto, di nazionalità messicana, è figlio dell'archeologo Ruz Lhuillier, noto scopritore della tomba reale di Pakal a Palenque. Con più di quarant'anni dedicati allo studio, alla creazione e alla promozione della Cultura della Pace, è un vero pioniere, veterano e storiografo del movimento degli eco-villaggi, delle reti bio-regionali e del cambio sociale e spirituale. Maestro di cerimonia, fondatore della Caravana Arcoiris por la Paz, che dal 1996 al 2009 ha viaggiato per 17 paesi del Centro e Sudamerica, è scrittore, co-fondatore della Comunità Ecologica a Tepoztlan in Messico, creatore e coordinatore del Consejo de Visiones Guardianes de la Tierra-México (1990-2015). È tra i coordinatori del Primo Foro Mondiale per i Diritti della Madre Terra che si è tenuto in Messico nel giugno 2016.



IL BUON VIVERE e i Diritti della Madre Terra

di Coyote Alberto Ruz
(Ecovillaggio Huehucóyotl, Messico, 15 agosto 2015)

La storia dell'umanità è segnata da lotte continue per i diritti a una vita libera e giusta, fraterna, con equità sociale, di genere, di razze, di età, basata sulla reciprocità; una vita sana, generosa, comunitaria, rispettosa e in armonia con i cicli della Natura e il Cosmo, poiché questi sono i regolatori delle stazioni che ci permettono di continuare ad esistere, a noi come specie e a tutte le altre specie che condividono con noi questa stessa Madre in comune, la Madre Terra.

Queste lotte sono state causate, si devono e probabilmente si dovranno sempre a quello che potremmo riassumere nella contraddizione tra coloro che proponiamo un modello di "Buon Vivere", di fronte a coloro che detengono il potere di mantenere uno status quo basato sulla dominazione, l'ingiustizia razziale, sessuale, generazionale e sociale, l'indivi-

dualismo e la concorrenza, lo sfruttamento, sia della Natura come degli altri esseri umani, e l'ignoranza e il disprezzo per tutte le forme di vita non umane e i cicli della vita. In poche parole, tra una visione antropocentrica e una visione biocentrica dell'esistenza.

Le lotte per l'abolizione della schiavitù durarono secoli della nostra storia, lo stesso che le lotte dei movimenti di liberazione nazionale per finire con il colonialismo, le lotte per ripristinare una equità di genere che permetta alle donne di avere gli stessi diritti degli uomini, le lotte per i diritti civili per ottenere abolire il razzismo, le lotte sociali ed economiche per una migliore distribuzione delle ricchezze, i diritti generazionali, e più recentemente le lotte per i diritti culturali, di preferenza sessuale, i diritti dei popoli indigeni, per la casa, il lavoro, la terza età e molti altri.





"Cipolla egiziana ligure" - mistero e biodiversità

di Marco Damele



L'agricoltura, anche nella provincia di Imperia, ha subito nel corso dei secoli un vero e proprio processo di industrializzazione e di specializzazione, con coltivazioni sempre più intensive e con il ricorso a prodotti chimici sempre più efficaci. Ciò ha avuto come naturale conseguenza la perdita o l'eliminazione graduale, a volte completa, di varietà considerate "inutili" dall'agricoltura moderna, ma che invece potrebbero possedere caratteri interessanti per i futuri agricoltori o diventare adatte per tecnologie particolari, che oggi non riusciamo neppure a immaginare.

In passato la cipolla egiziana era una varietà coltivata con successo nei terreni della nostra provincia. Il suo patrimonio di biodiversità e mistero ne è un reale indicatore. Come afferma il nome scientifico "Allium cepa viviparum", questa cipolla, che non produce semi ma direttamente dei propaguli vegetativi, si adatta molto bene al nostro clima. Piantata nel terreno, produrrà cipolle aeree ogni anno e per gli anni a venire, aumentando in maniera quasi esponenziale la produzione. Viene anche chiamata: "albero delle cipolle", "cipolla invernale", "cipolla che cammina"

o "cipolla perenne". L'intera pianta può essere consumata ad uso alimentare, preparata proprio come qualsiasi altra cipolla, cotta in minestre, frita o cruda in insalata.

Il nome "Egiziana" è molto misterioso e forse è proprio questo ad aver regalato la fortuna a questo bulbo. Sappiamo che gli antichi Egizi adoravano le cipolle; credevano che la loro forma sferica ad anelli concentrici simboleggiasse la vita eterna, tanto che i loro bulbi erano presenti anche nelle sepolture egiziane dei faraoni. Oggi però sappiamo con sicurezza che questa varietà di cipolla non deriva dalla civiltà Egizia, quindi, nonostante il nome rimanga, l'origine di questo bulbo non è più un mistero, perché si tratta di una pianta originaria dell'Asia occidentale dove veniva coltivata tanto per scopo ornamentale quanto, ovviamente, per alimentazione.

La cipolla egiziana ligure è una pianta rustica e perenne. Si tratta di una pianta ultrasensibile, che è possibile coltivare praticamente dappertutto, in quanto resiste anche ad inverni molto rigidi, con temperature fino a 40°C sotto zero! Ecco il perché del nome: "cipolla invernale".

Apprezzata per il suo valore

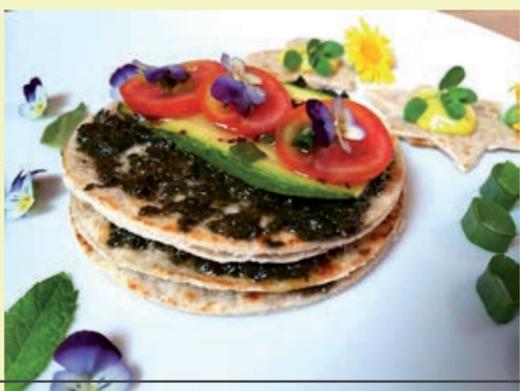
nutritivo e la facilità di propagazione e adattamento ai nostri terreni, dal mare alla montagna, la cipolla egiziana deve il proprio valore nutritivo alla presenza di sali minerali e vitamine, soprattutto della vitamina C. Fornisce anche un certo apporto energetico dovuto alla presenza di glucidi. In essa sono presenti in buona quantità il calcio e il fosforo, ma anche lo iodio e il fluoro. Il sapore acre e l'aroma leggermente piccante la rendono appetibile anche ai palati più esigenti.

La coltivazione praticamente perenne consente la presenza della cipolla egiziana sulla nostra tavola ogni giorno dell'anno. Molte le proprietà terapeutiche: a quella diuretica si aggiungono quelle disinfettanti e digestive, che vengono esaltate con il consumo a crudo o in particolare preparazioni come infusi, zuppe o sciroppi.

Il progetto di recupero nella nostra provincia della cipolla egiziana ligure è il risultato di oltre quattro anni di studio e ricerca anche a livello internazionale, grazie alla collaborazione con Irina Reydes, medical doctor, First Moscow State Medical University, responsabile della pianificazione di recupero anche in chiave medica e gastronomica del bulbo.

LE RICETTE "BIODIVERSE"

di Marco Damele



Millefoglie di piadina, con zucchine grigliate, pesto di cipolla egiziana ligure e maionese di calendula

La cucina ligure ancora oggi per molti turisti è quella che si consuma durante il tempo delle vacanze. Viene considerata una cucina minore e di mare, certo non completa come altre. In questi ultimi anni, l'approccio

però si è fatto più serio, più attento e un po' più rigoroso. Si recupera la dimensione locale della regione e quindi si scoprono, attraverso l'evoluzione della nostra tradizione agraria, un mix di sapori e aromi non solo liguri ma dell'intera nazione: dal basilico, alla cipolla egiziana ligure alle zucchine, alla maionese di calendula per arrivare all'immane olio extravergine d'oliva.

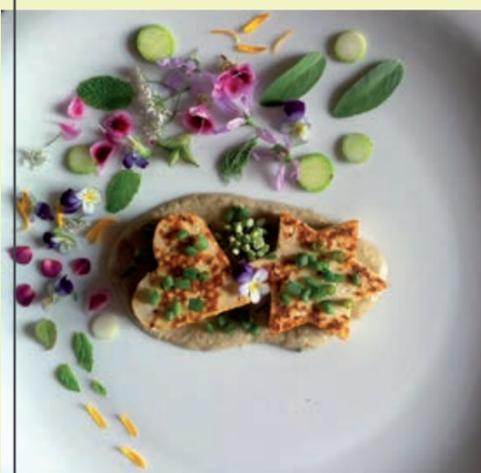
INGREDIENTI:

Piadina romagnola
Cipolla egiziana ligure
Olio extravergine d'oliva
1 tuorlo d'uovo

Zucchine trombette grigliate
Sale e pepe a piacere
Erbe aromatiche fresche
Fiori di calendula

NOTE:

Per preparare il pesto, utilizzare le foglie di cipolla egiziana ligure fresche ed unirle in un mortaio con olio extravergine d'oliva, pinoli e sale. Se ricoperto ben d'olio, questo particolare pesto si conserva in frigo per 3 settimane. Per la maionese di calendula, unire in un mixer da cucina l'olio extravergine d'oliva, i petali di calendula, un cucchiaino di limone, un pizzico di sale e un tuorlo d'uovo.



Tofu grigliato su crema di melanzane, cipolla egiziana ligure e fantasia dell'orto

"Per conquistare il futuro bisogna prima sognarlo". Sedersi a tavola e usare la fantasia.

Queste parole rappresentano al meglio l'idea di cucina "biodiversa" con ricette a base di cipolla egiziana, prodotti dell'orto a km 0, fiori eduli e via dicendo, considerate non più come verità intangibili e rivelate, ma come

proposte aperte, operative, fantasiose, nutrienti e -nel loro piccolo e nella semplicità della realizzazione- anche artistiche per chi, di professione, è un semplice contadino di fiori e cipolle.

INGREDIENTI:

Melanzane
Tofu
Sale e pepe a piacere

Cipolla egiziana ligure
Olio extravergine d'oliva
Fantasia dell'orto (*menta, salvia, cipolla, zucchine, fiori di calendula, malva, fucsia, viola del pensiero, aneto, coriandolo, maggiorana...*)

NOTE:

Per dare una forma particolare al tofu, usare delle formine per biscotti. Per la crema di melanzane, stufarle per 10 minuti con 2 bicchieri d'acqua, olio extravergine d'oliva, sale e poi frullare in un mixer ad immersione).

Dall'orto al palcoscenico. La permacultura diventa arte

Compito non semplice, quello di rendere appetibile, non solo gastro-nomicamente ma anche mentalmente, una pratica come la permacultura. Compito, però, pienamente riuscito alla band musicale australiana Formidable Vegetable Sound System, ormai nota in tutto il mondo e capace di trasporre a ritmo di swing, jazz, rock e mille altre cadenze (incluse le tradizioni aborigene) la coltivazione, le ricette e, soprattutto, lo stile di vita e tutto quanto legato ai principi della permacultura e della transizione.

Per la prima volta in Italia, ospiti a luglio scorso dell'Ecovillaggio Torri Superiori, il trascinante Charlie Mgee, il simpaticissimo Mal Webb e la dolcissima Kylie Morigan, i tre componenti base del complesso, hanno saputo dare prova di come la permacultura sia anche una forma d'arte.

"Tutto è iniziato, per me – racconta Charlie Mgee – all'inizio degli anni '90, quando con la mia famiglia, da bambino, vivevo in una fattoria alternativa dove, a fianco degli aborigeni, si praticava un modo di coltivare più rispettoso dell'ambiente e delle persone, la permacultura. Ho iniziato così a studiarla e a voler comunicare al mondo questa possibilità. "Perché non lo fai con la musica, scrivendo canzoni?" mi chiesero e io pensai che sarebbe stata una cosa terribile e che non l'avrei mai fatto..."

Charlie cercò persone che potessero essere interessate a suonare con lui, contattò tanti musicisti, finché lui, della Costa Occidentale australiana, incontrò Mel e Kylie, di Melbourne, entusiasti del progetto.

"Applichiamo la permacultura alla musica. Spesso si pensa che la permacultura sia una cosa noiosa... e lo è se è presentata come una lezione. Noi la rendiamo divertente, spieghiamo modi e finalità con canzoni orec-



chiabili ma profonde. Spesso la gente ci ferma, a fine concerto, e ci dice che non sapeva che la permacultura fosse tutto questo, che potesse essere così coinvolgente".

Nessuno spiegazione teorica, seria o noiosa: la musica rende l'argomento affascinante e divertente, ma anche educativo.

"Funziona – prosegue Charlie Mgee – e il messaggio passa, sia esso il riciclo, una diversa alimentazione o la ricetta per coltivare le patate nella paglia o preparare il kimchi (NdR: gustosissimo cavolo orientale fermentato). Così si raggiungono le persone che non sanno, si fa capire che si può fare meglio, senza predicare. La permacultura è dura, ma divertente".

Non solo orti, ma contesto sociale, considerato che tutti i componenti della band sono impegnati in progetti che coinvolgono la scuola, loro primo ed attuale lavoro, soprattutto a contatto con le comunità aborigene.

"Esiste una permacultura "sociale", che non fa crescere cavoli o patate ma persone. La vita sta cambiando e bisogna capire dove si va e imparare a camminare in quella direzione. L'obiettivo della vita non può essere il "Pil", il prodotto interno lordo, ma la felicità. Ce lo stanno insegnando in tanti e l'esempio del Bhutan è noto. Proviamo a insegnare questo nelle scuole, soprattutto in quelle aborigene, dove i ragazzi imparano in una lingua, quella inglese, che non è la loro lingua madre. La musica diventa un modo per insegnare e il nostro prossimo album sarà ispirato proprio ai ragazzi".

Testi e video dei Formidable Vegetable Sound System possono essere facilmente reperiti in rete e su Youtube.

"Ma vorremmo presto tornare in Italia – confermano tutti – anche se l'Australia è lontanissima..."

KIMCHI

Charlie Mgee

*Kimchi! It's good for me!
It's the best stuff that I eat, I guarantee
Kimchi! So good for me
I wanna make it for my friends and family*

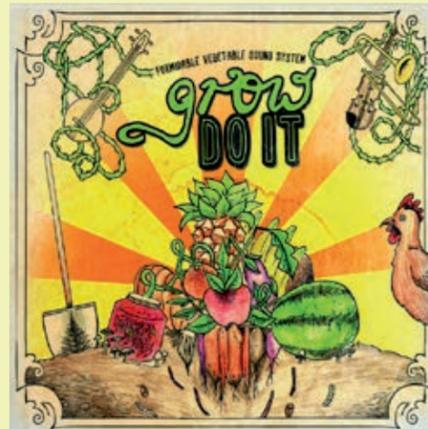
*All I do is I get daikon radish with
a cabbage finely diced
then I chop a bit of chili with
the garlic and the ginger
to crank it up with the spice
Add saltiness, sweetly caress it
to give it a good massage
then when I see the water rise
I stuff it inside a jar*

*Kimchi! It's good for me!
Fermenty probiotic flavour jamboree
Kimchi! So good for me
Something like salty
pickled veggies in Korean*

*Kimchi! It's good for me!
It's the best stuff that I eat, I guarantee
Kimchi! So good for me*

*I wanna make it for my friends and family.
Now let's stuff it, stuff it, stuff it inside the jar.*

*Kimchi! Take it from me,
you wanna leave it out
on the bench for about a week
Kimchi, when it's ready well, y'know
your whole kitchen's really gonna reek
Be careful when you try and take a peek
Yeah, but kimchi is the flavour that I seek*



Posso averne un altro? Fermentazione casalinga

di Luca Beschi

Come dicevamo la puntata scorsa preparare cibi fermentati offre notevoli vantaggi, in particolare l'arricchimento di sostanze nutritive e l'aiuto alla digestione degli altri cibi che purtroppo sono quasi tutti morti (pastorizzati). La grande differenza infatti tra fermentazione casalinga e fermentazione industriale



è, come dicevamo due puntate fa, tra vita e morte. Non ci sono errori di stampa, la sequenza deve essere mantenuta. Potremmo infatti pensare che la fermentazione industriale è sicura, controllata e quindi esalta la vita, mentre quella casalinga fa da te potrebbe portarti alla morte. Niente di più falso! La fermentazione industriale infatti pastorizza e quindi uccide la vita contenuta in tutta la sua potenza e freschezza nella fermentazione fatta in proprio. In molte case si sta diffon-

dendo la pasta madre, che fino a pochi decenni fa era vista con sospetto. Se avete avuto il piacere di farvi una pizza o una bella pagnotta con la pasta madre il classico mezzo chilo di pane comperati dal fornaio non regge il confronto... Ma altri cibi fermentati sono ugual-

mente deliziosi come kefir e kimchi. Nessuno yogurt industriale potrà mai avvicinarsi al nostro kefir casereccio, come nessuna giardiniera o sottaceto può essere equiparato al kimchi. È il gusto che fa la differenza, la lingua vi dirà dove c'è vita e dove c'è morte. In pochi minuti raggiungeranno lo stomaco che si sentirà onorato di digerire questo cibo delizioso e nutriente e giunto nell'intestino darà un messaggio di conforto, forza e vigore al corpo. Il nostro corpo dirà al cervello: posso averne un altro?

La ricetta del KIMCHI

Ingredienti

- 2 cavoli cinesi
- 1 tazza di sale marino
- 200 grammi di carote tagliate a julienne
- 200 grammi di ravanella Daikon tagliato a julienne
- 2 cipollotti verdi
- 1 tazza di farina di riso (o di frumento)
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 4 spicchi di aglio
- 1 cipolla
- 100 grammi di zenzero fresco
- 2 cucchiaini di peperoncino in fiocchi
- 2 cucchiaini di salsa Tamari (salsa di soia)

Preparazione

Pulire le verdure, e tagliare in quattro parti il cavolo per il lungo, senza tagliare la base, in modo che le foglie restino unite. Salare il cavolo e lasciarlo riposare appoggiato su un tagliere. Dopo trenta minuti rivoltarlo. Ripetere questa operazione 4 volte. Risciacquare per togliere il sale.

Tagliare le carote e il ravanella Daikon a julienne.

Preparare una crema mischiando la farina di riso (o di frumento) con l'acqua e lo zucchero, porla a fuoco lento e lasciarla bollire 3 minuti mescolando continuamente. Far raffreddare.

Preparare il condimento aromatico, frullando l'aglio, le cipolle e lo zenzero fino ad ottenere la stessa consistenza della crema sopra indicata. Aggiungere questa mistura alla crema unendo i peperoncini in fiocchi. Aggiungere le carote, i ravanelli e i cipollotti verdi.

Spalmare il tutto sul cavolo, ripiegare ogni parte e porla in un barattolo di vetro pulito. Non sigillare il barattolo per tre giorni; trascorso questo tempo, assaggiare il succo; se non è abbastanza forte per voi, lasciar riposare ancora qualche giorno. Per fermare invece il gusto e la fermentazione, chiudere il barattolo sigillandolo e ponendolo nel frigo.



Metodi di agricoltura ecologica: più una necessità che una scelta

di Fabrizio Daldi

Da decine di anni ormai il mondo dell'agricoltura è fortemente indirizzato verso un sistema definito convenzionale o industriale, basato sull'utilizzo di sostanze chimiche di sintesi che, come dice il nome, sono prodotte in apposite fabbriche e laboratori, e che non sono di per sé presenti in natura. Nel migliore dei casi sono copie di molecole naturali modificate per durare di più nell'ambiente e, soprattutto, brevettate dal loro fabbricatore.

L'inganno più grande è stato quello di convincere gli agricoltori, guadagnando, che questi prodotti sintetici sono l'unico modo per cercare di controllare le varie malattie di cui le loro coltivazioni soffrivano, quando in realtà così non è.

Come è avvenuto nel campo della medicina si è passati dalla "arte medica" che, praticata in passato, curava non solo il corpo ma con l'ascolto anche l'anima dei pazienti, alla attuale "scienza medica" che anziché curare la causa delle patologie studia e somministra rimedi contro i sintomi.

In agricoltura negli anni '90 si era usciti da un periodo di forte sviluppo

economico che garantiva redditi piuttosto alti, specialmente nella floricoltura del Ponente ligure. Per la maggioranza dei coltivatori l'imperativo era produrre senza farsi troppe domande, senza chiedersi se spruzzare continuamente veleni nell'ambiente fosse una cosa giusta e se ci fossero alternative più naturali. Non per tutti era così e alcuni pionieri fecero, con coscienza e consapevolezza, una scelta ecologica.

Anche io, in quei tempi, utilizzavo concimi e pesticidi di sintesi. Sembrava esistessero solo quelli come mezzi tecnici per fare agricoltura. I problemi, però, non venivano mai risolti. Grosse infestazioni di parassiti rovinavano le colture. Si dovevano cambiare continuamente prodotti e principi attivi perché questi venivano resi inefficaci dalle

generazioni successive dei vari patogeni. Alla fine l'armadietto era pieno di veleni non più utilizzati. La ricerca di alternative fu l'unica strada. All'inizio fu molto difficile



trovare informazioni e mezzi tecnici che fossero efficaci. Il fatto di non raggiungere i risultati sperati non frenò il tentativo di fare prove e di verificarne la riuscita. Cominciai a cercare di capire il senso di metodiche come l'agricoltura naturale di Fukuoka, l'agricoltura sinergica, la permacoltura per poi passare alla tecnologia

dei microrganismi effettivi ed infine per ultima, ma di grande importanza, l'agricoltura biodinamica, anche detta Demeter, suggerita da Rudolf Steiner già all'inizio del '900.

Il maggiore impegno nello studio di concetti fuori dall'ordinario e una maggiore manualità nella preparazione dei mezzi tecnici portò a un minor costo di produzione e all'ottenimento di produzioni qualitativamente e quantitativamente superiori. I processi naturali, inoltre, sono in grado in poco tempo di bonificare i danni creati dall'uomo.

Ora il boom economico è finito da molti anni e paghiamo l'insostenibilità dello stile di vita del passato. Il metodo convenzionale porta ad avere costi proibitivi e ad indebitarsi, visto che molti problemi fitosanitari richiedono costosi mezzi tecnici. Inoltre le produzioni sono molto sofisticate e le lavorazioni industriali rovinano ulteriormente la salubrità dei prodotti.

L'agricoltura ecologica, che poteva essere una scelta fatta in coscienza, oggi è una esigenza per agricoltori e consumatori. Informazioni ed esempi non mancano, ci vuole solo una piccola presa di consapevolezza.



Oliva Taggiasca: è scontro frontale

principali associazioni di categoria agricole, così come dal Consorzio Dop Riviera dei Fiori – affermano i dirigenti dell'Aiab – a nostro avviso finiscono per colpire la piccola agricoltura ligure che da sempre sopravvive vendendo il proprio olio con il nome di Taggiasca. La volontà è quella di privatizzare ad uso esclusivo dei propri assoggettati il nome di una cultivar centenaria come la Taggiasca, trasformando dunque il nome della varietà in un "marchio privato", DOP Taggiasca. Tutti gli altri agricoltori e proprietari di olive si vedranno declassare le piante e i frutti a Giuggiolina o Gentile come proposto dal comitato promotore".

Decisivo in questo senso, secondo l'Aiab, è il parere favorevole della Giunta Regionale Ligure alla richiesta del Comitato DOP

Riviera dei Fiori e trasmesso al Ministero per il nuovo nome Dop Taggiasca, con la richiesta di variazione del nome della varietà in Gentile.

La stessa Aiab promette battaglia, da condurre con un ricorso al Ministero ma anche agli organi Europei, una campagna di sensibilizzazione con raccolta firme e, in caso estremo, anche un esposto in Procura.



In questa torrida estate si sono resi incandescenti i toni del confronto, duro e serrato, attorno al destino dell'oliva Taggiasca. A dare una sferzata a tutto l'ambiente è stata la netta presa di posizione dell'Aiab (Associazione Italiana Agricoltura Biologica) che non ha risparmiato mezze misure nel difendere a spada tratta la più importante cultivar ligure.

"I provvedimenti adottati da forze industriali, politiche regionali, grandi proprietari terrieri e



Difendiamo l'ambiente con azioni concrete

Operiamo all'insegna della **sostenibilità**, **riducendo i consumi** delle nostre strutture, **rendendo più ecologici i nostri prodotti**, promuovendo **campagne di sensibilizzazione**, affinché i nostri Soci e clienti siano informati correttamente e facciano scelte responsabili.



www.liguria.e-coop.it   Coop Liguria

Per fare un po' di chiarezza

Tutto nasce da una disposizione dell'Unione Europea che impedisce a una cultivar (una varietà vegetale) di avere lo stesso nome di una Denominazione di Origine Protetta (il prodotto) legata a un territorio e chiede di sostituire il nome "Taggiasca" con un suo sinonimo ("Giuggiolina") nel Registro delle Varietà e nello Schedario olivicolo. In ballo c'è un brand del valore di 70 milioni di euro annui e la scopo di ottenere una "Dop" è quello di evitare che olive ed olio denominati

come "taggiaschi" sia messi sul mercato da zone diverse dalla Riviera Ligure. Le soluzioni del problema possono essere molteplici, ma lo scontro è soprattutto sui numeri, principale scoglio che divide le posizioni e gli intendimenti del Consorzio Dop Riviera dei Fiori, che indica 2.400 ettari di uliveto taggiasco e 1251 aziende produttrici, e quelli di Comitato Salvataggiasca e Aiab, che sostengono la presenza di 7000 ettari coltivati (13000 totali) e di oltre 7000 imprese. (G.C.)

Ecovillaggio Torri Superiore: a novembre formazione per consulenti di dinamiche di gruppo

di Lucilla Borio

L'Ecovillaggio Torri Superiore è tra i fondatori della RIVE - Rete Italiana Villaggi Ecologici, nata nel 1996 e attiva su tutto il territorio nazionale con convegni, pubblicazioni e attività di formazione alla vita comunitaria. In questi ultimi due anni, alcuni rappresentanti della RIVE e di altre otto reti europee hanno sviluppato il progetto SCIPP (Sustainable Community Incubator Partnership Programme), sovvenzionato dall'Unione Europea. Grazie a questo programma è nata la guida / modello "CLIPS - Community Learning Incubator Programme for Sustainability" per formare facilitatori e consulenti che possano meglio sostenere le iniziative locali e le ecocomunità nei momenti di difficoltà che esse inevitabilmente attraversano nella loro vita. Dal 23 al 27 novembre si terrà a Torri Superiore la prima formazione italiana su questo interessante modello gestionale, rivolta a facilitatori e conduttori di gruppi che abbiano già acquisito le competenze di base in questo campo, non solo



a livello teorico ma con una diretta esperienza di lavoro. Il modello CLIPS si basa su 4 livelli correlati: si parte dall'io (l'individuo) e dalla sua collocazione nell'ambito collettivo, si passa quindi al noi, al gruppo come un insieme, un'energia che si aggrega e si muove verso un unico obiettivo; quindi si affronta l'intenzione comune e la capacità trovare accordi e gestire i conflitti, per passare alla struttura con gli accordi interni, anche di natura economica, la parte legale, le modalità di decisione. Grazie all'uso di strumenti di autovalutazione, dopo un'accurata analisi della situazione, dei punti di forza e delle possibili carenze evidenziate, il facilitatore CLIPS sarà in grado di definire e concordare con il gruppo un piano d'azione efficace per sostenerlo nei passi da intraprendere verso una maggiore sosteni-

bilità, longevità ed efficacia.

Il CLIPS offre infine alcuni esempi pratici di attività già attuate in gruppi, ecovillaggi ed iniziative europee, ed una serie di metodi collaudati da applicare nelle



situazioni di crisi che richiedono un intervento strategico.

Le strategie da mettere in atto possono riguardare ad esempio:

- Definizione di accordi di collaborazione a livello pratico, operativo o strategico
- Definizione o aggiornamento della visione e missione del gruppo a breve/medio/lungo termine
- Formulazione di criteri chiari e condivisi sul metodo decisiona-



le e sull'attuazione delle decisioni prese

- Definizione e condivisione dei piani di sviluppo e crescita
- Sostegno ed accompagnamento a gruppi ed individui in situazioni di conflitto, inteso come e opportunità di crescita anziché ostacolo allo sviluppo.

La formazione si svolgerà in quattro giorni (dal giovedì sera al lunedì pomeriggio), sarà interattiva e partecipata, e completamente immersa nel contesto di una delle comunità storiche del panorama italiano. I partecipanti saranno alloggiati nell'Ecovillaggio, che dispone di camere da letto accoglienti e di un grande salone per il lavoro in aula. La formazione viene offerta gratuitamente ai candidati che verranno ammessi, il prezzo di € 200 copre i costi di vitto e alloggio e alcune spese organizzative.

Per candidarsi, inviare entro il 30 settembre una mail corredata da un breve curriculum con le esperienze acquisite all'indirizzo: clips.rive@gmail.com

Il sito web del CLIPS è <http://clips.gen-europe.org>

Se senti di avere le giuste competenze, di aver maturato sufficiente esperienza in gruppi e di voler condividere con noi il tuo bagaglio per metterlo a disposizione dei tanti sogni e dei tanti gruppi che si stanno formando in Italia, iscriviti a questa formazione!

I Supereroi sono tra noi

di Massimo Bolla, vicepresidente di Coseva Società Cooperativa



Ho conosciuto e conosco dei supereroi. No; il vino di ieri sera non c'entra niente con questa mia affermazione. È vero: conosco dei supereroi.

Lo so, di solito i supereroi si chiamano Spiderman, Superman o Qualcosaman... No, niente di tutto questo. I "miei" supereroi

hanno nomi comuni, di uomo e di donna, e non necessariamente italiani. Non volano, non corrono come la luce, non si arrampicano sui muri, non spaccano tutto con uno sguardo. Non sono il frutto di un incrocio con un ragno, né con un pipistrello o con una trota. Non hanno slogan particolari o vestiti speciali che li caratterizzano al punto di renderli inconfondibili.

Eppure hanno qualcosa in comune con i supereroi tradizionali: il loro posto nella "griglia di paranza" era in salita.

Ricordate Hulk? Diventa incredibile e verde a causa di un errore della scienza; Catwoman diviene una tenebrosa criminale dopo un'infanzia di degrado ed abbandono; Spiderman si becca una misteriosa malattia per la puntura di un ragno; i genitori di Superman lo lanciano nello spazio ancora in fasce per salvarlo da una guerra che devasta totalmente il loro pianeta.

Ecco sì; i supereroi che conosco io sono così: hanno subito violenze, soprusi, convivono con una malattia, sono stati feriti o addirittura mutilati, conoscono la sofferenza e la guerra. La loro storia li ha condizionati, certo, li ha segnati, addirittura marchiati, ma fermati no. Nel loro limite

hanno trovato il loro punto di forza. In questo sono in tutto e per tutto uguali ai supereroi che abbiamo conosciuto ai tempi in cui i sogni profumavano d'inchiostro.

Hanno reagito per compensare quello che il destino si era portato via in tutto o in parte: un arto, la salute, un familiare, la serenità.

Li vedo tutti i giorni questi supereroi e vorrei che la smetteste di considerarmi un pericoloso visionario. Io lavoro con loro e loro sono tra noi. Li si può incontrare nei cantieri in cui lavorano Coseva e Delta Mizar. Con la loro forza spostano pesi, fanno brillare chilometri di pavimenti, raccolgono e spazzano via tonnellate di rifiuti. Ogni giorno. In varie parti del Paese.

Sono un loro socio e sono convinto che anche grazie al lavoro in cooperativa abbiano trovato un modo per andare oltre le proprie possibilità. Con il lavoro hanno trasformato i loro limiti in superpoteri che consentono loro non solo di dare un sostegno a sé stessi ed alla propria famiglia, ma anche di affermare la propria dignità, di riscattare quel posto svantaggiato che la sorte aveva loro riservato al momento del "via".



Il lavoro non cura, ma tante volte può salvare e quando, per un motivo o per l'altro, ti ritrovi ai margini del campo, può aiutarti a tornare in partita.

Non è anche questa, in fondo, la vera essenza di una cooperativa di produzione e lavoro? Mettere in comune il lavoro, mutualisticamente. Per portare a casa la pagnotta, è vero, ma anche per crescere, per affermarsi come persona, come attore sociale, vivo, attivo e partecipante.

Il lavoro dà risorse, trasmette energie, consolida, sostiene. E poi, contrariamente a quanto si sente dire in giro, il lavoro è "tren-

dy" perché più di tante altre cose è "social".

Diciamocela tutta: lavorare "fa figo", perché include. In un gruppo. In un contesto. Nella società. E lavorare in cooperativa fa ancora più figo perché sotto al "post" intitolato "lavoro", puoi tranquillamente cliccare il tasto "condividi". Che tu sia un supereroe oppure no.

Se poi vicino a te lavora qualcuno che dentro di sé o anche su di sé porta i segni di una vita decisamente pesante, capirai quanto superpotere ci sia nel sapere affrontare e superare le proprie fragilità.

(Ri)appropriarsi al meglio della propria sessualità con la (ri)educazione del pavimento pelvico

di Giuseppe Fellegara

Anche se è assai poco conosciuto, il pavimento pelvico è una zona fondamentale per la salute e il benessere maschile e femminile con la quale normalmente non si ha particolare confidenza perché circonda l'area chiave delle funzioni corporee nonché della sessualità e soltanto da poco è riconosciuto il suo valore nelle attività della vita quotidiana.

Si tratta quindi di un'area di interesse "nuova" per la medicina, con dibattiti attuali come quello sulla prevenzione delle lacerazioni del perineo durante il parto, una rinnovata at-



tenzione nei confronti di problematiche come il prolasso e l'incontinenza femminile, di approcci riabilitativi che completano quelli farmacologici e chirurgici (come nel caso di alcune tipologie di intervento sulla prostata maschile).

La struttura del pavimento pelvico è composta di svariate fasce muscolari che formano

un apparato che risulta importantissimo durante tutto l'arco della vita femminile e maschile. Una ridotta percezione del perineo può essere causa in una ridotta capacità di provare piacere durante l'atto sessuale, perfino in ragazze giovani, creando i presupposti per una situazione che va ad aggravarsi nel corso degli anni ed ancor di più al raggiungimento della menopausa.

Molte donne riscoprono quindi questa parte del corpo solo in fasi critiche della propria vita, come ad esempio il momento del parto, quando un perineo non adeguatamente preparato viene sottoposto ad episiotomia (incisione praticata durante il parto) o comunque subisce lacerazioni. Oppure ancora nel post-parto, con i suoi tipici problemi di incontinenza o ancora nella terza età, quando la popolazione femminile incorre in problemi di prolasso.

Anche nel maschio, soprattutto nei casi di interventi a livello prostatico, appropriarsi di informazioni corrette e tecniche mirate prima di eventuali interventi chirurgici sarebbe un passo fondamentale per ottenere il massimo dei risultati in ambito ri-educativo.

Pertanto, sapendo che il pavimento pelvico si indebolisce naturalmente con l'età, talvolta può indebolirsi anche in alcune circostanze come per esempio:

- interventi chirurgici alla prostata
- gravidanza e parto
- prolasso dell'utero e prolasso vescicale
- stipsi cronica
- pratica agonistica o intensiva di alcuni sport
- lavori pesanti
- obesità
- sedentarietà
- presenza di patologie respiratorie e grandi fumatori.

Prevenire è meglio che curare: educazione e ri-educazione

La terapia per la rieducazione pelvica comporta diversi tipi di tecniche che si concentrano sui muscoli e sui tessuti connettivi del pavimento pelvico e dell'addome. Il terapeuta insegnerà a identificare diversi muscoli: tutti i muscoli in questa zona, infatti, lavorano insieme per aiutare a mantenere la forza centrale e prevenire fastidi come per esempio l'incontinenza urinaria, la diminuzione delle prestazioni sessuali nel maschio e la vulvodinia (condizione vulvare consistente in dolore, senso di bruciatura e fastidio) nella donna.

Per quanto sarebbe auspicabile un'educazione a partire dal livello scolastico (come avviene

già in alcuni Paesi), è importante ottenere una capacità di riconoscere ed attivare spontaneamente il pavimento pelvico in ogni gesto della vita quotidiana.

Ecco che allora la prevenzione, ovvero acquisire informazioni dettagliate e padronanza completa di questa area del corpo diventa di cruciale importanza per poi gestire molto meglio situazioni di disagio che si presenteranno con l'avanzare dell'età o di altri eventi.

Per una consulenza iniziale oppure per ricevere risposte esaurienti su questo tema è possibile contattare i Centri Medici Hesperia di Bordighera e di Sanremo dove operano diversi professionisti specializzati sul pavimento pelvico sia maschile che femminile.

In particolare si segnalano:

Dr. Giampaolo Garone - spec. in Ginecologia (sede di Bordighera)

Anna Martini - infermiera (sede di Bordighera)

Chiara Palmero - fisioterapista specializzata nella rieducazione del pavimento pelvico (sede di Bordighera)

Cristina Tardito - fisioterapista specializzata nella rieducazione del pavimento pelvico (sede di Sanremo)

Ilaria Lantero - fisioterapista specializzata nella rieducazione del pavimento pelvico (sede di Bordighera)



RICEVI GRATUITAMENTE

VIVERE SOSTENIBILE LIGURIA PONENTE
nella tua casella e-mail
scrivendo a:
vs.liguriaponente@gmail.com

LA RISATA

Cercare il silenzio facendo rumore

di Laura Sbruzzi

Quando siedi sul tappeto yoga per meditare, se sei all'aperto, sei comunque esposto al giudizio di coloro che ti guardano. Sebbene si stiano diffondendo in modo esponenziale, in occidente non si è ancora troppo avvezzi alle pratiche olistiche di tipo orientale praticate fuori dai centri yoga. Se chi ti guarda non ti sta troppo vicino, però, può anche passare oltre o dimenticarsi di te. Il campo energetico di interazione che si crea comunque, infatti, può non essere rilevato dai "non addetti ai lavori", almeno a livello cosciente.

E la risata? Come per il canto dei mantra, la risata è rumorosa. Fai uscire la voce, emetti un suono, e questo non può non essere notato. Ma perché dà tanto fastidio? Qualsiasi vibrazione, se non risuona con chi la ascolta, con il suo essere, è fastidiosa. E ancora, fa riflettere come la risata dia ancora più fastidio. A differenza del canto di mantra, la risata smuo-

ve perché è contagiosa. È forse possibile non farsi contagiare dal canto di un mantra, ancorché musicale, ma è quasi sicuro che, anche quando si tratti di una persona altamente resistente, un sorriso almeno lo strappi. Se la meditazione può essere paragonata ad un suono al di fuori del range udibile dall'orecchio umano, la risata rientra pienamente nel campo udibile. E quindi dà fastidio, specialmente a chi "vorrebbe ma non si sente libero di".

A noi che pratichiamo la risata incondizionata come fonte di salute e benessere, fa riflettere questa "vergogna di ridere". Non ci sono leggi che proibiscano di ridere, ma è una limitazione che abbiamo accettato supinamente: quando si cresce non si deve lasciarsi andare al riso, e si deve adottare invece una pesantezza della vita e una repressione delle nostre emozioni. Il recupero di questa libertà che possiamo prenderci, se solo

lo vogliamo, ci aiuta invece a ritrovare una dimensione più umana della persona, a distaccarci dai ruoli imposti dal di fuori e assaporare quella leggerezza che non è sinonimo di stupidità o superficialità, ma di sostenibilità della vita. Si può essere felici e profondi, ossia leggeri seriamente, perché, come dice il Dr. Madan Kataria, fondatore dello yoga della risata: - "Abbiamo pagato un prezzo molto alto prendendo la vita seriamente, ora è tempo di prendere la risata seriamente" -. I benefici a livello psicologico si uniscono a quelli fisici, perché ridendo ed esercitandoci a ridere e prolungando la risata, si scatena nel nostro corpo una reale risposta biochimica che abbatte ormoni dello stress e rafforza il nostro sistema immunitario e ci rende an-



che chimicamente più felici senza assumere sostanze di nessun tipo.

Quando ridi non pensi, ed entri quindi in uno stato meditativo: ti distacchi dalle preoccupazioni e dai problemi, ai quali puoi ritornare in seguito con spirito diverso, più costruttivo e creativo.

Se ridi sei libero. Per questo "dai fastidio". Tutto parte da una scelta personale. Vuoi dar ragione a chi ti vuole sempre triste e, di conseguenza, ammalarti per lo stress oppure no?

Ridiamo assieme

Al Forte dell'Annunziata, a Ventimiglia Alta, a settembre riprendono gli appuntamenti di "Ventimiglia che ride", al martedì dalle 18,30. Giovedì 21 settembre, alle 20,30, al Centro Giovanni Falcone di Camporosso, invece, è prevista la conferenza di lancio "Felicità e Benessere - Camporosso che ride" in collaborazione con l'Amministrazione Comunale.

Piccoli suggerimenti per la meditazione

di Debora Roggeri

Dopo due appuntamenti con lo yoga, eccoci a parlare di meditazione, con un primo di due articoli in cui si affronteranno alcune delle difficoltà che si possono incontrare durante la meditazione. I consigli che seguono non si rifanno a nessuna tradizione in particolare e potranno essere applicati a diverse tecniche meditative. Spesso, infatti, al di là delle varie tradizioni e oggetti a cui riportare la mente (respiro, visualizzazioni, mantra, sensazioni fisiche o altro) le difficoltà che i praticanti incontrano sono le medesime, così come i benefici che la pratica ci offre. Questo dovrebbe sottolineare ancora di più il carattere universale della meditazione, ed avvicinarci gli uni agli altri al di là delle differenze apparenti tra le varie scuole filosofiche.

Le difficoltà che sorgono nella pratica possono essere

di carattere fisico o mentale. Ci limiteremo a commentare gli aspetti mentali, soffermandoci in particolare modo su come confrontare il chiacchiericcio della mente. Esso, infatti, è una delle cause principali che impediscono il contatto con quello spazio silenzioso che abita il Cuore di ognuno di noi e a cui la meditazione conduce. È importante coltivare quattro attitudini per calmare una mente in preda al chiacchiericcio: concentrazione, consapevolezza, aspirazione e sforzo entusiastico. Vediamo come svilupparle.

1) attitudine fisica: se la postura è diventata floscia, si torni ad una posa solida e allo stesso tempo rilassata. L'attitudine fisica rispecchia quella mentale. Una postura troppo

afflosciata è indice di una mente che divaga o che è in uno stato di torpore. Una posa eretta e rilassata richiama la mente ad una condizione di calma e determinazione.

2) fini brevi: non si pensi, ad esempio "il mio fine è rimanere consapevole del respiro per i prossimi 15 minuti" perché, se ciò non accade, potremmo scoraggiarci o irritarci. Ci sia diano invece tempi brevi,



C'è un luogo nell'essere umano dove la meditazione sorge spontanea. Quel luogo è il Cuore.
L. Lafrance

"cercherò di essere consapevole della prossima inspirazione e poi della prossima espirazione". Piccoli passi fatti uno alla volta, con pazienza, tenerezza e determinazione.

3) osservazione attenta: si osservi in maniera microscopica il respiro prendendo tre ancoraggi: l'inizio, la parte intermedia e lo sfumare del respiro. Se ne prenda consapevolezza attimo dopo attimo. Si osservi se il respiro muta il suo ritmo e si notino le eventuali sensazioni che

sorgono nel corpo in relazione al respiro come il sollevarsi e l'abbassarsi dell'addome. Possiamo applicare questi tre ancoraggi anche alla ripetizione del mantra e prestare piena consapevolezza al modo in cui il ritmo della ripetizione muta durante la sessione di pratica diventando più lento o veloce o addirittura si spenga completamente, riassorbito nel silenzio. Si coltivi l'attitudine di un

testimone che osserva ciò che accade in molto attento e distaccato, praticando così consapevolezza, concentrazione e sforzo. Con pazienza e fermezza si riporti la mente all'oggetto prescelto ogni volta che tende a divagare.

4) sforzo entusiastico, l'energia dell'inizio: quando iniziamo la pratica spesso siamo pieni di energia, attenti ed entusiasti e portiamo la mente all'oggetto con accuratezza ed intensità. Dopo un po', ahimè, la mente inizia a divagare e con il passare dei minuti riportiamo la mente all'oggetto in modo meccanico e superficiale. Si cerchi invece di mantenere quella speciale energia dell'inizio ogni volta che si torna all'oggetto, rievocando però anche l'entusiasmo e la vigilanza di quando lo si fa per la prima volta. Ricordiamoci che il desiderio di meditare è la prima forma di meditazione!

Buona pratica! La seconda parte dell'articolo nel prossimo numero.

Per info sui corsi di yoga e meditazione:
3484837358
Centro Barate - Bordighera



I benefici della (seria) PRANOTERAPIA

Se qualcuno di voi, con un'età tra i venticinque e quarant'anni, è alle prese con continui e fastidiosi mal di testa, potrebbe essere un potenziale pranoterapeuta. In diversi casi infatti le emicranie sono legate ad una forte energia corporea, documentata dal calore delle mani, bisognosa di essere "scaricata".

Io stesso ero una di queste persone e, negli anni degli studi universitari, ero spesso costretto a fermarmi per un forte mal di testa del quale non si riusciva ad individuare le cause, se non quelle dovute a forme di stanchezza visiva.

Per pura fortuna, in uno dei tanti viaggi da pendolare, incontrai una pranoterapeuta di Savona, iscritta alla Homo Sapiens, che mi consigliò di effettuare, nel suo studio, un test sulla temperatura delle mani che si dimostrò altissima. E così, quasi per gioco e con tanta incredulità, iniziai in un piccolo studio di Savona a fare da allievo alla citata pranoterapeuta applicando le mani ad alcuni pazienti afflitti da emicrania.

Constatai che stavano meglio e la cosa mi rese contento e desideroso di intraprendere dei cor-

si, dapprima a Genova, via Balbi, poi a Savona, via Verzellino. Per diversi anni ho esercitato la pranoterapia quasi di nascosto, come se non si dovesse sapere, chissà mai perché.

Poi, proprio in questi giorni, ho avuto due grandi soddisfazioni: la prima, a livello familiare, con mio padre che, sofferente a una spalla, è tornato a fare la spesa con il suo carrello e poi una signora che, con una forte cervicale, ha buttato nella spazzatura gli antiinfiammatori.

Tengo a sottolineare che la pranoterapia non ha pretese di guarire, ma semplicemente di far star meglio chi è alle prese con forti dolori, in particolare emicranie e forme di cervicali, ma è adatta anche a coloro che soffrono di dolori al collo e alla schiena.

Occhio però a rivolgersi alle persone giuste e non a chi scredita questa seria forma di benessere attraverso annunci truffa, chiedendo tanti soldi e promettendo facili guarigioni.

Per provare la pranoterapia o conoscerne altri aspetti, potete telefonare al numero 320.1566972 (Guglielmo).



Intervista a Letizia Espanoli, Sente-Mente®

di Maddalena Nardi

Abbiamo incontrato la vulcanica Letizia Espanoli, creatrice di Sente-Mente®, bellissimo progetto diffuso in tutt'Italia per un approccio diverso alla malattia mentale, e non solo!

Maddalena: Allora Letizia, raccontaci da dov'è nata questa idea di Sente-Mente® e di questo percorso così importante per affrontare anche tematiche che tanti tendono un po' a lasciare nel dimenticatoio.

Letizia: Io penso che Sente-Mente® sia stato per tanto tempo in un'incubatrice di profondo dolore, di profonda indignazione. Faccio il mio mestiere da trent'anni e con l'esplosione delle demenze - ma anche con l'aumento della vita, che è anche diventato l'aumento della creatività della vita - credo che negli ultimi 15 anni (in Italia soprattutto) sia esploso un modello sempre di più assistenziale che ha portato l'attenzione sul corpo, su quelli che consideriamo i bisogni primari e si è dimenticato di tutto il resto. Quando si entra in una struttura per anziani capita spesso di vedere persone che sono abbondantemente sedate oppure si scopre che nella non autosufficienza e tra le persone che convivono con la demenza, si hanno delle percentuali altissime di persone contenute. È evidente che se si sceglie di fare questo lavoro è perché **si sceglie la vita**, si sceglie di fare la differenza, di **essere una scintilla che crea possibilità** per queste persone. Oltre agli anziani in queste condizioni, trovavo anche operatori ormai sfiniti e disumanizzati perché se si valutano per la velocità con la quale hanno rifatto i letti stamattina o hanno fatto le igiene è evidente che **il sistema mette il focus sul fare e non sull'essere**. Viaggiamo in autostrada e improvvisamente è nata questa intuizione: "Sogno una cartina d'Italia con tante bandierine e per ognuna ci sarà una persona che saprà fare la differenza".

M: A quante bandierine si è arrivati dopo diversi anni?

L: Con questo settembre siamo a 80 bandierine in tutta Italia!

M: Complimenti, bandierine di sorrisi

L: Bandierine di sorrisi, di dignità, di possibilità, bandierine di persone che si sono formate alla Sente-Mente® School, che hanno fatto il corso del Sente-Mente® Training e che sono diventate FELICITATORI. I felicitatori del Sente-Mente® sono le **persone che s-velano, tolgono i veli alla possibilità, alla bellezza che c'è**. Ci siamo presi la responsabilità di creare il primo modello culturale italiano che fosse capace di guardare alla demenza non come a una malattia neuro-degenerativa per la quale quando arriva tutto finisce, ma immaginando una diversa narrazione, che

inizi anche a immaginare parole diverse: posso dire che lui è un demente, che loro sono gli Alzheimer oppure posso dire che Giovanna con-vive con la malattia di Alzheimer.

M: Parlami meglio dell'importanza delle parole.

L: Le parole sono tutto. Il vocabolario socio-sanitario degli ultimi 15 anni è denso di parole aride, che congelano volutamente la relazione e che sono tutte improntate sul fare. Si parla di malattia e non di possibilità, si parla di disturbi del comportamento e non di comportamenti speciali, si parla di diagnosi come di una gabbia che in qualche modo diventa la profezia che si autodetermina rispetto a ciò che potrebbe accadere ma non si menziona invece tutto quello che ognuno può fare per costruire la vivibilità nella sua malattia. Penso che tutte le rivoluzioni abbiano bisogno di **parole nuove**. Quando si cambia una parola, si squarciano nella mente nuovi scenari di possibilità. Se io



dico che lui è un demente, vuol dire che a un certo punto nella mia mente creerò l'idea che lui non capisce niente anche se gli parlo. Se io dico che è una persona che con-vive con la demenza, gli riconosco la sua essenza di persona e gli riconosco l'idea che lui convive con la mattia, lui NON è quella malattia! La lingua italiana porta a dire: "Io sono un malato di Alzheimer, io sono un malato di sclerosi". **La malattia non può diventare l'identificazione rispetto all'identità!**

M: Ho visto che parli spesso di emozioni.

L: Il dramma di questi anni, che noi in Sente-Mente® sentiamo molto forte, è che si tende a costruire una narrazione attorno alle emozioni che sta portando a pensare che le emozioni normali siano una malattia: emozioni che gli esseri umani provano e che sono in qualche modo l'apoteosi della fragilità, ma che sono anche il campo all'interno del quale nasce la meravigliosa possibilità di essere. Se una persona che convive con la demenza si arrabbia perché qualcuno si è seduto sulla sua poltrona, nel 90% delle strutture italiane ci sarà qualcuno che scambia la sua rabbia per un disturbo del comportamento e se quella persona ha una terapia al bisogno probabilmente ci sarà qualcuno che gliela somministrerà perché non si è più in grado di riconoscere le emozioni come elemento fondamentale della propria espressività e linguaggio. Attraverso le emozioni ti dico dove sono, ti dico come sto. Un elemento

fondamentale è capire che **anche gli operatori provano emozioni** e che è stato devastante insegnare a generazioni di professionisti socio-sanitari la distanza terapeutica, perché in realtà abbiamo costruito delle mura per difenderci dalla sofferenza delle persone di cui ci prendiamo cura, senza renderci conto che all'interno di quelle mura ci siamo murati vivi! È nella relazione che si troverà l'antidoto allo stress lavorativo. Se un infermiere farà solo clisteri o erogherà solo terapia è evidente che dopo dieci anni sarà sfinito. Sente-Mente®



non è solo una voce per raccontare a chi è malato e alle famiglie in modo diverso nuovi scenari rispetto alla malattia, e quindi rispetto alla vita, ma è anche un modo per ripartire dagli operatori, dalle organizzazioni socio-sanitarie. Lavorare sull'allenamento alla resilienza, alla gratitudine, al perdono diventano elementi che condizionano la salute e il benessere delle persone. Noi oggi sappiamo che se alleniamo gli operatori a giocare un diverso kit di capacità di relazione e di cura, siamo in grado di invertire anche i costi del burn out socio-sanitario. Arrivare oggi in una struttura per anziani con il Sente-Mente® modello significa mettere in pratica un modello organizzativo terapeutico che porta l'organizzazione nell'arco di 2/3 anni a sviluppare la **capacità di creare benessere per l'intera triade terapeutica: residenti, familiari e operatori**.

M: Ottimo! In provincia di Bologna ci sono delle strutture che hanno sposato questa filosofia, questo metodo?

L: Assolutamente sì, abbiamo due strutture che da circa due anni stanno camminando insieme con noi e ne abbiamo altre in partenza. Sono la Casa di Accoglienza Beata Vergine delle Grazie in centro a Bologna, è una cooperativa sociale con la quale già da due anni abbiamo iniziato l'implementazione del Sente-Mente® modello e la Casa di Riposo Istituto Sant'Anna e Santa Caterina che è una struttura che è partita con il progetto molto bello di educare alla felicità, abbiamo fatto 9 giornate formative e continueranno.

M: Ho letto dei sette pilastri, ci racconti qualcosa? Si parla anche di contatto, di risata...

L: Il primo pilastro è "La vita non finisce con la diagnosi": le persone che convivono con la demenza sono persone che provano emozioni, tutte, esattamente come noi; ma sono anche persone che sentono le emozioni di coloro che stanno loro vicino. Questa è un'abilità che è straordinaria perché in qualche modo dice che non è vero che quella persona è finita ma è vero che lì dentro esiste. Lo abbiamo chiamato **un nocciolo vitale con il quale noi possiamo continuamente interagire** e uno degli elementi del Sente-Mente® è quello di avere felicitatori su tutto il territorio nazionale che attivano i Sente-Mente® laboratori: gruppi di 12 incontri per 2 ore rivolti ai caregiver e ai familiari in cui i partecipanti diventano sempre più capaci di creare relazioni significative.

Il secondo pilastro è la psicologia positiva che afferisce a tutti gli studi di Martin Seligman e dei tantissimi studi che recentemente sono usciti riguardo al valore della gratitudine, della curiosità, del perdono, su come concretamente allenare la resilienza e la felicità. La psicologia positiva è riuscita a farci comprendere che si può andare oltre i propri limiti, oltre il proprio carattere: semplicemente si possono allenare quelle capacità che consentiranno un domani di sostare nel dolore con molti più strumenti. La psicologia positiva non dice di ridere sempre, ma allena quelle capacità umane che consentono di passare i diversi tsunami che la vita bene o male farà passare a tutti.

continua a pag. 11

40^a edizione

Sente-mente® day

6 ottobre 2017
Teatro Fossolo • Bologna

iscriviti on-line: www.letiziaespanoli.com

sentire s-velare emozioni maestria



continua da pag. 10

Il terzo pilastro è il **con-tatto**. Quando ne parliamo intendiamo per esempio quello visivo: oggi ci sono professionisti socio-sanitari che non guardano più negli occhi le persone di cui si prendano cura e questo è drammatico perchè la relazione inizia anche dallo sguardo ma paradossalmente fino a quando tu non mi guardi negli occhi io non esisto. Poi c'è il contatto inteso come garbo, gentilezza: su questo stiamo lavorando tantissimo perchè abbiamo scoperto che la gentilezza organizzativa può diventare un principio basilare del processo della cura: se il direttore inizia a essere gentile probabilmente scatena processi di gentilezza, è contagioso. E poi c'è il contatto che è il risultato di una mano che si appoggia e di questa strepitosa sensazione tattile che però è reciproca e qui si apre il contatto come possibilità. In questi anni in nome della prevenzione dei rischi si sono fatti indossare al personale socio-sanitario i guanti molto di più di quanto non sia realmente necessario per la protezione del rischio. Se un operatore porta a passeggio un anziano in giardino tenendolo per mano con i guanti di lattice c'è qualcosa che non sta funzionando.

Poi abbiamo la **risata incondizionata terapeutica**: dobbiamo tornare alla leggerezza e allenarci a consentire alla nostra mente, che è spesso turbata da una mole infinita di pensieri, di creare delle oasi di sospensione di pensiero, perchè è solo lì che il nostro pensiero si rigenera, che troveremo la culla per la nostra creatività. La risata fa parte di questa parentesi all'interno della quale noi troviamo sosta. Quando insegniamo questa possibilità agli operatori - ma moltissimo anche ai familiari - e questi iniziano a utilizzarla, diventa un piccolo salvavita. È una risata che non deride, ma che è occasione per prendere forza per attraversare il dolore.

L'altro pilastro è la **connessione mente-corpo, corpo-mente**. Ci piace ricordare che Cartesio è morto: "Tu non sei un uomo perchè pensi, ma tu sei uomo perchè senti" e ci piace togliere il primato della mente quando il pensiero si frantuma. Se prendiamo per vera la frase "Cogito ergo sum" questa porta a dire in caso di demenza "Se io non penso non sono più". Se è vero, come abbiamo detto un attimo fa, che le persone con demenza sentono e provano emozioni questo vuol dire che io posso esistere fino al mio ultimo respiro e allora il paradigma non è più "Cogito ergo sum" ma diventa "Sento ergo sum".

Il sesto pilastro è quello dei **comportamenti speciali**: per molto tempo nel nostro Paese abbiamo immaginario che l'aggressività fisica e verbale, la rabbia, il vagabondaggio, l'ansia fossero in qualche modo sintomi di malattia senza renderci conto che invece potrebbero essere linguaggio. Se una persona non ha più, a causa della sua malattia, la possibilità di esprimersi è evidente che potrebbe comunicare attraverso qualche

comportamento che se si guarda da fuori sembra un disturbo o un comportamento disadattivo, ma se cui si mette un attimo nei suoi panni probabilmente si capisce che il suo vagabondare forse è il segnale che in quell'ambiente non ci sta bene. Il mondo socio-sanitario è diventato sempre più bravo a mettere etichette: "Il bambino ha il disturbo del comportamento, il bambino è disadattato" però siamo diventati sempre più incapaci di proporre occasioni di benessere, di bellezza, di possibilità di fare accadere la vita.



Con **Letizia** c'è anche **Monica Manzoni**, neuropsicologa e felicitatrice di Castel San Pietro Terme (BO). È lei che ci racconta del settimo e ultimo pilastro.

Monica: Il settimo e ultimo pilastro è un contributo che arriva dall'America, dall'Istituto Heartmath che convoglia gli studi dei neurocardiologi, psicologi e tutti i professionisti che si occupano di studiare il cuore non da un punto di vista tradizionale, ma guardando i collegamenti che il cuore ha con il cervello e reciprocamente che il tuo in questo momento si stanno parlando. Quando ho scoperto questi studi grazie a Letizia ho capito perchè quando ero nelle strutture per anziani e c'erano alcuni operatori in turno alcune persone che li vivevano erano continuamente agitate e irrequiete. Quando arrivava il cambio turno magicamente le stesse persone diventavano serene e stavano in cerchio con gli altri operatori e non trovavo una spiegazione.

M: È una consapevolezza importante da acquisire

Monica: Sì, soprattutto perchè il campo che il cuore genera non è casuale o automatico ma puoi agire volontariamente per creare un campo elettromagnetico attraente per le altre persone attraverso uno specifico esercizio che hanno elaborato dall'istituto di Heartmath che si chiama: **esercizio di coerenza cardiaca**. In 5 minuti ogni persona è in grado di portare il proprio cuore in uno stato di coerenza. Questo è benessere sia per chi è intorno, perchè riceve questi messaggi

positivi, ma soprattutto è positivo anche per la salute della persona stessa perchè un cuore in uno stato di non coerenza è un cuore potenzialmente a rischio di malattia.

M: **Letizia, parlaci dei Giorni Felici**

L: Sente-Mente® è nato nel 2014, quest'anno abbiamo dato vita a un'esperienza molto bella che è stata la nascita dell'hashtag #GiorniFelici. Abbiamo fatto pubblicare 1000 copie di un'agenda, abbiamo dato la possibilità a un gruppo di persone di essere tutte insieme in un gruppo chiuso di facebook e ogni settimana queste persone vengono allenate alla positività, alla bellezza, alla felicità e ci siamo resi conto che queste persone sono incredibili perchè hanno fatto accadere cose stupefacenti. Sono 1000 persone che non c'entrano con il mondo socio-sanitario, sono ad esempio l'estetista, la pensionata. Tra loro c'è gente che è salita in aereo dopo anni di attacchi di panico, persone che hanno avuto finalmente il coraggio di trasferirsi, ecc. Per fare accadere questo viaggio strepitoso non ho fatto nient'altro che prendere il Sente-Mente® modello, portarlo nella vita dei "sani" e immaginare che i sette pilastri fossero legati alla quotidianità della vita e quindi che Sente-Mente® non fosse solo esclusivo per le persone con demenza, ma che potesse diventare qualcosa di più trasversale a tutti. Ecco allora che proprio quest'anno è nato #GiorniFelici, che adesso è un marchio in fase di registrazione, all'interno del quale i felicitatori del Sente-Mente®, queste bandierine disseminate su tutta Italia, non solo saranno quelli che potranno a fare accadere delle cose belle per le persone con malattia, ma arriveranno a tutte le persone: forse è arrivato il tempo di passare dal Prodotto Interno Lordo alla Felicità Interna Lorda. #GiorniFelici è qualcosa che possiamo offrire alle amministrazioni comunali per allenare i propri cittadini a guardare alle cose in modo diverso. Scuole e laboratori di #GiorniFelici sui territori, dovrebbero riuscire a cambiare questa nostra società che ha bisogno di passare dalla lamentela, dal vittimismo, dal dare sempre la colpa al fisco, alla politica a un riprendersi in mano la vita. Uno degli hashtag che noi amiamo è: "Io c'entro sempre" che significa: "Adesso io prendo in mano la mia vita e in qualche modo mi alleno a diventare una persona migliore".



Una giornata dedicata alla **formazione innovativa, curiosa ed entusiasta** offerta da **Letizia Espanoli** a tutti i professionisti della relazione di aiuto e di cura, ma è anche una giornata dedicata a te che tutti i giorni ci metti la faccia e tutto il tuo impegno nel tuo lavoro.

Teoria ed esperienze si inseguiranno

(la vita cambia quando inizi a fare le cose diversamente, non quando solo impari cose nuove)

Programma

- 8.30** apertura desk **registrazioni**
- 8.55** **#lavitantononfinisceconladiagnosi**
Vincenzo Dambrosio e Chiara March
a nome dei Felicitatori del Sente-mente® project
- 9.00** **introduzione e saluti**
Moderano:
Irene Bruno
Dirigente Servizio Anziani ASP Città di Bologna
Gianluigi Pirazzoli
Presidente Anaste Emilia Romagna
- 9.30** **#leemozioninonsonounamalattia viaggio di scoperta oltre il piano, le vite, l'aggressività...**
Letizia Espanoli
ideatrice Sente-mente® modello
Elena Mantesso
Felicitatrice Supervisore del Sente-mente® modello
Monica Manzoni
Felicitatrice Master del Sente-mente® modello
- 11.00** **Dagli occhi al cuore: biglietto di sola andata**
Paola Giaretta
critica fotografica
Elena Mantesso
Felicitatrice Supervisore del Sente-mente® modello
- 11.30** **Coffee break esperienziale**
- 12.00** **Dalla New Revolution alla New Therapy: viaggio negli studi scientifici, nuove idee per pensare alla relazione ed alle attività nelle organizzazioni socio sanitarie**
Monica Manzoni
Felicitatrice Master del Sente-mente® modello
Elena Mantesso
Felicitatrice Supervisore del Sente-mente® modello
- 13.00** **Pausa pranzo esperienziale**
Modera i lavori:
Maria Rita di Gioia
Psicologa e psicoterapeuta
Felicitatrice Sente-mente® modello
- 14.30** **#geneticamentediverso emozionalmente uguale**
Per Coop. Futura Onlus San Vito al Tagliamento
Francesca Benvenuto
Responsabile Comunicazione
Patrizia Geremia
Direttore Creativo
Giovanna De Caro
Social Media Editor
- 14.50** **#parolechecurano: la rivoluzione culturale inizia da qui**
Idee e metodi per le consegne socio sanitarie e per la relazione terapeutica
Letizia Espanoli
ideatrice Sente-mente® modello
- 15.20** **Sente-mente® organizzazione: le parole che ci hanno trasformato**
Maria Grazia Frassin
Direttore Opera Pia Raggio di Sole di Barbarano Vicentino
Barbara Carraro
fisioterapista e Felicitatrice
Nadia Banzato
psicologa e Felicitatrice
- 16.00** **I Sente-mente® laboratori per i famigliari delle persone che con-vivono con la demenza: valutazioni qualitative e quantitative dopo tre anni di sperimentazioni**
Emanuela Petit
Felicitatrice
Monica Manzoni
Felicitatrice Master del Sente-mente® modello
- 16.30** **Il Sente-mente® modello è per te: caccia al tesoro nelle possibilità di un mondo socio sanitario migliore**
Letizia Espanoli
ideatrice Sente-mente® modello
Elena Mantesso
Felicitatrice Supervisore del Sente-mente® modello

#sentementeday2017

iscriviti on-line: www.letiziaespanoli.com

M: Cosa succederà a ottobre a Bologna al Teatro Fossolo?

L: Il **6 ottobre** a Bologna al Fossolo c'è la quarta edizione del Sente-Mente® day che è un dono che vogliamo fare a tutti i professionisti socio-sanitari. È una giornata di **formazione totalmente gratuita** aperta a 650 persone da tutta Italia:

possono essere operatori ma anche familiari o persone interessate. Abbiamo un bel programma, tanti interventi interessanti che si possono scaricare e vedere dal sito www.letiziaespanoli.com. Invitiamo tutti a iscriversi, sul sito si trova direttamente il link per farlo. Ci vediamo lì.



Via Molini Bianchi, 34 • 18038 SANREMO (IM) • Tel. 0184.51.44.36/0184.51.60.05 - Fax 0184.51.66.00
• E-mail: rivierarecuperi@uno.it • www.rivierarecuperi.com • pagina facebook: Riviera Recuperi



di Renata Balducci,
presidente dell'Associazione Vegani Italiani Onlus

In una moltitudine di voci e una pluralità di intenti, è importante non perdere mai di vista l'obiettivo. Ciò che, infatti, caratterizza maggiormente il veganismo è sicuramente la volontà di evitare sofferenze agli altri esseri viventi che abitano la Terra insieme a noi. L'etica va di pari passo con la scelta di questo stile di vita e il fatto di poter esser parte attiva nella liberazione delle vittime animali, nella loro cura o nella divulgazione del pensiero etico è ciò che aiuta molte persone a continuare a lottare per i diritti dei "senza voce". Da sempre l'Associazione Vegani Italiani Onlus si è caratterizzata per la presenza, al suo interno, di un Comitato Etico del quale fanno parte attivisti, volontari, giornalisti, docenti universitari, che si sono distinti per la loro conoscenza delle motivazioni etiche della scelta vegan, che operano in ambito vegan e che vengono reputati in grado di rappresentare degnamente la scelta vegan e le posizioni ufficiali dell'Associazione. Dalla volontà di aiutare concretamente le vittime della crudeltà umana, però, è nato quest'anno il progetto "Oasi VEGANOK", finalizzato alla creazione di una rete di **luoghi rifugio per gli animali maltrattati o in pericolo di sopravvivenza** e guidato da Suro Martella, fondatore di VEGANOK Network, Marco Biondi, fondatore del rifugio TheGreenplace e PierPaolo Cirillo, coordinatore di Asso-Vegan. La prima Oasi VEGANOK è diventata il TheGreenplace di Nepi (VT), dove sono previsti lavori di ampliamento tecnico, dove si svolgeranno anche corsi di formazione per volontari e riunioni di coordinamento con le molte altre Oasi presenti sul territorio italiano ed europeo. "L'obiettivo è migliorare noi stessi, migliorare le condizioni degli animali non umani ospitati e condividere con sempre più volontari e anche con i responsabili

La rubrica di Renata

TheGreenplace, la prima Oasi VEGANOK



di altre Oasi questo patrimonio di esperienze. - racconta Marco Biondi - Desideriamo che il nostro lavoro riesca a cambiare la società. Per questo abbiamo pensato, sul piano pratico ad incentivare le visite delle persone, per favorire il più possibile la convivenza tra animali umani e non umani". I corsi organizzati all'interno delle Oasi daranno la possibilità di accedere ad una

formazione professionale, perchè prendersi cura di altri esseri viventi non può essere affidato solamente all'improvvisazione. "La scelta Vegan è una scelta etica che si basa sul riconoscimento dei diritti di ogni animale non umano. - afferma Sauro Martella - Le Oasi VEGANOK rappresenteranno questo pensiero e saranno uno straordinario strumento di cambiamento".

PAD. 16, BOLOGNA FIERE, 8-9-10-11 SETTEMBRE 2017

nell'ambito di sana

10^A EDIZIONE

VEGANFEST

UN BUON MOTIVO!
CERTIFICA I TUOI
PRODOTTI VEGANOK
E PARTECIPA
AL VEGANFEST
A CONDIZIONI
SPECIALI!

TI ASPETTIAMO!

VEGANOK

Vegano FOOD MENU
 Gelato SHOW
 Espositori VEGANOK
 Conferenze ETICA & SALUTE
 Cooking Show VEGANOK ACADEMY
 Associazioni TERRA, MARE, CIELO
 Gluten Free WORLD
 VEGANOK TV STREAMING
 Canapa ISLAND
 Wellness SPACE

patrocinato da

ASSO VEGAN
ASSOCIAZIONE VEGANI ITALIANI

sponsor
ufficiale

Vegan Delicious

media
partner

Terra Nuova
EDIZIONI
Vegetariana

Vegetariani
Vivere
sostenibile

CRUDO
STYLE

VeganFest è un evento
organizzato da VEGANOK,
standard dei prodotti
vegan più diffuso d'Europa

www.veganfest.it
www.veganok.com
info@veganok.com



Impariamo a cucinare - macro, bio, vegan allo Jadò Lunch & Wine

di Silvia Ciuffardi

Dopo gli appuntamenti estivi con cene a tema e apericena in splendide location dove è stato possibile, grazie all'ospitalità degli organizzatori, far conoscere e assaggiare una cucina fresca, equilibrata ed ecosostenibile, riparte con l'autunno il calendario dei nuovi eventi presso lo Jadò Lunch & Wine di Luciana Rondelli.

Visto il successo a luglio della cena abbinata alla mostra fotografica di Andrea Salesi "Le Vie del Mondo" (tuttora in corso presso il locale), lo Jadò riproporrà la stessa serata nel mese di settembre. Una serata speciale in cui il menù di cucina naturale ed ecosostenibile curato da Silvia Ciuffardi fa da corollario a splendidi scatti provenienti da tutto il mondo.

Ripartiranno in autunno anche i corsi di Cucina Naturale. Quest'anno per la prima volta verrà proposto, oltre ad un corso base articolato in cinque serate, anche un corso avanzato. In esso si potranno approfondire non solo le tecniche di base di questa cucina ma anche il discorso relativo all'Energia che ogni cibo apporta al nostro corpo e, di conseguenza,

come poter usare al meglio l'alimentazione come fonte di equilibrio nella propria Vita.

che se ben equilibrata ci consente di nutrire al meglio tutto il nostro corpo.

Grande attenzione dunque sarà data agli alimenti più indicati in questo periodo tra cui il miglio tra i cereali, la zucca e le verdure tonde in generale, i ceci e il sapore dolce "equilibrato" dato da verdure dolci e frutta di stagione.

I corsi saranno tenuti da Silvia Ciuffardi e seguiranno le linee guida della Scuola Sana Gola di Milano, sia nello svolgimento della parte teorica che di quella pratica.

I corsi saranno come sempre "esperienziali" per i partecipanti, tutti "cuochi" per le serate dei corsi e termineranno degustando insieme quanto preparato insieme!

Le date saranno pubblicate sulla pagina FB di Cucina e Benessere e sulla pagina FB di Jadò Lunch & Wine oppure per informazioni potete contattare i numeri:



Passata l'estate con la sua Energia Fuoco, entriamo nel periodo che la tradizione Cinese individua come Tarda Estate, l'elemento Terra, un'energia che piano piano si ritrae e che prepara il nostro corpo al nuovo Autunno. È l'Energia che corrisponde al colore giallo, all'età adulta e

LUCIANA RONDELLI
334.9146404

SILVIA CIUFFARDI
335.1230572

lunch & wine

dalla COLAZIONE al PRANZO...
...passando per l'APERITIVO

**CORSI di CUCINA e CENE a TEMA
MACRO • BIO • VEGAN**

allestimenti per CATERING, CERIMONIE
INAUGURAZIONI, CONFERENZE, MATRIMONI
COMPLEANNI, RINFRESCHI, etc...

Via Colonnello Aprosio, 282 • 18019 Vallecrosia (IM)
Tel. (+39) 334 9146404
www.facebook.com/jado.vallecrosia



Mi sa di sano... e di vegano

Passione, creatività e innovazione. Un cocktail a dir poco esplosivo se ci si vuole lanciare in un'attività lavorativa. Caratteristiche indispensabili, per emergere, ma anche e soprattutto per "fare bene" il proprio lavoro. E se questa attività lavorativa è orientata al settore della ristorazione vegan, ecco che è inevitabile avere, come collante di tutto ciò, una profonda attenzione alle scelte etiche.

Tutto questo accade a Sanremo, in via Manzoni, a due passi dalla centralissima piazza Colombo, al nuovo negozio di gastronomia, con biocaffetteria e bistrot, "Mi sa di sano", dove la cucina vegan è l'unica strada percorribile.

"Da Savona a Mentone - afferma con un bel sorriso Patrizia Scalini, titolare assieme a Lorenzo Calvanese - siamo l'unica gastronomia esclusivamente vegan. La scelta vegana è arrivata una decina di anni fa, dopo essere stati vegetariani. E poi è stata la passione per la cucina a farci fare questo passo importante. La cucina è una forma d'arte, che richiede creatività, dedizione, fantasia. È una nicchia, ma una nicchia per la quale speriamo



di dare un nostro contributo. È una scelta etica, che vorremmo si allargasse a macchia d'olio. Nel campo della ristorazione vegan non ci sono concorrenza o competizione, ma collaborazione. Sappiamo di condividere scelte fondamentali in materia di sostenibilità e rispetto, e su questa base si crea una grande comunanza di spirito e di iniziativa con chi segue questo cammino".

Un percorso che, nel caso specifico di "Mi sa di sano", si declina lungo l'arco dell'intera giornata.

"Iniziamo con le colazioni - prosegue Patrizia - perché da molte parti si sente parlare di persone che hanno difficoltà a trovare locali in cui venga servita una colazione vegana. Da noi sarà possibile, con brioche, torte, bevande interamente ed esclusivamente vegan. A pranzo sarà possibile consumare prodotti della gastronomia, da

asporto o gustabili sul posto, ma anche ordinare piatti "à la carte". Poi spazio all'apericena, mentre per le cene vere e proprie, almeno per i primi tempi, lavoreremo solo su prenotazione".

Una cucina attrezzata e un bancone, spazi interni e un dehors per soddisfare i clienti, ma anche per lanciare un messaggio basilare e un sogno che sta per avverarsi.

"Il messaggio - conclude Patrizia Scalini - è che non è importante "cosa" mangi, ma "chi" mangi. Il sogno, realizzabile, è quello di unire la fantasia e la capacità di creare piatti nostri, alla volontà di rivisitare in chiave completamente vegan la cucina italiana. Tanti piatti lo sono già, altri, preparati in modo vegano, mantengono lo stesso gusto e lo stesso fascino. Questo può essere importante per chi si avvicina al cibo vegan per la prima volta. Trovare una continuità di gusto è la via migliore per capire che non si deve rinunciare al sapore. Spesso la cucina vegan è associata solo a cibi orientali. Nulla di male, anzi, ma se lo facciamo anche con i piatti italiani sentiamo molto più nostro questo modo di nutrirci".



Cinque Valli Liguria: l'Italia che merita di essere visitata

Nel titolo sembra quasi che qualcuno abbia scritto male qualcosa. Cinque Valli dovrebbe essere Cinque Terre. Oppure no?

In realtà è giusto così. Il titolo è stato scritto da una viaggiatrice che redige articoli per il blog di viaggi statunitense "Travellingmom" ("La Mamma Viaggiante"). Il suo nome è Dia Adams e ha visitato la Val Nervia e Sanremo nel 2016.

Ma perché, come prima scelta, Dia Adams parla delle Cinque Valli? Non ha effettuato una ricerca specifica su Cinque Valli in internet, ma stava cercando una vacanza in cui non avere a che fare con orde di migliaia di persone, come invece capita di trovare solitamente in località quali le Cinque Terre e ha trovato proprio quello nelle Cinque Valli.

Ma dove sono, di preciso, le Cinque Valli?

Cinque Valli, in realtà, è un marchio turistico ideato da due danesi (Yvonne e Karl Hansen) quasi cinque anni fa, nel 2013. Lo scopo era quello di unire tutte le città, i paesi e le vallate della provincia di Imperia sotto il nome, appunto, di Cinque Valli.

Finora, oltre 45 tra città e paesi hanno aderito al progetto che prevede, tra l'altro, la produzione di mappe e l'organizzazione, distribuzione e marketing di informazioni turistiche in Francia e Italia.

Ognuno che vive nelle Cinque Valli sa che l'area è bella e che si possono trovare molti posticini nascosti. Dia Adams ha scritto "Dimenticate le Cinque Terre! Cinque Valli, in Liguria, è la regione italiana che dovete conoscere. Da paesi millenari a scenari che sembrano direttamente tratti da un dipinto di Monet, le Cinque Valli vi offrono un'esperienza italiana più autentica". E ha davvero ragione. Potete trovare il testo completo dell'articolo, in inglese, all'indirizzo www.travelingmom.com/destinations-international/cinque-valli/

Il progetto Cinque Valli sostiene e opera per tutte le pro loco e per tutte le città e i paesi della provincia di Imperia.

Sul sito web 5valli.com potete trovare un calendario aggiornato di eventi, bellissime località da visitare e un enorme quantitativo di informazioni turistiche, nonché articoli, video e indicazioni di posti in cui mangiare e dormire. Sul sito web si possono trovare anche prodotti locali e indirizzi di aziende.

Sul sito potete anche iscrivervi alla newsletter e ricevere, ogni settimana, una email che raccoglie tutti i prossimi eventi nelle Cinque Valli.



La transumanza in terra brigasca

Ormai esistono non più di 1800 capi di questo tipo di ovino che si fregia di essere un importante presidio Slow Food e dal cui latte si producono tre formaggi; la Sora, la Toma e il Brus. In occasione della Festa della Transumanza a La Brigue, nella Valle Roja francese, domenica 15 ottobre si svolge una delle ultime escursioni stagionali di Jack in The Green (Diego Rossi).

Dalla stazione ferroviaria di Tenda (820 metri s.l.m) si scende dalla strada principale verso mare e, alla fine del rettilineo, si imbecca la stradina che rimonta a sinistra, nel bosco, verso il Col de Loubair. Si prosegue in dolce salita attraverso un sentiero balcone al Col de Bose-lia (1111 m) dove si percorre il sentiero che scende verso La Brigue. Arrivati a questo pittoresco villaggio medievale esteso lungo la valle del Levenza, si percorrono i suoi affascinanti vicoli con portali in pietra nera per scoprire l'antico Castello di Lascaris, la Cattedrale di San Martino e la Cappella di San Michele. Fuori dal paese spiccano il Ponte Coq e il Santuario di Notre Dame des Fontaines, vero capolavoro che ospita gli affreschi dei pittori piemontesi Giovanni



Canavesio e Giovanni Baleison.

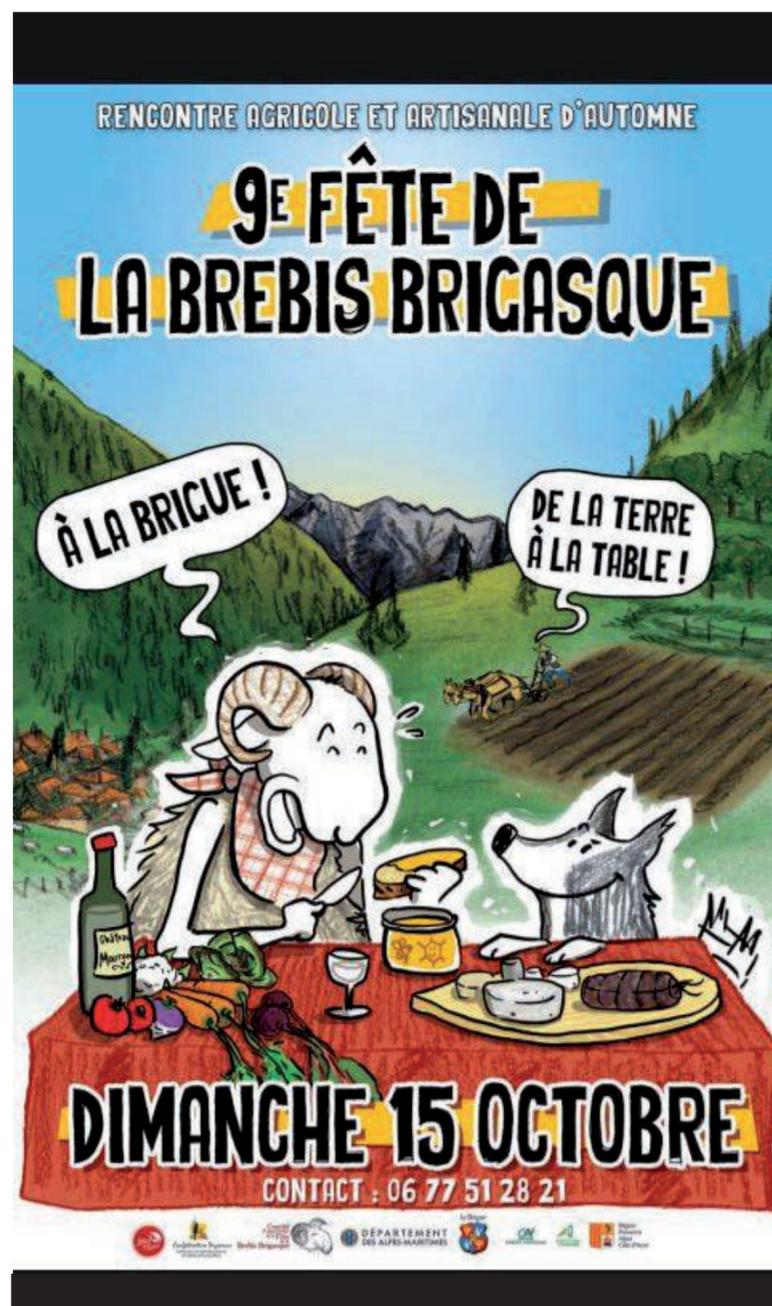
In Place Saint Martin e nelle vie limitrofe saranno presenti alcuni esemplari di pecora brigasca oltre alle esposizioni di banchetti artigianali e di prodotti tipici, e sarà possibile mangiare o degustare formaggi o carne alla brace.

L'attesa del passaggio delle pecore sarà contornata da musica e

da personaggi stravaganti tra cui Jack Brown, un brigante brigasco che si aggira per le viuzze del villaggio solo per speciali occasioni.

Nel corso del pomeriggio lungo la via principale del paese si assisterà alla sfilata di pecore e montoni in occasione della transumanza.

Notizie logistiche: Ritrovo a Olivetta San Michele dal Bar Gasoline alle 8, oppure alle 9 alla Stazione de La Brigue. Durata escursione: 3 ore circa; dislivello: 300 metri. Scarponcini con buona suola, borraccia, k-way e t shirt di ricambio. Pranzo al sacco o sul posto. Escursione gratuita. Info e Contatti: Jack in The Green (Hiking and Touristic Guide: 3341217884 e-mail: rosenkraz@libero.it website: www.crestediconfine.com



Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

Le idee di un amministratore virtuoso Intervista a Marco Boschini

 a cura di Giovanni Santandrea, Transition Italia

Un po' di notizie per presentare Marco Boschini

A neppure 43 anni ha già alle spalle un intenso e brillante percorso politico. A soli 25 viene eletto consigliere comunale a Colorno, che è un paese di poco meno di 10mila abitanti, ad una ventina di chilometri a nord di Parma, quasi al confine con la Lombardia. Dopo 5 anni diventa assessore all'Ambiente, Patrimonio ed Urbanistica, carica che ricoprirà per 10 anni, fino al 2014. È tra i fondatori, e attuale coordinatore, dell'Associazione dei Comuni Virtuosi che è una rete di Enti locali, che opera a favore di una armoniosa e sostenibile gestione dei propri Territori, diffondendo verso i cittadini nuove consapevolezze, stili di vita all'insegna della sostenibilità, della partecipazione attiva da parte dei cittadini stessi. Marco inoltre ha al suo attivo la pubblicazione di una decina di libri e saggi nei quali presenta e racconta i perché, e i come, di un cambiamento possibile e necessario.

Ciao Marco, per iniziare al meglio questa intervista credo che, per chi non ti conosce, è bene partire dalle origini. Quali sono state le motivazioni iniziali che a 25 anni ti hanno spinto ad intraprendere l'attività politica? Quali sono stati i passaggi che ti hanno portato a trasformare la tua professione di educatore in quella di politico in prima linea nei processi di cambiamento sociale? In un periodo in cui è sempre in aumento la sfiducia verso la classe politica, tu hai lanciato un preciso

messaggio sulla possibilità concreta di una buona politica. Puoi parlarcelo?

Sono partito dalla curiosità e dalla passione per il mio essere parte di una comunità. Volevamo sperimentare un'idea alternativa di gestione della cosa pubblica, e ci siamo messi in gioco divertendoci un sacco. Dopo tanti anni da educatore ed attivista politico, ho pensato di fare un passo

ulteriore nella costruzione di strumenti di cambiamento concreti, di qui è nata l'idea dell'Associazione Comuni Virtuosi e la voglia di unire le eccellenze in campo ambientale nella pubblica amministrazione. La buona politica esiste, deve solo imparare a raccontare ciò che è e fa. E ciò che potrebbe rappresentare per un Paese che si dice senza speranza.

Nel maggio 2005 tu hai partecipato in modo determinante alla nascita dell'Associazione dei Comuni



Virtuosi. A distanza di 12 anni, volgendo lo sguardo al passato, quali ritieni siano stati i punti di forza dell'associazione? ci sono aspetti che avresti voluto sviluppare meglio o di più? Quando incontri gli amministratori di altri Comuni, quali motivazioni usi per invitarli ad entrare nell'associazione dei Comuni Virtuosi?

I punti di forza dell'associazione sono anche gli stimoli che cerco di trasmettere agli amministratori che incontro sul mio cammino: la condivisione delle buone idee e la contaminazione umana tra amministratori anche molto diversi tra loro (per età, per formazione, per collocazione geografica). In questi anni abbiamo lavorato molto sui contenuti e sul lavoro nei territori. Quello che è mancato è un sano lavoro di pressione nei confronti delle istituzioni nazionali (Parlamento in primis), affinché rendessero regola l'eccezione (norme, incentivi, ecc.) per i comuni realmente virtuosi, introducendo premialità e certezze.

Si è da poco conclusa, a Colorno, la terza edizione del "Festival della Lentezza", per la quale tu hai svolto il ruolo di direttore artistico. Come è andata? Per cosa sei rimasto meravigliato durante le 3 giornate del festival? Quest'anno il tema guida dell'evento era "in cammino". È un tema particolarmente evocativo sia di percorsi interiori che di esperienze concrete, come mai l'avete scelto? Ti senti più un ricercatore interiore o uno sperimentatore sociale?

Il dentro di noi stessi determina le scelte del fuori. Abbiamo scelto il cammino proprio per questo intimo legame tra le nostre individualità e l'essere parte di una comunità vasta. La cosa più bella del festival, che intendiamo difendere e custodire gelosamente al crescere di un format culturale molto apprezzato, è il clima di serenità che si respira a Colorno durante il festival. Tutti, ci dicono, si sentono a casa, e questo è il risultato più bello che abbiamo raggiunto in tre anni di manifestazione.

Nel 2014, insieme ad Ezio Orzes, hai pubblicato il li-

bro "I rifiuti? Non esistono! Due o tre cose da sapere sulla loro gestione", EMI edizioni. Affermi che in Italia si sono sviluppati servizi della raccolta differenziata tra i migliori in Europa e che, sfatando un certo senso comune, tali esperienze sono state gestite da società e consorzi pubblici. In questo momento che indicazioni daresti ad un'amministrazione comunale che vuole raggiungere risultati significativi nella raccolta differenziata? Quali azioni ritieni siano più necessarie per accelerare i processi di riduzione della produzione di rifiuti? Le amministrazioni come possono favorire un processo di consapevolezza che abbassi l'iniziale ostilità che nasce dall'oggettivo disagio di un porta a porta che richiede un maggiore impegno e una certa organizzazione in ambito domestico? Cosa possono fare i cittadini? Negli ultimi mesi il Comune di Forlì ha creato una società in housing, la NEW.CO.RIFIUTI per la raccolta e gestione dei rifiuti. Le attuali norme nazionali e regionali favoriscono od ostacolano tali progetti? Ci sono ancora margini di realizzazione di esperienze di gestione pubblica dei rifiuti e dei processi di riutilizzo delle materie prime?

I comuni possono fare tantissimo sul tema dei rifiuti, a patto che intendano tagliare senza paure il cordone ombelicale che lega molte classi dirigenti locali ai consigli di amministrazioni di certe multiutility che gestiscono acqua e rifiuti in giro per l'Italia pensando prima al profitto e solo dopo agli interessi collettivi. Abbiamo eccellenze (grandi e piccole) che dimostrano che un altro modello è possibile, e che non dobbiamo assolutamente rassegnarci alla dittatura delle discariche e degli inceneritori. Basta crederci come hanno fatto con successo decine e decine di comuni in tutte le parti d'Italia.

Un altro dei temi forti su cui hai investito il tuo impegno è quello della partecipazione dei cittadini alle scelte dell'amministrazione locale. A Colorno, appena nominato assessore hai avviato molti processi partecipativi. Come hai avuto modo di dire: "c'era la consapevolezza che vincere la sfida della responsabilità della gestione della cosa pubblica non potesse che passare da una connessione stabile e reciproca, da una contaminazione costante tra i cittadini e gli amministratori". Nella tua esperienza, quanto è stato difficile avviare i processi partecipativi? Quali sono le condizioni che l'amministratore deve verificare e mettere in campo affinché la partecipazione sia realmente partecipazione e non solo una forma di "informazione più coinvolgente"? Alcuni sociologi sostengono che le emozioni e la rabbia sono le chiavi scatenanti la partecipazione. Per la tua esperienza è possibile sviluppare una cultura della partecipazione sostenuta invece da energie costruttive e positive?

Nella mia piccola esperienza di amministratore locale ho potuto constatare quanto la partecipazione sia una moneta

Continua a pag. 17



Detergente Naturale Multiuso

Km zero / Biodegradabile / Made in Italy / pH neutro, composto da estratti vegetali

Lavatrice - Bucato a Mano - Sgrassatore Acciaio - Detergente Vetri - Igienizzante

Acquista on line su www.detergentenaturale.com



molto più che

Bi



PREPARATI
ERBORISTICI
e COSMESI
NATURALE

remedia

le piante nel cuore

visita il sito e scopri le nostre unicità!
www.remediaerbe.it

VIENI A TROVARCI
a Quarto di Sarsina
in Via Laghetti, 38!





Continua da pag. 15

difficilissima da spendere al di là della retorica e degli slogan. Bisogna combattere contro muri di indifferenza e paura, disillusione e anti-politica. La gente, semplicemente, non crede più alle istituzioni (nemmeno a quelle più prossime a loro, basta vedere gli ultimi dati sull'astensione dal voto amministrativo). Occorre liberarsi dalle catene degli schemi preconfezionati e mettersi in gioco davvero, costi quel che costi. Io non penso infatti che sia possibile oggi essere buoni amministratori senza attivare politiche concrete di inclusione e partecipazione. Allo stesso tempo, ritengo fondamentale giocare le carte del bello e del positivo. Ci sono già abbastanza persone impegnate a distruggere. La rivoluzione può avvenire solo con il sorriso, attraverso l'empatia.

Il giornale Vivere Sostenibile è nato da un progetto sviluppato da persone coinvolte con il movimento di Transizione. La Transizione vede prioritario il coinvolgimento dal basso dei cittadini. Hai mai avuto contatti con progetti ed esperienze di gruppi locali di Transizione? Che impressione ne hai tratto? Vedi possibili delle sinergie tra Transizione e Comuni Virtuosi? Come potrebbero essere sviluppati?

Conosco questa esperienza e vedo molti punti di connessione con i comuni virtuosi. Cittadinanza attiva e istituzioni lungimiranti hanno bisogno l'uno dell'altra.

Dai tempi in cui hai cominciato ad impegnarti nella vita pubblica lo scenario mondiale è cambiato molto. Le grandi emergenze planetarie sono sempre le stesse, anche se diminuisce velocemente il tempo a nostra disposizione per una svolta. Ma l'umanità ha fatto degli inattesi passi in avanti nella consapevolezza, pensiamo ad esempio all'enciclica "Laudato si" di papa Francesco, e a ciò che è accaduto a Parigi con COP21. Secondo te ora, al momento presente, in quali direzioni è necessario investire maggiormente le energie e l'attenzione?



Proprio in quello che ci dice Papa Francesco. Non esiste un modello sostenibile senza inclusione ed accoglienza. Bisogna ripartire dagli ultimi, senza lasciare indietro nessuno e nessun luogo. Ci si salva insieme questa volta, non ci sono alternative possibili.

In genere mi piace chiudere le interviste con la stessa domanda per tutti gli intervistati: alcuni anni fa fece molto scalpore una affermazione di Holmgren, uno dei leader mondiali del movimento di

permacultura. Disse pubblicamente che riteneva impossibile una trasformazione pacifica della società. E che in queste condizioni, era quasi meglio augurarsi che il processo di collasso globale accelerasse. Sei fiducioso nel tuo futuro, e di quello delle prossime generazioni? E se sì, puoi dirci le ragioni profonde che sostengono tale visione?

A questo genere di domande rispondo da sempre con una battuta, ed una convinzione profonda: noi dei comuni virtuosi siamo fiduciosi per statuto. Ma lo siamo, nel giorno

per giorno, perché godiamo di una prospettiva sconosciuta a tanti. La finestra da cui ci affacciamo ogni giorno ci restituisce l'immagine nitida di tante comunità in cammino, e in transizione, per un cambiamento non più solo annunciato, ma in corso. Ci vuole pazienza, ed una smisurata fiducia consapevole per il futuro di tutti noi.

Grazie Marco del tempo che hai voluto dedicare ai lettori di Vivere Sostenibile!

Fermati, vivi e passeggia nel bosco

Questa volta la panchina gialla Fermati, Vivi si ferma in un bosco. Slogan ormai noto della campagna per i 30 anni della casa editrice Macro, quello di fermarsi è un invito quanto mai saggio e utile in questa modernità sempre di corsa. Se poi c'è la possibilità di fermarsi in un bosco, circondati da alberi secolari e natura incontaminata, la magia è fatta. Questa volta ci siamo seduti con Clemens G. Arvey, autore del libro **Effetto Biofilia** per farci raccontare in presa diretta i benefici guaritori delle piante e degli alberi.

Cos'è esattamente l'Effetto Biofilia?

L'effetto biofilia subentra quando ci connettiamo alle nostre radici, che non crescono nel cemento. Effetto biofilia significa esperienza della natura e dei luoghi selvaggi, bellezza ed estetica naturale, liberazione dalle catene e guarigione. Sono questi gli argomenti di cui si occupa il mio libro.

Le piante comunicano direttamente con il nostro

sistema immunitario e il nostro inconscio, senza doverle nemmeno toccare, tanto meno ingerirle. Questa affascinante interazione fra uomo e pianta, di cui solo ora la scienza sta gradualmente cominciando a rendersi conto, riveste una grande importanza per la medicina e la psicoterapia, in quanto ci mantiene sani a livello sia fisico sia psichico e previene le malattie. In futuro il contatto con le piante dovrà avere un ruolo importante nella cura delle malattie corporee e dei disturbi psichici. Non dovranno più esistere cliniche prive di giardino o di un accesso a prati e boschi, centri abitati senza aree naturali e città senza natura selvaggia.

Le piante ci guariscono senza bisogno di lavorarle per ricavarne tisane, unguenti, essenze, estratti, oli, profumi o anche gocce e compresse. Ci guariscono mediante una comunicazione biologica che il nostro sistema immunitario e il nostro inconscio sono in grado di capire.

Quali sono alcuni de-



gli effetti più benefici delle piante sul nostro corpo?

L'aria del bosco rende più attive le nostre cellule killer naturali (migliorando il nostro sistema immunitario) basta una sola giornata o una lunga passeggiata nel bosco per ottenere un incremento dell'attività delle vostre cellule killer naturali (che svolgono l'importante compito di difesa nel nostro corpo) che durerà per circa una settimana.

Inoltre una passeggiata nel bosco mette in moto molte difese anticancro. Il nostro sistema immunitario si serve di determinate proteine per intervenire contro le cellule in via di degenerazione che costituiscono un potenziale fattore cancerogene. Proprio queste proteine anticancro vengono prodotte in quantità maggiori quando ispiriamo l'aria del bosco.

Il bosco è più efficace di

qualsiasi medicina è sufficiente una sola giornata in una zona boschiva per far aumentare immediatamente di quasi del 40 per cento la quantità di cellule killer naturali nel sangue (che aumentano le nostre difese immunitarie): quale altra terapia è infatti in grado di ottenere un simile risultato?

Dopo una "vacanzina nei boschi" di due o tre giorni, il numero di cellule killer naturali aumenta e si mantiene a questo livello

addirittura per trenta giorni.

Ma per chi non può frequentare assiduamente i boschi? Quali alternative ci sono?

Il giardino anticancro! È più o meno come un bosco terapeutico a casa tua. I giardini sono luoghi in cui ricreiamo la natura: imitandone il modello e puntando su quegli elementi naturali individuati dalla ricerca scientifica come capaci di mantenerci sani e di prevenire i tumori, potremo arricchire i nostri giardini anche di questi benefici effetti terapeutici. A questo scopo, niente si presta meglio del bosco terapeutico come modello cui ispirarsi. Se avete un giardino a disposizione e desiderate progettare in modo da avvantaggiare il più possibile il vostro sistema immunitario e incrementare quantità massime di sostanze anticancro, troverete nel libro una proposta dettagliata su come procedere.

Scopri il libro su gruppomacro.com/prodotti/effetto-biofilia.



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

Risparmia 700 Euro in 7 Giorni

Autore: Lucia Cuffaro
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 160 – prezzo di Copertina: 10,80 €



Ho imparato da tempo a seguire i consigli della brava Lucia Cuffaro, presidente del Movimento per la Decrescita Felice e allegra divulgatrice di buone pratiche per la riduzione degli sprechi e il ben-essere. Questa guida, con la prefazione di Maurizio Pallante, aiuta ad essere maggiormente consapevoli dei tanti gesti quotidiani che facciamo: dall'ottimizzazione dei consumi in bolletta, all'autoproduzione di cibi e cosmesi, a un modo più intelligente di far la spesa, tornando a riparare invece che ad acquistare cose nuove (Lucia insegna per fino a cambiarsi la suola di una scarpa!), a recuperare la gioia di produrre i regali che facciamo, trovando validi accorgimenti anche nella cura dei propri bambini e degli animali d'affezione. Un capitolo intero è dedicato alla riduzione dei rifiuti (tema particolarmente caro alla Cuffaro che ora è in scena anche in teatro con uno spettacolo dal titolo: "Rimballati"), uno alle coltivazioni casalinghe, per finire con eco ufficio e mobilità. Il tutto sempre comparando il prezzo di acquisto e il risparmio (che alla fine dei conti è davvero grande), senza considerare il divertimento e la gioia di poterci dire: "brava/o!" per ogni impresa portata a termine.



25 grammi di felicità

Autori: Massimo Vacchetta e Antonella Tomaselli
Editore: Sperling & Kupfer
Pagine: 192 – prezzo di Copertina: 17 €
disponibile in e-book a 4,99 €



Alzi la mano chi non si intenerisce davanti a un riccio. Io ne ho uno che viene la notte a mangiare le crocchette del gatto, e quanto ne è ghiotto! Massimo Vacchetta, veterinario cuneese, cui un giorno arriva una riccia piccolissima, di soli 25 grammi, da curare, dall'amore nato nell'accudire questa creatura, ha fatto nascere un attivissimo Centro di recupero per ricci, chiamato "la Ninna" (www.facebook.com/centrorecuperoricciLaNinna), come quella ricetta di cui ci racconta. E ci fa conoscere questi buffi e fragili animali, oltre a raccontarci della sua iniziale difficoltà nel rilasciare la piccola, ormai cresciuta e guarita, di nuovo alla sua condizione di animale libero. Fa riflettere questo libro, recentemente tradotto anche in francese. Ed è uno di quelli dai quali fai fatica a separarti, anche solo per prestarlo, perché le sensazioni di delicata gentilezza che ti fa provare nel leggerlo, aiuta a stare meglio, giorno dopo giorno, anche solo incrociando la sua allegra copertina con lo sguardo. Personalmente campeggia sul mio comodino da mesi e ogni sera mando così un pensiero a tutti i piccoli ricci e animali selvatici perché non siano vittime delle strade.



Rinasci e risveglia il tuo potere interiore

Autore: Derek Rydall
Editore: Macro Edizioni
Pagine: 293 – prezzo di Copertina: 15,50 €



L'idea di Rydall, terapeuta che è stato monaco poi pastore, è che, come in natura, ogni individuo ha in sé un seme da fare maturare: come una ghianda fin dal suo esistere sa di avere dentro le potenzialità per diventare quercia, così ognuno di noi ha in sé e non fuori, tutte le risposte per arrivare alla propria completa realizzazione. L'autore ci guida allora alla scoperta di quella che chiama "legge di emersione", dipanata in 7 fasi: vedere la visione compiuta, coltivare le condizioni congruenti, elaborare il piano quantistico, dare quel che sembra mancare, agire come se si fosse completi, accogliere a braccia aperte ciò che sembra incompleto, attendere alla legge. Il tutto giocato tra le parole grazia, cuore, ombre, accettazione, ma anche ribaltamento, eccellenza, congruenza e opera teatrale divina. Un punto di vista diverso per riscoprire il meglio di noi.

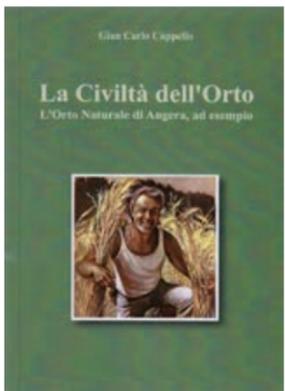


La Civiltà dell'Orto

Autore: Gian Carlo Cappello
Pagine: 200 - prezzo di copertina: 15 €



In questo suo libro, dal contenuto molto pratico, Gian Carlo Cappello, orticoltore rivoluzionario, ci parla di come si può coltivare un orto in modo naturale e davvero rispettoso della terra e degli elementi che la compongono. Il suo metodo, semplice e "anti-interventista", viene proposto al lettore, anche attraverso il racconto dell'esperienza fatta dall'autore, nell'orto di comunità realizzato in un parco pubblico di Angera, paese che si trova sulla sponda sud-orientale del Lago Maggiore. Un metodo nuovo e di buon senso per produrre il proprio cibo, a costo zero, con pochissimi interventi e in armonia con gli elementi della natura. Applicando il "metodo Cappello" il sole, la pioggia, l'aria, le sostanze organiche e minerali del sottosuolo e l'energia vitale che ruota intorno a voi, saranno i vostri principali strumenti di lavoro.



Extravergine la buona vita

A cura di Daniela Utili
Editore: Codicermes Editore
Pagine: 176 – prezzo di Copertina: 25 €



Quando si dice: un libro che mancava. Ecco qui un valido testo per conoscere nel dettaglio le proprietà benefiche dell'olio extravergine di oliva, partendo dalla storia, per arrivare all'utilizzo in cosmesi, a ricette e a utili consigli per capire quale olio scegliere in base alle varie fasi di coltivazione delle olive e di lavorazione delle stesse. "Ippocrate lo raccomandava in caso di ulcere e nell'antica Roma si raccontava l'aneddoto di quel centenario che doveva la sua longevità all'uso costante dell'olio di oliva." L'olio visto sotto tutte le sue sfaccettature, nell'unione di pareri di chimici, professori universitari, medici, naturopati e oleologi. Non mancano consigli di produttori virtuosi sparsi in tutta Italia, a dimostrazione dell'impegno costante di tali piccole realtà, nel rispetto del territorio e dei suoi elementi più distintivi. Un libro-guida di grande attualità, per apprezzare appieno gusto, salute e bellezza di questo prezioso alimento, principe della dieta mediterranea.



I miei viaggi che raccontano tutta un'altra Storia

Autore: Syusy Blady
Editore: Verdechiaro Edizioni
Pagine: 256 – prezzo di Copertina: 18 €



Se c'è una persona che ha visto il mondo, questa è di certo l'amica Maurizia Giusti, in arte Syusy Blady. Curiosa e attenta, in questo libro, corredato da 80 video, l'autrice racconta, complice le domande che Patrizio Roversi le fa, dei luoghi che ha visitato nel corso degli anni, dal Medio Oriente al Sudamerica, dalla Mongolia all'India, dall'Africa al Giappone, al di là della storia e del folklore. E lo fa trattando di temi a lei cari, come il primo da cui si parte: il divino femminile che, non a caso, inizia con una bellissima salita a San Luca, nella sua Bologna. Come suo tipico da lì si spazia in Cambogia e in Sardegna e a Malta... sorprendendoci a ogni passaggio. Con un incedere leggero, seppur pieno di riferimenti e di belle scoperte, Maurizia indaga fisica e metafisica, luoghi segreti finalmente disvelati, leggende incise nei muri e raccontate dai saggi. Tutto cambia da questo punto di vista e si torna a guardare ai Maya, ai labirinti e ai templi, a possibili tracce lasciate nella terra da chissà quale civiltà aliena. Una visione divertente e allegra come sei tu Maurizia, grazie!



macro librarsi

E-commerce N°1 in Italia per il Benessere

€7

DI SCONTO

Spedizione Gratis
Diritto di Reso Gratis

Valido per acquisti superiori a €47 su macrolibrarsi.it entro il 31 Dicembre 2017.

Codice: XAFNA

Acquista online su www.macrolibrarsi.it

Assistenza Clienti (9.00-18.00 lun-ven):
Numero Verde 800 089 433 (solo da rete fissa) | 0547/346317

Cinema CRISTALLO

IL CINEMA DELLA VAL NERVIA

Cinema d'estate? Si può fare (e con buon successo)

di Graziella Bosco (presidente Associazione Oltre il Cristallo Dolceacqua)

Si dice che d'estate il cinema italiano si fermi, contrariamente a quanto accade negli altri Paesi europei, dove non si assiste al crollo di presenze che avviene da noi in questo periodo dell'anno. Nella bella stagione in Italia non escono nuovi film e questa è forse una delle ragioni della tendenza del pubblico a non frequentare le sale cinematografiche. Ci si può augurare che i riflettori puntati a settembre sul Festival di Venezia possano riportare l'attenzione di tutti sulla settima arte, che più che mai in questo momento storico è un mezzo importante che può indurci a riflettere su noi stessi e il nostro futuro.

Le serate all'aperto che l'Associazione Oltre il Cristallo ha organizzato nell'estate a Ospedaletti e Ventimiglia smentiscono però i dati dei box office; tre rassegne di tipo diverso, all'insegna di film non di prima visione, di pellicole che lo spettatore ha "perduto" o che sono rapidamente scomparse dagli schermi

hanno richiamato un pubblico numeroso sia nella bella piazzetta di San Giovanni a Ospedaletti sia nell'angolo sconosciuto del "Muro del Bò" a Ventimiglia Alta.

In entrambi i casi le Amministrazioni Comunali hanno investito nel cinema, decidendo di offrire a residenti e turisti alcune serate all'insegna del divertimento (è il caso di *Smetto quando voglio-Master Class e L'ora legale*) o della riflessione su episodi della storia italiana (*In guerra per amore*) oppure ancora di attenzione verso gli spettatori più piccoli (*Oceania*), tutti film presentati a Ospedaletti.

A Ventimiglia la proposta degli organizzatori (Associazione Oltre il Cristallo e Eventimiglia Cultura) si è orientata su film "rari" (*Captain Fantastic* e *La tartaruga rossa*, splendido esempio di film di animazione per adulti), riscuotendo il consenso e l'entusiasmo del pubblico.

L'ultima rassegna, *I ragazzi ci guardano*, presentata nell'Auditorium di Ospedaletti, ha proposto tre opere italiane, di altrettanti giovani registi ai quali si è scelto di guardare con fiducia: *Veloce come il vento* di Matteo Rovere, *Cloro* di Lamberto Sanfelice e *Un bacio* di Ivan Cotroneo hanno piacevolmente sorpreso i molti spettatori sulle gradinate.

Anche il Comune di San Biagio della Cima ha organizzato una serata di cinema, offrendo alle famiglie e soprattutto ai bambini il film di animazione *Sing*, che ha divertito tutti in modo leggero, ma non superficiale.

A concludere questo breve excursus delle attività estive dell'Associazione, giova ricordare anche lo spettacolo teatrale *Pablo per sempre*, presentato nei locali del Cinema Cristallo, a Dolceacqua, nel mese di luglio, da una compagnia di attori dilettanti e appassionati, alla presenza di un pubblico decisamente soddisfatto.



Cinema CRISTALLO

IN TEATRO CON I PIEDI PER TERRA
SPETTACOLO AGRI-CULTURALE

INGRESSO > 8 EURO

Ripartire dalla terra? Perché?
contadini di oggi e autori del passato
insieme ce lo raccontano

RADICI NEL CIELO

ANDREA PIERDICCA VOCE
ENZO MONTEVERDE CHITARRA
ANTONIO TANCREDI REGIA
NICOLÒ VIVARELLI CONTRIBUTI VIDEO
GIANCARLO CALIGARIS ILLUSTRAZIONE

GIOVEDÌ 14 SETTEMBRE ORE 21.00

WWW.CINEMACRISTALLO.ORG

In teatro, con i piedi per terra

È in cartellone per giovedì 14 settembre alle 21, al Cinema Cristallo, lo spettacolo "In teatro con i piedi per terra", con Andrea Pierdicca e Enzo Monteverde, per la regia di Antonio Tancredi, seconda tappa del percorso teatrale del Progetto "Viaggio tra Terra e Cielo".

Nel tour di 4000 chilometri, 26 tappe e 70 interviste, fatto per il documentario "Con i piedi per terra", sono state ascoltate le storie e le voci di tanti contadini: artigiani, allevatori, medici, ricercatori. In parallelo è iniziato anche un altro viaggio tra quegli autori, che come contadini, hanno lasciato nelle loro pagine i semi di un pensiero antico, ricordandoci che nella trama della vita, l'uomo ne possiede solo un filo: e ciò che egli fa alla trama lo fa a se stesso. Le voci dei nostri antenati in-

sieme a quelle di un'umanità che oggi sta praticando un cambiamento reale ci indicano una via: il rinnovamento della società dipende dalla cura della terra che dobbiamo tornare a riconoscere come sacra.

Studio Agri-Culturale raccoglie frammenti di questi due percorsi, li intreccia insieme creando così un unico viaggio in cui appaiono, di volta in volta, l'umanità di ieri e l'umanità di oggi, mettendole a confronto come in un unico grande convivio.

Questo appuntamento si iscrive in una serie di appuntamenti dedicati alla Terra e a coloro che oggi cercano di ricostruire con essa un rapporto sano, che il Cinema Cristallo ha da sempre in cartellone. Vi aspettiamo numerosi, attenti e appassionati, come sempre.



VENTIMIGLIA ALTA MURO DEL BÒ
ZONA FUNTANIN

08.17
20.21.22

IL MURO
FILMS fest

domenica 20 ore 21.15
CAPITAN FANTASTIC
di Matt Ross

lunedì 21 ore 21.15
IN GUERRA PER AMORE
di Pif

martedì 22 ore 21.15
LA TARTARUGA ROSSA
di Michael Dudok de Wit

INGRESSO LIBERO

Patrocino e finanziato da:  Comune di Ventimiglia

in collaborazione con:  OLTRE IL CRISTALLO Associazione Culturale

Ringraziamento speciale all'associazione EVENTimiglia Cultura per il supporto logistico




OLTRE IL CRISTALLO
Associazione Culturale

Associazione Oltre il Cristallo
Cinema Cristallo
Via Roma 40 - 18035 Dolceacqua (Im)
Tel. 0184 206324
www.cinemacristallo.org
Fb Oltre il Cristallo

Un Festival che valorizza il bello del nostro territorio

di Matteo Lupi (presidente Associazione Spes)

Nell'estate appena trascorsa l'Associazione Spes e la Cooperativa Sociale Spes Coop Onlus hanno promosso, con il supporto logistico delle locali pro loco o comitati festeggianti, un "Festival della cucina del Mediterraneo" volto al sostegno dei progetti di inserimento lavorativo di persone con disabilità.

Da tempo la Spes ha a cuore il rapporto con le realtà territoriali, nel quadro di una visione complessiva della comunità solidale. Per la Spes la comunità è costituita da diversi attori, uniti dalla tutela e promozione del bene comune. Il nostro territorio è ricco di umanità e risorse: dalla nostra capacità di coinvolgere le persone e le associazioni di volontariato si sviluppa con rinnovato impulso il sogno di creare le condizioni per cambiare in meglio la vita delle persone con disabilità, operando anche una rivoluzione culturale, dove il portatore di handicap è a tutti gli effetti



una risorsa attiva della nostra comunità!

Il Festival ha favorito interazione tra Città, entroterra della Provincia ed associazioni nella promozione del valore della cooperazione, della cittadinanza attiva e del benessere. Cibo buono, sano e del chilometro "zero" che sa raccontare le ricette e le tradizioni di un mare ricco di storia e di profonde assonanze culturali.

La musica, il profumo ed i sapori dei piatti delle Regioni d'Italia e dei paesi del Medio oriente sono il simbolo di un messaggio di pace che anche i nostri ragazzi indirizzano alle nuove generazioni. Lo stare insieme e la vera convivenza si fondano sulla conoscenza reciproca e sulla socializzazione: grazie al Festival tentiamo di dare un contributo ad un sogno di nuova cittadinanza!

Contagiare i ragazzi con disabilità nell'abbraccio al diverso è semplicissimo, più difficile quest'opera con chi vive e respira costante indifferenza e paura verso l'altro. Ecco, con semplicità il messaggio del nostro Festival.

Grazie pertanto all'associazione "Penelope" ed ai suoi attori che hanno portato in scena la fiaba "samba" e le storie di Mamadou e Mohammed, richiedenti asilo, ospiti della Croce Rossa Italiana; grazie ai Comuni di Ventimiglia, Camproso, Rocchetta Nervina, Ceriana, Perinaldo e Pigna che hanno condiviso e sostenuto questo progetto mettendo a disposizione le attrezzature, i volontari e le competenze degli uffici, rendendo più facile alla Spes il compito di regia del Festival. Grazie all'assessorato al Turismo di Ventimiglia ed al "Perinaldo Festival" che hanno regalato una indimenticabile serata di musica balcanica con la "Kocani Orkestar" in San



Spes Auser Onlus
Associazione di parenti
e amici di portatori di handicap
Corso Limone Piemonte 63
18039 Ventimiglia
tel. 0184.355800
email: spes_auser@libero.it

Michele.

Grazie a tutte le donne ed agli uomini che hanno partecipato al Festival, degustando insieme a noi la bontà della cucina, la bellezza della musica!

Dai pionieri del Nebraska alla bioedilizia

La paglia come materiale da costruzione

Di Elisa Raimondo

Dall'origine della storia, l'uomo, per difendersi dagli agenti atmosferici e dai pericoli ha dovuto costruirsi dei ripari. Nella costruzione dei propri ricoveri ha utilizzato per millenni materie prime caratteristiche dell'ambiente naturale in cui si è trovato a vivere. Il legno, la pietra, la terra, la calce e la paglia sono pertanto stati, per secoli, i materiali basilari per l'edilizia.

Se vogliamo concentrarci sull'impiego della paglia precompressa in edilizia bisogna tornare indietro nel tempo, al Nebraska (Stati Uniti) della fine del 1800.

Gli abitanti delle pianure del Sandhills idearono infatti un modo nuovo di costruire. Mentre aspettavano che il legno arrivasse tramite ferrovia, costruirono abitazioni temporanee con un materiale che avevano in abbondanza e che era per loro uno scarto della produzione agricola ovvero la paglia imballata che venne così adoperata come i tradizionali mattoni. Tenuta saldamente insieme da paletti di legno conficcati ogni due file, la paglia compressa costituiva quindi la struttura portante dell'edificio. Ancora oggi questa tecnica viene chiamata stile Nebraska o loadbearing.

La sorpresa, per i costruttori nonché abitanti del-



Sopra: Pilgrim Holiness Church, Arthur, Nebraska, 1928
A destra: dettagli del magazzino agricolo che stiamo terminando a Dolceacqua.
La prima mano di intonaco in argillae la muratura in balle di paglia ed il tetto in legno



le case, fu che queste dimore mantenevano il calore durante l'inverno, rimanevano fresche d'estate e inoltre, cosa non da poco, attutivano i rumori dei forti venti invernali.

Da dimore temporanee, queste case di paglia si trasformarono quindi in abitazioni permanenti. Si costruirono chiese, fabbricati agricoli e scuole. Alcuni di questi edifici sono ancora abitati e in ottimo stato di conservazione.

Questo metodo di costruzione prosperò fino agli anni '40, quando alcuni fattori come l'incremento della popolazione e l'uso sempre più massiccio del calcestruzzo armato lo fecero quasi scomparire.

Negli anni '80, alcuni pionieri si riunirono in Arizona per lavorare insieme e affinare questa tecnica costruttiva. Nacque The Last Straw Journal, una pubblicazione che si proponeva il compito di diffondere idee, esperienze e mettere in comunicazione proprietari e costruttori di case di paglia.

Da quel momento la costruzione di edifici in paglia nel mondo, anche in Europa e in Italia, è in continua crescita. Infatti, l'utilizzo di questo materiale naturale non teme confronti con cemento e laterizi e offre una casa sana, confortevole, duratura ed economica, ma su questi specifici temi ritorneremo nel prossimo articolo.



I NOSTRI SERVIZI:
Progettazione Ristrutturazione
Arredo d'interni
Risanamento Energetico
di Edifici Esistenti
Diagnosi e Certificazione
Energetica
Via Provinciale 1
18035, Dolceacqua (IM)
email: ae2architetti@gmail.com
www.ae2studioarchitetti.com
Arch. Elisa Raimondo
+39 348 9165183
p.iva 01612900082

Formazione in Gestalt-Bodywork (FGB)

Una scuola di counseling tra gli ulivi, in un bellissimo borgo in pietra nell'affascinante entroterra imperiese. Esiste ed è a Ranzo, in provincia di Imperia, dove da oltre 25 anni il Counseling Gestalt-Bodywork è presente ed opera con i suoi corsi sul territorio della Riviera di Ponente.

A tenere il corso di Counseling è la Scuola "La Formazione in Gestalt-Bodywork", accreditata presso la S.I.Co., associazione di counselor e scuole del territorio italiano, con riconoscimento ufficiale dal 2013.

Il Counseling è una professione che si è sviluppata negli ultimi decenni e si sta diffondendo sempre di più anche sul territorio italiano. Una professione, tra gli esperti nelle "relazioni di aiuto", che mostra grande flessibilità, perché può dialogare con molte altre professioni in campo sociale, educativo, sanitario, aggiungendo qualità di ascolto,

empatia, centralità della relazione e rispetto della persona.

Elemento fondamentale è che il Counselor, pur con un percorso formativo e personale adeguato, mantiene sempre le sue radici nell'esperienza di vita maturata.

Il Gestalt-Bodywork Counselor, nella sua relazione con il cliente, ha come centralità l'esperienza mai preordinata, ma creata insieme per "aiutarlo" ad affrontare situazioni di crisi esistenziali, personali, lavorative, familiari.

La Gestalt -Bodywork è un approccio umanistico e fenomenologico che si avvale di diversi strumenti corporei (respiro e tocco) e verbali. L'attenzione al respiro, al radicamento, al linguaggio non verbale, alla percezione attraverso i sensi, alla postura e ad altri elementi fondamentali, fa parte del bagaglio quotidiano di chi lavora come counselor, per-

ché nella dimensione del corpo si iscrivono le nostre esperienze emotive, psichiche, fisiche e anche spirituali.

La Scuola ha una solida tradizione e in questi anni ha formato decine di Counselor che praticano con successo in diverse città del Nord Italia.

Il corso ha valore anche per persone che lo utilizzano ad integrazione del loro lavoro e per accrescimento personale, di consapevolezza e di crescita della propria energia vitale.

La formazione è triennale, alla conclusione della quale viene rilasciato un diploma, riconosciuto dalla S.I.Co. (Società Italiana Counseling)

Negli ultimi due anni la Scuola FGB ha ampliato il suo raggio d'azione, aprendo anche una sede a Bra, in provincia di Cuneo, e si è arricchita della presenza di una nuova Counselor-Trainer.



Il corso si svolge nella sede di Ranzo (Im), con format residenziale, e a Bra (non residenziale).

Il nuovo corso inizierà con un fine settimana di "selezione" previsto il 30 settembre e 1 ottobre, presso la Società Gastronomica dell'Università di Pollenzo a Bra.

Il primo weekend serve per garantire un approccio conoscitivo della Scuola e per la creazione del nuovo gruppo.

La Formazione in Gestalt-Bodywork FGB

Scuola di COUNSELING
Sedi: RANZO (IM) e BRA (CN)
Segreteria: 349 3467077
(martedì e giovedì pomeriggio)
340 3797986
counselingf gb.it
fgbcounseling@libero.it



Il magico potere della gratitudine

di Andrea Armando Bisso - coach



Viviamo in un mondo assai complesso: 121 milioni di persone nel mondo (11 milioni in Italia, dati OMS) soffrono di disturbi dell'umore. Per ovviare a queste sintomatologie la risposta è sempre compensativa: abuso di psicofarmaci, cibo e sesso per provare ad alleviare il proprio dolore. In alternativa esistono notevoli rimedi naturali: iperico, rhodolia, griffonia ed olio essenziale di lavanda sono ottime alternative naturali, anche se, anch'esse, compensative. Esiste una soluzione migliore. La scienza ha introdotto un nuovo e potentissimo stabilizzatore dell'umore privo totalmente di controindicazioni e gratuito, talmente efficace da essere forse il più potente degli antidepressivi: la gratitudine!

Stupiti? Eppure la gratitudine è un alleato contro ogni

disturbo dell'umore. Da anni, riprendendo gli studi di Melanie Klein, un gruppo di psicologi americani (tra cui Robert A. Emmons e Michael E. McCullough) sta studiando gli effetti benefici della gratitudine a livello fisico e psichico. Secondo questo filone di ricerca l'esercizio costante della gratitudine, reale ed incondizionata, stimola la produzione di dopamina che, neurotrasmettitore e neuro ormone, è collegato alle aree della ricompensa e del piacere, un vero e proprio attivatore di felicità. Questa connessione fra gratitudine e produzione di dopamina spiega perché oggi la gratitudine divenga un vero supporto alla stabilizzazione dell'umore.

Cosa si deve fare per ottenere questi miracolosi benefici? Iniziare ad andare in ogni dove

dicendo grazie a tutto spiano? Emmons e McCullough assicurano che come ogni attività benefica anche la gratitudine può essere allenata e sviluppata. Alla base del mio coaching olistico è la Triade della Trasformazione composta da amore, gratitudine e perdono, un'abitudine che può diventare più che benefica con alcuni esercizi, che non richiedono altro che la totale e sincera partecipazione, cercando di vivere questo sentimento con reale trasporto. All'inizio potrà sembrare forzato, ma mantenendo il proprio focus la pratica diviene più fluida.

Esercizio 1:

Appena sveglio, ancora a letto, inizia a ripetere come un mantra: «lo accetto tutto quello che la vita mi offre, io ringra-

zio per tutto quello che la vita mi offre». La ripetizione dovrà avvenire per almeno un minuto ma l'ideale sarebbero due/tre minuti.

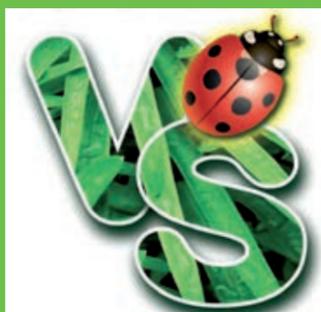
Esercizio 2:

Alzato dal letto, dedica almeno cinque minuti alla pratica delle gratitudine attiva. Davanti allo specchio, centrato e ben ritto, guardati e manifesta gratitudine per l'insieme della tua vita: eventi, anche non positivi, persone incontrate sino a qui, progetti ed idee. Cerca di passare in rassegna ogni giorno tutti quegli elementi della tua vita per cui dovresti provare costantemente gratitudine.

Esercizio 3:

Riprendi l'esercizio 2 prima di andare a dormire, abbinato a un esercizio di rilassamento muscolare (lo stretching va benissimo) e tecniche di respirazione da meditazione. Sdraiati supino e dopo aver rilassato il corpo passa in rassegna le tante ragioni che hai per essere grato alla vita, lasciando sempre spazio per l'accettazione di ogni evento della tua vita, anche negativo.

Fatemi sapere come questi esercizi modificheranno la vostra attitudine alla gratitudine.



Promuovi i tuoi CORSI, EVENTI E APPUNTAMENTI con la PAGINA EVENTI di Vivere Sostenibile

La tua iniziativa sarà indirizzata a un pubblico mirato nelle province di IMPERIA e SAVONA.

Chiedi info ora a vs.liguriaponente@gmail.com



Fiori Frutta Qualità

ortoflorovivaismo e biotecnologie al servizio dell'ambiente



CELLE LIGURE (SV)

23 e 24 settembre 2017

dalle 10,00 al tramonto

Il centro storico ospita per due giorni un giardino di profumi e colori. Le migliori selezioni di piante e metodi naturali per coltivarle. Accompagnano conferenze e laboratori.

www.fiorifruttaqualita.it



Comune di Celle Ligure

FIORI FRUTTA QUALITÀ

Evento ortoflorovivaistico e di biotecnologie al servizio dell'ambiente - 23 e 24 settembre 2017

Decima edizione di Fiori Frutta Qualità, evento organizzato dal Comune di Celle Ligure.

Il centro storico di Celle Ligure sarà trasformato in uno splendido giardino, ricco di colori e profumi: una full immersion di due giorni per conoscere ed apprezzare la migliore selezione di piante da vivaio e i metodi naturali per coltivarle.

Circa 100 selezionati espositori animeranno, per l'intero week-end. Un insolito percorso in cui si potranno osservare, apprezzare ed acquistare piante poco note da orto e da frutto, rare, insolite e curiose.

Non mancheranno proposte di sementi, bulbi, attrezzature per il giardinaggio, vasellame, editoria specializzata, arredo da giardino, giochi e lampade ad energia solare. In esposizione e vendita pregiate qualità di frutta e ortaggi, con particolare attenzione a quella antica appartenente alla tradizione, che riporta a sapori dimenticati: prodotti, espressione delle diverse identità territoriali italiane ed in particolare liguri, sinonimo di eccellenza, come la patata quarantina, l'aglio di Vessalico, l'albicocca di Valleggia, il chinotto, il cavolo navone. Frutta, zucche, bacche, peperoncini, coloreranno le due giornate al ritmo antico della natura nel suo magico ed



eterno avvicinarsi delle stagioni.

Lo spazio incontri sarà animato dagli incontri in programma con gli esperti, che illustreranno particolari tecniche di coltivazione e dalla presentazione di libri e conversazioni verdi.

L'edizione 2017 è dedicata alla memoria di Liberio Guglielmi insigne botanico meglio conosciuto come giardiniere di Calvino, che ha tenuto a battesimo la manifestazione vivaistica. Nella sala Consiliare del Comune

saranno esposti i suoi acquarelli e verranno proiettati filmati a testimonianza del grande lavoro di divulgazione che ha compiuto in questi ultimi anni.

La manifestazione, ad ingresso libero, avrà luogo anche in caso di pioggia

Info:
IAT Celle Ligure,
tel. 019/990021
www.fiorifruttaqualita.it
fiorifruttaqualita@gmail.com

Ventimiglia tra natura e cultura



Tra i "carrugi" di Ventimiglia Alta - sabato 16 settembre

9,30 - Incontro nell'atrio della "Biblioteca Aprosiana", la prima biblioteca pubblica della Liguria che conserva al suo interno incunaboli originali del XVI secolo oltre che preziosi volumi collezionati dal domenicano Angelico Aprosio cui è intitolata. Il percorso guidato ci conduce alla scoperta del centro storico di Ventimiglia, ove ammiriamo la Cattedrale, nelle sue diverse fasi costruttive, il Battistero e il Museo Lapidario, la Via Garibaldi con i suoi palazzi

seicenteschi, il Magazzino dell'Abbondanza e la possibilità di entrare in uno degli splendidi giardini pensili privati, le fortificazioni cinquecentesche, la chiesa romanica di San Michele con la sua cripta coeva e l'oratorio barocco di San Secondo, già sede dei Penitenti Neri. La visita terminerà sulla terrazza panoramica del Forte dell'Annunziata, sede del Museo Civico Archeologico Girolamo Rossi.

Durata: 2 h. Costo della visita: 5€ per persona
Ingressi a pagamento: offerta libera.



Albintimilium, città ligure e romana - sabato 30 settembre

16,30 - Incontro all'ingresso della zona archeologica, in località Nervia. Percorso guidato nelle strutture di epoca romana, scoperte dal 1877: il Teatro recentemente restaurato, le Terme con il Mosaico di Arione, le vestigia delle mura repubblicane, il Museo Antiquarium che ospita un'interessante collezione di oggetti rinvenuti nella necropoli urbana, come il rarissimo "servizio da viaggio in argento".

Durata: 2 h. Costo della visita: 5€ per persona
Ingressi a pagamento: nessuno.



I Balzi Rossi, la Liguria nella Preistoria - sabato 9 settembre

9,30 - Incontro presso la biglietteria del sito, nella località omonima. Ai piedi di un'imponente falesia di calcare dolomitico, dal caratteristico colorito rossiccio, si aprono alcune grotte frequentate sin dal Paleolitico Medio: tra i reperti in esse portati alla luce, oggi esposti nell'annesso Museo, figurano utensili in pietra e osso, statuine votive e resti della fauna cacciata all'epoca, come rinoceronti lanosi, mammut, renne... Notevoli le tombe dell'uomo di Cro-Magnon, tra cui la celebre "Triplice Sepoltura".

Durata: 2 h. Costo della visita: 5€ per persona
Ingressi a pagamento: € 4 per la visita del Museo ai piedi della falesia.

Tutte le visite sono su prenotazione al n. 0184.229507 e necessitano di un numero minimo di 10 partecipanti

E agli Hanbury esplode l'autunno

Autunno di grandi eventi ai Giardini Hanbury. L'appuntamento principale è fissato per il 7 e 8 ottobre prossimi, quando andrà in scena la Festa della Vendemmia, rievocazione della tradizionale festa di Thomas Hanbury, con presentazione dei prodotti tipici della Riviera di Ponente. In entrambe le giornate, con orario dalle 10 alle 1, saranno visitabili tre mostre; una con esposizione e degustazione dei prodotti tipici e di eccellenza della terra che caratterizzano la Riviera di Ponente, una Mostra biografica su Alwin Berger, curatore dei Giardini Botanici Hanbury tra Ottocento e Novecento e una, interamente fotografica, sui Giardini stessi, ad opera del fotografo Saverio Chiappalone.

Sabato ci saranno diverse presentazioni di libri. Alle 11 "Iconographic catalogue of the cactaceae cultivated at the Hanbury botanical gardens, La Mortola (IM), Liguria, NW Italy" di Alessandro Guiggi, alle 11,30 "Ricordi di vita - Lebenserinnerungen" di Elise Berger, alle 12 gli Atti del Convegno "Alwin Berger e gli altri. I segni della cultura germanica nei giardini e nel paesaggio della Riviera. Prima e dopo la Grande Guerra". A chiudere il primo giorno, alle 16 il concerto di canti popolari da tutto il mondo eseguiti dal Coro "Officina Musicale People Around" di Genova.

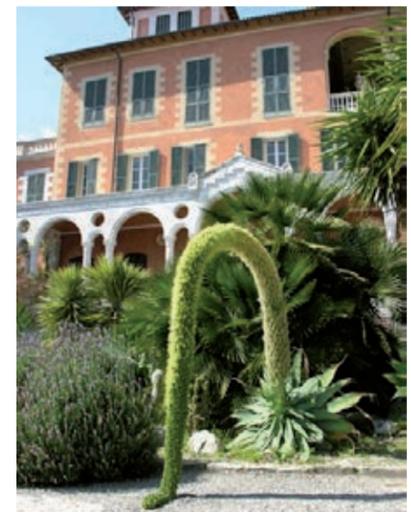
Domenica dalle 10 alle 12 e dalle 14 alle 17 la rievocazione vera e propria della Festa della Vendemmia, in collaborazione con il Liceo Scientifico Aprosio di Ventimiglia.

Alle 10,30 "Ventimiglia una terra di eccellenza", presentazione dei prodotti tipici della terra provenienti dal territorio;

alle 14,30 presentazione del libro "Walk around my Garden" di Saverio Chiappalone. Le altre presentazioni con degustazione, tutte con massimo 30 persone e costo di 5 euro, a cura di Onav Imperia, saranno: "Conoscere e assaporare l'uva" alle 11,30, "Le eccellenze vinicole del territorio" alle 12,30 e alle 16,30, "Un bouquet di fiori e vini" alle 15,30.

È previsto un servizio navetta gratuito da Ventimiglia per La Mortola e ritorno. L'ingresso a una giornata costa 6 €; per le due giornate 10 €.

Venerdì 29 settembre, dalle 9,30, è invece previsto il convegno di studi "Erbe aromatiche ed officinali dei Giardini Botanici Hanbury. Educare alla scoperta e alla comunicazione delle loro proprietà gastronomiche e curative", a cura del Disfor (Dipartimento di Scienze della Formazione) dell'Università di Genova.



A Bordighera la novità è "Vivere in armonia"

È fissato per sabato 7 e domenica 8 ottobre la prima edizione dell'evento "Vivere in Armonia", una novità, per Bordighera, che però vuole già presentarsi con un programma fitto ed ambizioso, tutto rivolto al benessere e alla salute della persona, con ampio spazio alle discipline olistiche e ai bambini dei plessi scolastici del territorio.

A curare la manifestazione sono Floriana Lupano, titolare di "Arte & Party", e Cristina Medici, titolare dell'omonima azienda agricola specializzata nella coltivazione di aloe oltre che dirigente dell'Associazione Creatorri.

Il progetto prevede due giornate che saranno legate da un unico filo conduttore che si svilupperà su molti piani paralleli.

Il programma convegnistico si svolgerà interamente sabato pomeriggio e sera al Palazzo del parco, concesso dall'Amministrazione Comunale di Bordighera. Nel pomeriggio è prevista una conferenza sull'aloë arborescens e i suoi molteplici utilizzi. A tenere le relazioni saranno il Dott. Giuseppe Limido e Giuseppe Favilli, presidente dell'Associazione Maremma Amici dell'Aloe. In serata gli interventi del Prof. Franco Cracolici, medico agopuntore, direttore della scuola di agopuntura cinese di Firenze, del Dott. Fabio Pianigiani, musicista, compositore e docente al Master dell'Università di Siena "Suono, salute e benessere", esperto di musicoterapia e del Dott. Massimo Rinaldi, medico oncologo, specializzato in agopuntura e teoria vibrazionale dei microsistemi. Moderatori saranno Roberta Fusco e Mario Premori.

Il Palazzo del Parco ospiterà anche la mostra-concorso dei disegni e degli elaborati degli scolari delle primarie di Bordighera, Ventimiglia e circondario, sul tema "Cosa immagini se ti dico natura e benessere (alimentazione, yoga, fiori di Bach)?"

Altro polo degli intensi due giorni sarà la struttura del Centro Medico Villa Hesperia, sulla via Romana che sabato e domenica metterà a disposizione le sue sale per la pratica delle discipline olistiche, con l'intervento di associazioni e studi medici. In particolare sarà possibile sottoporsi, su prenotazione, a visite di 30 minuti di iridologia, riflessologia e osteopatia; saranno previsti incontri e sessioni sui Fiori di Bach e sul metodo Reme® di allineamento vertebrale, oltre che di coloroterapia e massaggi. Tra le discipline olistiche, sono previsti shiatsu, reiki, yoga per adulti e per bambini, yoga della risata. Sarà possibile conoscere i prodotti di abbigliamento in tessuto tecnologico in fibra FiR della Xenia.

Il centralissimo corso Italia, invece, ospiterà un mercatino del benessere e della salute che, in una parte di esso (in ambito agricolo e della sostenibilità), valorizzerà i prodotti locali (olio, fiori, piante, lavanda, ecc.) e che, in un altro settore, si ispirerà alla creatività e al benessere. Sempre in corso Italia saranno allestiti spazi per provare il pilates e il Qi Gong, conoscere i principi dell'agricoltura biodinamica e dell'utilizzo dei microrganismi effettivi EM, partecipare ad altre sessioni di yoga per bambini e assistere alla premiazione (domenica) del concorso riservato alle scuole.

"In un panorama che offre molti spunti – afferma le organizzatrici Floriana Lupano e Cristina Medici – quello che vogliamo offrire è la possibilità di

SABATO 7 e DOMENICA 8 Ottobre

BORDIGHERA

Vivere in Armonia

equilibrio tra uomo ambiente

Sabato Ore 9.30
INAUGURAZIONE
Apertura degli Stand Olistici
Villa Hesperia

Sabato Ore 16.30
CONFERENZA ALOE
con Associazione AMA
Palazzo del Parco

Sabato Ore 20.45
L'ARTE DELL'ASCOLTO CONFERENZA
Palazzo del Parco

Domenica Ore 10.00
RELAZIONE BIODINAMICA E EM
Corso Italia

Domenica Ore 16.30
PREMIAZIONE CONCORSO
"VIVI IN ARMONIA"
PER SCUOLE PRIMARIE
Corso Italia

Apertura del Mercato BenEssere
Sabato Ore 9:00 - 22:00
Domenica Ore 9:00 - 19:00
Corso Italia

Hesperia porte aperte per un weekend di coccole

Medicina Taoista, Suonoterapia e Microsistemi: sinergia tra sistemi di cura

Semplicemente Aloe Associazione AMA Le proprietà dell'aloë

Biodinamica e EM prendersi cura dell'ambiente

Stand del Mercato BenEssere Prodotti naturali

Per informazioni: Floriana 339.474.9762 * Cristina 333.369.1674 * vivereinarmonia2017@gmail.com

cercare strade che portino all'armonia e, quindi, al benessere personale. Ognuno può trovare il suo percorso per vivere in salute e nella felicità. Sarà una prima edizione già molto ricca, che non può non incuriosire il pubblico, dato anche l'ampio ventaglio di proposte".

Un ampio spazio sarà quello riservato alla conoscenza e all'uso dell'aloë arborescens, pianta dalle mille proprietà il cui utilizzo sta diventando sempre più esteso e diversificato, sia nell'ambito del benessere sia in quello di supporto a cure mediche specifiche.

"L'aloë – precisa Cristina Medici – è sempre più apprezzato e usato e c'è un numero crescente di persone che chiedono di saperne di più. Questa è l'occasione giusta per conoscere i fondamenti scientifici che sono all'origine dell'efficacia della pianta come potente antinfiammatorio e delle sue enormi e in parte ancora inesplorate peculiarità".





UNA NUOVA COLLANA DI LIBRI PER LETTORI "SPECIALI"



Nata per raccogliere le sfide e gli argomenti che ruotano intorno all'idea del cambiamento, per creare una "visione positiva" su un nuovo modello di vita più sostenibile. Una collana di libri-guida creata per approfondire tempi, modi, emozioni, processi per vivere in modo consapevole il nostro quotidiano.

LIBRI SOSTENIBILI DI CONTENUTO E DI FATTO
I libri sono realizzati con materiali riciclati e ecologici, senza materiali plastici ad alto impatto ambientale.



LA SOSTENIBILE LEGGEREZZA DEL VIAGGIO

GUIDA – DIARIO PER UN TURISMO SOSTENIBILE
di Eliana Lazzareschi Belloni Euro 15,00

LE PAROLE DELLA SOSTENIBILITÀ

CON LA PREFAZIONE DI CRISTIANO BOTTONE
di Francesca Cappellaro Euro 12,00

IL BOSCO SACRO

L'ANTICA MEDICINA CELTICA
di Rosetta Bettini Euro 13,00

**PUOI ORDINARE IL LIBRO
scrivendo a**



IMPRESSIONIGRAFICHE

editoria@impressionigrafiche.it

L'ECOVILLAGGIO TORRI SUPERIORE

ti aspetta per un'esperienza unica: ecoturismo, formazione, incontri
e relax per respirare la sostenibilità pratica
nel bellissimo villaggio medievale immerso nella natura



Via Torri Superiore, 5, 18039 Ventimiglia IM info@torri-superiore.org - www.torri-superiore.org - +39 0184 215504

