

ECO BIO MAGAZINE INDIPENDENTE

vivere sostenibile

www.viveresostenibile.net  

BioFiera

Fiera online del biologico

#ripartiamoinsieme
e scegliamo BIO



visita subito
www.biofiera.it

2021: rimbocchiamoci le maniche



La Zuppa ideale per rinforzare le difese

pag. 3

L'importanza della micoterapia

pag. 5

conosci *Bio*

pag. 6

La resilienza nelle PMI del biologico

p. 7

Febbraio, il mese della febbre e dell'amore!

p. 13

Leggi l'editoriale a pagina 2

febbraio 2021 - MENSILE - Anno IX - N. 1 / 2021
POSTE ITALIANE S.p.A. - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE - 70% CV BO/0034 - Contiene: I.P.

76



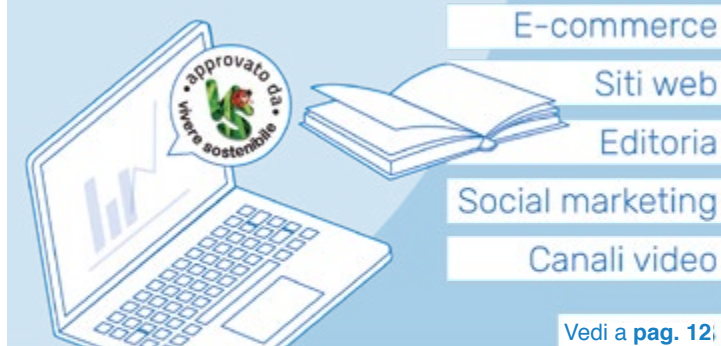
L'orto naturale

AL TEMPO DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI

CORSO IN PRESENZA

VEDI PAG. 12

Comunicazione Integrata per le aziende bio



E-commerce

Siti web

Editoria

Social marketing

Canali video

Vedi a pag. 12



medhit

Visita www.viveresostenibile.net/web
Chiama al 335 7187453



2021: rimbocchiamoci le maniche



di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA 4 min

La transizione energetica e sociale, può finalmente iniziare!

Ci siamo appena lasciati alle spalle, l'anno tragico della pandemia che purtroppo continua e che, anche nel nostro immaginario, condiziona i nostri pensieri e le nostre azioni. Ormai sappiamo per certo, che **anche la nascita di virus e la loro rapida diffusione, trova "terreno fertile" in una società globalizzata dei consumi e dello spreco**, sempre più attenta ai profitti e sempre meno sensibile alla cura dell'ambiente e dell'uomo. La pandemia ha mietuto, e continua a mietere, milioni di vittime in tutto il mondo, che si aggiungono alle vittime determinate dai sempre più frequenti eventi climatici estremi, oltre a notevolissimi danni ambientali, alle migrazioni di massa e ad un aumento del rischio idrogeologico. Fatto ancora più evidente in un Paese come l'Italia, già estremamente fragile, sia come territorio che come società. Anche se il Covid 19 ha monopolizzato la nostra attenzione, **non dobbiamo dimenticare che le conseguenze del cambiamento climatico, sono il più**



grande pericolo che l'umanità deve fronteggiare, perché è da queste che derivano tutti quegli sconvolgimenti ambientali, sociali ed economici, con i quali ci dobbiamo confrontare in questa parte del nuovo secolo.

La violenza sull'impatto economico e sulla salute pubblica che ha avuto nell'anno appena concluso e in questa prima parte del 2021, l'epidemia dovuta al Covid, ci sta facendo toccare con mano la fragilità di tutto il nostro sistema, che davanti alla crescita esponenziale delle vittime e degli ammalati, oltre che ai danni arrecati all'economia, ha dovuto finalmente creare nuovi strumenti, anche finanziari (come il Next Generation EU) e nuovi orizzonti di sviluppo sostenibile, come la transizione energetica, verso una società "carbon free".

Se ai problemi di carattere economico ed ambientale andiamo ad aggiungere le ancor più drammatiche conseguenze sanitarie e sociali sulla vita dell'uomo, ci rendiamo tutti

conto della necessità di un intervento rapido e teso a mitigare, per quanto possibile, gli effetti dei mutamenti climatici in essere.

È ormai evidente a tutti, come la causa di tutti questi fenomeni violenti ed impattanti sulle nostre vite, è da identificare nell'aumento dei livelli di CO₂ in atmosfera, dovuto in larghissima parte alle attività umane.

Per questo lo sforzo comune di tutta l'umanità nel prossimo decennio sarà quello di **riuscire a ridurre le emissioni di anidride carbonica in atmosfera**, per rallentare e magari un giorno fermare, il surriscaldamento globale, salvando milioni di vite e l'ambiente che ci circonda.

Bonus pubblicità: confermato, anche per il biennio 2021 e 2022, il credito di imposta al 50%

Un forte incentivo per ripartire e dare un'identità forte alla propria attività

È confermato il credito di imposta pari al 50% anche per i prossimi due anni: a stabilirlo è la Legge di Bilancio che interviene sulla normativa di riferimento confermando l'impostazione del Decreto Rilancio.

imprenditori di piccole e medie realtà, possono superare la poca propensione a comprendere che i **successi nelle vendite** non dipendono solo dal buon prodotto, dal suo prezzo o da una campagna social indovinata, ma **che i fattori determinanti del successo commerciale sul lungo periodo sono legati a quella che viene definita "identità**

di marca".

Per stimolare la visibilità e l'identità di una marca e di un prodotto, la **pubblicità sulla stampa specializzata, è una delle principali attività di marketing**, più redditizie, performanti e durature nel tempo che ci siano.

Per gli anni 2021 e 2022, **il credito d'imposta, è concesso per la pubblicità realizzata su giornali e periodici**, da aziende, professionisti ed enti non commerciali, nella misura unica del 50 per cento del valore totale degli investimenti pubblicitari effettuati.

Nell'epoca degli investimenti pubblicitari "misurabili", grazie alle tecnologie di marketing, sempre più affinate e pervasive dei social e alla loro possibilità di profilazione dell'utente finale, **si pone così attenzione all'utilizzo di media, sicuramente meno invasivi, ma decisamente più autorevoli**, e capaci di veicolare e "dare spessore" all'immagine della Azienda, del Marchio e dei prodotti pubblicizzati.

Grazie a questo bonus fiscale del 50%, anche gli





La Zuppa ideale per rinforzare le difese



di Josefina Moreno
@mamma_green_life

TEMPO DI LETTURA 3 min



Ciao sono Josefina, (mamma di Anna, istruttrice di Yoga e Holistic Healt Coach).

È proprio questo il momento giusto per rinforzare le difese immunitarie e perché non farlo mangiando una deliziosa zuppa con Astragalo, una radice utilizzata da secoli per la prevenzione.

Le zuppe medicate sono ideali per assumere diversi nutrienti in un solo piatto, sono delicatamente profumate, ci saziano e ci riscaldano nelle stagioni fredde. Questa tipologia di cucina ha origini nella medicina tradizionale cinese ed ha come scopo la creazione di pietanze che possano avere una funzione benefica per il corpo. Di ogni alimento è stato studiato il sapore, la direzione energetica e la natura termica; il risultato ha portato alla formazione di questa disciplina molto interessante per proteggere il corpo con il cibo.

L'idea di base è che per avere un corpo sano si debba bilanciare il Qi (l'energia), lo Yin e lo Yang.

Un pasto salutare deve quindi contenere sia ingredienti Yin che ingredienti Yang, e deve mescolare sapori diversi per essere equilibrata così come questa zuppa di vegetali che andremo a preparare oggi a base di Astragalo Sambuco e Aglio.

Aggiungo sempre nelle mie ricette preferite degli ingredienti "strategici" come l'Astragalo, l'aglio e il sambuco che trovo già disponibili nelle capsule di Terranova. Questa azienda utilizza ingredienti liofilizzati per i suoi integratori e non usa nessun tipo di additivo, quindi è come se utilizzassi ingredienti freschi per i miei piatti. Questo mi permette di introdurre importanti alimenti utili in vista della stagione invernale.

INGREDIENTI PER 2 PORZIONI:

1 cipolla grande
3 carote
2 patate
1 patata dolce
1 zucca (circa 800 g)
Qualche foglia di spinaci
Zenzero fresco
Sale marino
Pepe
Erbe aromatiche, ad es. salvia
2 capsule di Astragalo Sambuco e Aglio Complex Terranova (1 capsula a porzione).

Preparazione:

In una pentola soffriggere la cipolla e zenzero tritati finemente. Dopo aver lavato e privato la zucca dei semi, tagliare a cubetti con la buccia e fare lo stesso con le patate, le carote e le foglie di spinaci tagliate alla julienne. Aggiungere 4/5 tazze di acqua e far cuocere a fuoco lento fino a quando le verdure non saranno del tutto cotte. Mescolare per ottenere una

zuppa omogenea e guarnire con le erbe aromatiche. Come ultimo passaggio di questa ricetta incorporare il contenuto delle capsule di Astragalo Aglio e Sambuco di Terranova. - Le capsule vegetali di Terranova si possono aprire e il prezioso contenuto diventa così un ingrediente.

Eventualmente, diluire ulteriormente aggiungendo dell'acqua alla fine. Se preferite, potete frullare tutti gli ingredienti in un mixer e ottenere una crema di verdure, Astragalo Aglio e Sambuco soffice e vellutata buona e genuina.

Buon sano appetito!

Occhio alle farine



A cura della Dott.ssa Silvia Petruzzelli,
Naturopata, Operatore Shiatsu, Consulente e Divulgatore
di Alimentazione Naturale www.ilcibodellasalute.com

TEMPO DI LETTURA 2 min

Se c'è scritto farina integrale e poi viene specificato dopo (tra parentesi) farina di frumento (è un modo subdolo per indicare la farina 00), crusca: si tratta di una falsa farina integrale.

Usiamo farine integrali o semintegrali, molto più saporite, tra l'altro, della 00. E, in questo caso, si raccomanda la scelta di farine biologiche e macinate a pietra.

Meglio ancora se le farine provengono da grani antichi.

I grani che si utilizzano oggi (grani moderni) sono stati modificati (il chicco è stato bombardato con raggi gamma) e questo ha fatto sì che si modificasse la qualità del glutine, rendendolo poco adatto alla nostra fisiologia.

Sudette modifiche hanno originato un glutine molto concentrato e molto resistente, che arriva indigerito fino al colon, diventando tossico. Da cui la diffusione epidemica di intolleranze al glutine, celiachia e altre malattie autoimmuni.

Le farine vengono classificate in base al loro grado di raffinazione: le sigle 00, 0, 1, 2, integrale (in questo ordine) indicano farine con un contenuto di crusca e nutrienti crescenti.

La farina 00 è quella più raffinata e la tipo 2 (semintegrale) è quella più vicina all'integrale.



Quest'ultima contiene tutte le parti del chicco. La farina semintegrale (tipo 2 o tipo 1) si ottiene setacciando (rimuovendo parte della crusca con un setaccio) la farina integrale.

Le farine da preferire sono quelle semintegrali o integrali, biologiche, macinate a pietra e fresche. Chiaramente anche da grani antichi.

L'ideale sarebbe acquistare direttamente dai produttori biologici: in questo caso avremo delle farine macinate fresche (le farine sono nutrizionalmente migliori quando sono macinate non da moltissimo tempo).

Se compriamo il pane, basterà guardare il colore, che deve essere uniforme e scuro. Se invece è chiaro con dei puntini scuri, è stata utilizzata una farina bianca (raffinata) a cui è stata aggiunta la crusca (i puntini scuri).

VACCA BIANCA MODENESE
PARMIGIANO REGGIANO
LA MADRE
BIOLOGICI DAL 1992



Formazione "Metodo Musicoterapia con l'arpa"® 2021

TEMPO DI LETTURA 4 min

Cos'è Musicoterapia con l'Arpa®?

È un metodo di guarigione che funziona con la musica e la medicina. Si basa sulla conoscenza delle vibrazioni, viene eseguito sul lettino armonico a 112 corde a 432 Hz. E' un metodo derivato dal monocorde, già usato fin dai tempi più remoti ed è stato reso famoso da Pitagora; il nostro metodo esclusivo a 112 corde è un'ulteriore evoluzione, in quanto a completezza e complessità.

Quali sono le basi teoriche del metodo?

Fondatrice: Monika Paul. Omeopata tedesca, Musicoterapeuta. Il metodo è basato sugli studi di Pitagora, Fibonacci. Sulla conoscenza dell'omeopatia classica e su discipline come Ayurveda e TCM. Una parte rilevante si deve anche alle ricerche di Masaru Emoto e la sua conoscenza dell'acqua. Il metodo, orientato principalmente sul lettino armonico a 112 corde e 432 HZ, si avvale anche dell'ausilio di strumenti basati sulle frequenze armoniche, quali Diapason, Campane Tibetane, Sansula, Hang, Tank. Tali strumenti sono padroneggiati dai nostri

terapeuti/formatori e sono parte integrante anche del corso di formazione.

Come agisce Musicoterapia con l'Arpa?

Ognuno possiede delle proprie specifiche vibrazioni individuali a livello delle cellule e del corpo, che è costituito per il 70% da acqua. Quando ci ammaliamo, questa frequenza cellulare cambia. Le vibrazioni generate dalle corde del lettino armonico mostrano dove si trovano i campi di interferenza e possono anche essere usate per cambiare di nuovo la struttura cellulare, cioè per ripristinare l'equilibrio interno. Quindi per portare la frequenza di ogni cellula nel suo ritmo armonico e naturale.

Quali sono i benefici?

Il metodo lavora sulle energie dell'individuo (ed eventuali, relativi blocchi) nel qui e ora. Infatti uno dei punti di forza del metodo sta nel suo approccio diretto ai sintomi e nella sua immediatezza. Gli elementi disarmonici del sistema corpo/mente/emozioni possono provato essere rimessi in equilibrio, restituendo armonia interiore. Il metodo si applica alle malattie acute e croniche. È un processo che riguarda un cambiamento nella dinamica vitale (Lebenskraft). La cura agisce sugli strati più profondi dell'essere umano e da lì parte per raggiungere i livelli più superficiali, di fatto creando benefici sia per malattie più radicate che per quelle meno radicate. La guarigione quindi ha una sua logica esatta ed avviene secondo due principi: dall'alto verso il basso e in senso cronologico inverso. Per quanto riguarda il senso cronologico inverso, i sintomi più recenti sono i più presenti nel qui e ora e i primi a venire trattati, i più vecchi gli ultimi. Le vibrazioni influenzeranno lo stato fisico, psichico ed emotivo. Quindi: l'uomo ritrova il suo equilibrio in queste tre sfere ed arriva ad una guarigione.

Che attività svolgete presso nel

Centro Minerva?

Trattamento individuale per tutti, Workshop per tutti, Corsi di formazione per Professionisti.

Come si diventa Operatori di Musicoterapia con l'Arpa?

Partecipando ai 3 livelli della scuola Minerva per la Formazione di Musicoterapia con l'arpa

Chi può partecipare?

Indicato per vari professionisti in varie discipline: Ogni settore potrà trovare benefici comuni e particolari dall'utilizzo del metodo; per informazioni più dettagliate potete contattarci direttamente. Qui sotto un elenco di professionisti che hanno già potuto constatare l'efficacia del metodo: Musicoterapeuti, Musicisti Estetisti, Naturopati, Operatori Olistici Massaggiatori, Fisioterapisti, Psicologi, Psicoterapeuti, Infermieri, Medici, Insegnanti, Educatori, Logopedisti, Ostetrici, Operatori in Hospice, OSS,

Quanto durano i corsi?

La nostra formazione è intensiva e compatta in 60 ore totali (20 ore a livello). Un notevole risparmio in termini economici e di tempo. Vedete nostri Videoslideshow per la cura e per la formazione sulla nostra homepage - media e gallery.

Dove si svolgono le attività?

Presso il Centro Minerva Benessere a Poggibonsi in Toscana. Indirizzo: Via Borgaccio, 104 53036 Poggibonsi

Dove posso trovare maggiori informazioni ai corsi, newsletter ecc.?

sul nostro sito web: www.musicoterapiaconlarpa.com o contattandoci direttamente ai seguenti recapiti:

Chiamate o whatsapp/telegram: 00393488972254. Email: monika.paulid@gmail.com

Livello I - 20+ 21 Marzo 2021

Livello II - 15+ 16 Maggio 2021

Livello III - 12+ 13 Giugno 2021

Con la natura in testa

di Elena Nonis

TEMPO DI LETTURA 3 min



Già conosciamo le regole "base" per evitare di ritrovarci con una chioma rovinata: limitare i lavaggi troppo frequenti, i trattamenti aggressivi, l'uso di phon, piastre e arricciacapelli a temperature elevate, l'esposizione a sole, salsedine e cloro.

Ma quali sono i rimedi naturali per migliorare l'aspetto dei nostri capelli? Forse molti avranno testato l'effetto di mezzo bicchiere di aceto di mele

o succo di limone sulle lunghezze umide, dopo aver risciacquato lo shampoo: i capelli spenti tornano ad essere lucidi.

Se il problema è la tricopitosi (condizione meglio nota come "doppie punte"), applichiamo sull'estremità del fusto qualche goccia di olio di argan, germe di grano, semi di lino o riso (validi anche per ottenere un

effetto anticrespo e proteggere i capelli dal calore di phon e piastre). L'impiego di questi oli è adatto inoltre per trattare capelli secchi e sfibrati. Impacchi con gel d'aloe vera nutrono i capelli danneggiati.

E se il cuoio capelluto è grasso? Torneranno utili prodotti a base di piante dalle proprietà astringenti (bardana, edera, tè), antisettiche e sebonormalizzanti (betulla, ginepro, menta). In caso di forfora grassa ci danno una mano l'ortica, il tea tree, la lavanda, la salvia, l'arancio. Maschere all'argilla riequilibrano il cuoio capelluto regolando la secrezione di sebo. Possono trarne beneficio anche coloro che presentano forfora secca, in quanto l'argilla allevia il prurito correlato.

Ai cambi di stagione o nei periodi di stress, aiutiamo l'organismo dall'interno con preparati che favoriscano la crescita dei capelli e ne prevengano la caduta. La maggior parte degli integratori in commercio contiene miglio, **minerali quali zinco**

e **selenio**, vitamine come la biotina (B7) e metionina, un aminoacido solforato che il nostro corpo non è in grado di sintetizzare e che pertanto dobbiamo introdurre con la dieta.

Largo quindi a tutti i vegetali ricchi di carotenoidi, precursori della **vitamina A**, per nutrire i nostri capelli: carote, zucche, peperoni, pomodori, albicocche, meloni, angurie, frutti di bosco, agrumi. La **vitamina E** normalizza la produzione di sebo: la troviamo in frutta a guscio, semi e oli da essi ricavati, germe e crusca di frumento.

Qualunque sia la problematica della capigliatura, un'alimentazione corretta, ricca di frutta e verdura, costituisce la migliore ricetta per il mantenimento di una chioma bella e sana.



L'importanza della micoterapia



di Dorothea Costa
TEMPO DI LETTURA 5 min

La natura in tutte le sue manifestazioni è depositaria di poteri che le popolazioni antiche sapevano riconoscere e interpretare; molto spesso gli elementi naturali erano venerati e considerati divini, basti pensare alle popolazioni indigene delle Americhe e alle antiche civiltà orientali. Ogni essere vivente (animale e vegetale) interagisce con l'ambiente attraverso codici energetici che tendono alla condizione di equilibrio, qualsiasi intervento che non rispetti tale equilibrio provoca una rottura dell'omeostasi che inevitabilmente ricade a cascata su tutti gli organismi. La civiltà moderna trascinata dall'impeto di nuove conoscenze e conquiste ha trascurato il sapere di antiche memorie e oggi non sono altro che il retaggio di un lontano passato.

La natura è il medico delle malattie. Il medico deve solo seguirne gli insegnamenti.

Così sosteneva Ippocrate, padre della medicina che nel IV sec. a. C. affermava l'importanza della natura e dei suoi equilibri. In un certo senso la natura nel suo complesso non è altro che la prima più importante farmacopea. Conseguentemente anche il nutrimento era considerato diversamente da come lo considera l'uomo moderno. Il cibo assumeva un ruolo sacrale e ciò di cui ci si nutriva era considerato dono divino. Poiché le piante e gli animali possedevano uno spirito, l'atto del nutrimento implicava anche l'assunzione, cioè l'arricchimento di quello spirito.

"Fa che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo."

In questo aforisma Ippocrate confida nel cibo la funzione di mantenimento o di ripristino della salute dell'organismo. In tale scenario la salute appare strettamente legata alla natura e determinata dagli equilibri armonici che si instaurano tra i diversi elementi assumendo quindi un ruolo sacro. La stretta connessione tra l'alimento e la terra da cui proviene, è un patrimonio che l'uomo moderno non riconosce più, conseguentemente ha perduto anche la consapevolezza che **nell'atto del nutrimento risiede anche un flusso di energia che veicola dalla terra all'organismo**. Nelle medicine tradizionali e orientali l'organismo è considerato un sistema dinamico in equilibrio con la natura e capace di adattarsi ai fini della conservazione dello stato di salute. In tal senso questo modo di fare medicina è di tipo OLISTICO ovvero interpreta l'insieme dell'organismo considerandolo un sistema. Per mantenere o ripristinare l'equilibrio, la medicina naturale, si avvale di molteplici tecniche e rimedi non trascurando l'importanza fondamentale di una corretta alimentazione e respirazione nonché un'equilibrata posizione psico-fisica. Questi fattori sono ritenuti importanti anche per la medicina moderna che pone sempre più maggiore riguardo alla prevenzione e al mantenimento dello stato di salute.

Un settore dalla medicina naturale è la MICOTERAPIA, ovvero l'uso di rimedi a base di funghi medicamentosi.

La micoterapia nasce e si diffonde nel mondo orientale dove è conosciutissima e utilizzata quotidianamente. L'uso dei funghi, quale rimedio per la salute, è millenario in tutto il mondo orientale e la prima notizia circa l'utilizzo dei funghi è documentata nel trattato di Shen Nong Ben Cao risalente al 250 a. C. In questo trattato le piante medicinali (che includono anche i funghi) vengono divise in tre classi, la più impotente delle quali comprende le piante con proprietà tonificanti, quelle



che oggi chiamiamo proprietà adattogene cioè quelle che fortificano la costituzione.

Nel trattato la classe superiore comprende 120 piante (e funghi); sono le piante dell'imperatore che controllano e favoriscono il benessere vitale, non presentano tossicità e la loro assunzione può essere protratta nel tempo perché non hanno effetti collaterali. In questa importante classe assieme all'astragalo e al ginseng troviamo quattro funghi molto utilizzati nella micoterapia moderna: Ling Zhi (Ganoderma lucidum), Zhu Ling (Polyporus umbellatum), Fu Ling (Poria cocos), Dong Chong Xia Cao (Cordyceps sinensis). La classe superiore dei rimedi comprende quindi i TONICI sostanze che in occidente sono state definite ADATTOGENI da due medici olistici russi, Breckhman e Dardymov. Il TONICO, per definizione nella Medicina Orientale, è quella sostanza che conferisce forza, vitalità e energia supportando lo stato di salute aumentando così le capacità di recupero del corpo. L'ADATTOGENO (ovvero il tonico) è quella sostanza ad azione normalizzante aspecifica che favorisce i processi fisiologici e supporta l'organismo sottoposto a stress fisico e psichico indipendentemente dalle condizioni di benessere o di patologia presenti. L'azione della sostanza adattogena è aspecifica e agisce per

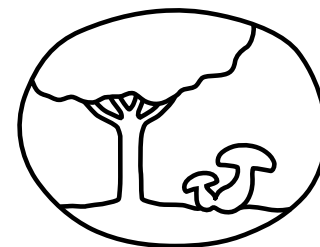
"Tutte le cose sono collegate, come il sangue che unisce una famiglia.
Qualunque cosa capita alla terra capita anche ai figli della terra.
Non è stato l'uomo a tessere la tela della vita, egli ne è soltanto un filo.
Qualunque cosa egli faccia alla tela lo fa a se stesso"

Capriolo Zoppo Capo Tribù Dwarish

mantenere o riequilibrare l'omeostasi e non presentano effetti collaterali quindi si possono assumere per tempi lunghissimi. A partire dagli anni sessanta istituti di ricerca in Giappone si sono interessati alle proprietà di alcune specie per verificare se le valenze empiriche potessero avere un fondamento scientifico. Studi successivi, sempre più numerosi e condotti in tutto il mondo, hanno confermato il sapere tradizionale isolando nelle specie fungine numerosi composti dalle proprietà benefiche. Nei funghi medicinali sono stati isolati moltissimi composti bio-attivi di cui i più importanti sono i betaglucani, lunghe catene di polisaccaridi che rappresentano la frazione solubile della fibra alimentare. Tra le loro principali proprietà si evidenziano capacità ipocolesterolemizzanti, ipoglicemicizzanti e immunomodulanti. **I funghi sono equilibratori dell'organismo e non hanno effetti collaterali**, hanno azione aspecifica indipendente dallo stato di salute. La combinazione mirata di più funghi spesso produce un maggiore effetto benefico grazie all'azione sinergica dei diversi composti attivi. Tutti i funghi hanno la proprietà più o meno marcata di modulare il sistema immunitario spesso alterato da molteplici stress che riducono le funzionalità dell'organismo.

L'assunzione quotidiana del fungo associata ad una corretta alimentazione ed uno stile di vita equilibrato, favorisce il recupero dell'omeostasi, apporta vitalità, tonifica e protegge il metabolismo cellulare.

Azienda agricola Costa Dorothea



VIRTUS MUSHROOM®

100% MADE IN ITALY

COLTIVAZIONE E VENDITA DIRETTA
DI FUNGHI MEDICINALI BIOLOGICI

Via Mantini 6a, 16167 Genova • P.IVA 01803740990
info@virtusmushroom.com - www.virtusmushroom.com
cell 333 6137309 - 333 6137310

Un impatto positivo, con un piccolo gesto quotidiano



di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net
TEMPO DI LETTURA 2 min

Tra le cose che ci stanno insegnando la pandemia e le restrizioni che ci vengono imposte dalle normative anti-covid, c'è sicuramente la constatazione che il mondo, le relazioni, la società, l'ambiente stanno, in ogni caso, cambiando e a noi rimane la scelta tra il futuro che vogliamo, o quello che ci capiterà.

Ma possiamo intervenire su dinamiche grandi e complesse, come il cambiamento climatico, la trasformazione dell'ambiente nel quale viviamo, le disparità economiche e sociali?

Alex Zanotelli ha detto: "Ho la certezza che potrà esserci un mondo diverso da quello che abbiamo, un mondo che tocca a noi costruire."



Costruire un mondo migliore,
è una possibilità che abbiamo
davvero tutti!

Ad esempio, partendo da un piccolo gesto quotidiano, come quello di fare la spesa.

Scegliere il biologico, possibilmente di piccoli e medi produttori a noi vicini, significa nutrirci meglio, preservare l'ecosistema e nutrire il suolo, dire NO ai veleni chimici, agli OGM, agli antibiotici e ai farmaci, dare un supporto all'agricoltura sana e di prossimità, ridurre l'inquinamento nell'acqua e nella terra e infine, dare un futuro più bello e sicuro alle generazioni future.


conosci^{Bio}

La selezione dei migliori prodotti Bio del mese

CONOSCI BIO è una panoramica sulle novità di settore. Le schede di recensione dei prodotti sono di rapida lettura e offrono la possibilità di approfondire le informazioni sugli articoli presentati, cercando direttamente sul sito web citato.

Se sei un produttore Bio dei settori alimentare, cosmetico, abbigliamento, arredamento, raccomanda i tuoi prodotti su Conosci Bio. Scrivici per sapere come fare a info@viveresostenibile.net

Limone nero fermentato in polvere

Azienda: Gusto Vivo
Web: www.gustovivo.bio
Tel: 0546.663265



I limoni vengono posti in un ambiente per 50 giorni circa, dove i livelli di temperatura e umidità sono perfettamente controllati. Si tratta quindi di un **processo naturale di fermentazione, senza aggiunta di conservanti o additivi chimici**. Tale processo amplifica che tante proprietà benefiche dei limoni: ricchi di **antiossidanti, enzimi** utili a l'organismo e **vitamine**, grazie alle quali il sistema digerente migliora, insieme alla pelle. Il metabolismo diventa più veloce. Il limone è anche un **antimorragico e disinfettante**, inoltre è un **naturale ipoglicemizzante**, ma è anche un efficace **battericida e antisettico**, valido per abbassare la pressione arteriosa, utile per gengive infiammate, per curare raffreddore ed influenza.

Compresse di Spirulina bio

AZIENDA: Farmodena
Web: www.farmodena.it
Tel: 339.2094687



La coltivazione di spirulina nasce nel 2011, da un'idea del fondatore Giuseppe Reggiani, in partnership con un'importante azienda del settore Benessere. Negli ultimi anni l'azienda si è evoluta affacciandosi sul mercato del biologico con il nome di Farmodena. **Da sempre legata al territorio ed alla tipicità dei prodotti locali**, Farmodena vuole portare avanti una linea di **coltivazione assolutamente naturale e manuale**.

Parmigiano Reggiano Biologico con Latte di Montagna

Azienda: Santa Rita Bio Caseificio sociale 1964
Web: www.santaritabio.com
Tel: 0536.950193



Il Caseificio Santa Rita produce dal 1994 solo Parmigiano Reggiano Biologico. Con oltre 24 anni di esperienza, questo prodotto è sempre rimasto sulla vetta delle eccellenze, vincendo nel 2017 ancora una volta il Primo Premio al "Concorso Internazionale Biocaseus" di Norimberga come Miglior Formaggio Biologico. **Stagionato minimo 13 mesi.** Disponibile in pezzi da: 0,2kg / 0,3kg / 0,5kg / 1,0 kg / 4,5 kg / 9,0 kg / 18,0 kg circa, taglio a roccia, confezioni sottovuoto.

Deocrema all'arancia candita

AZIENDA: Bio's. Cosm-Etica Bio 100% Naturale
Web: www.eco-bios.com
Tel: 347.7667515



Deodorante in crema che assorbe il sudore e impedisce la formazione di cattivi odori senza provocare rossori e irritazioni grazie all'assenza di Bicarbonato, Alcool e Sali d'Alluminio. A base di **amido di riso, ossido di zinco, olio di mandorle e olio di ricino**.

Scrub corpo esfoliante

Azienda: Poc A Poc
Web: www.pocapoc.it
Tel: 346.2121236



Scrub allo zucchero di canna ed estratti di zenzero.

La pelle dopo il trattamento non ha bisogno di ulteriori trattamenti, è già nutrita e idratata!

Formulazione **priva di parabeni, SLS-SLES, petrolati, paraffine, oli minerali, siliconi ed allergeni**.

Dermatologicamente testato, cruelty free e nickel tested.

AquaVita: nuova energia per l'acqua

Azienda: EM Bio
Web: www.embio.it
Tel: 0474.530222



AquaVita è un trasformatore di calcio, che ristrutturata le molecole dell'acqua con informazioni primigenie.

Modifica la cristallizzazione del carbonato di calcio impedendo la formazione di depositi di calcare nelle tubature o nel boiler.

Rimuove le incrostazioni esistenti e crea un'efficace barriera protettiva contro la corrosione.

Vitalizza l'acqua cancellando le informazioni negative e restituendole l'energia della sorgente.

Dama Bianca Spumante Metodo Classico Rosè

Azienda: Fratta Minore Azienda VitiVinicola
Web: www.lafrattaminore.com
Tel: 051.6951807



Vendemmia precoce (metà di agosto) manuale. Pigiatura soffice e piede di fermentazione con **lieviti selezionati**. Fermentazione di circa 30 giorni a bassa temperatura costante. Affinamento in acciaio con battone fino al mese di marzo. Preparazione del piede di rifermentazione secondo il protocollo francese de Christophe Gerland di Reims. **Caratteristiche organolettiche di un Metodo Classico della nostra terra.** Dal consapevole breve affinamento sui lieviti per preservare la nota fresca. Piacevole e delicate note di frutti di bosco. Perlage soffice e persistente. Fragrante e vivace al palato.

Complesso di Enzimi digestivi

Azienda: Terranova
Web: www.forlive.com
Tel: 0543.818963



Con gli anni la quantità degli enzimi subisce un calo, e con ciò risulta ridotta anche la possibilità di una digestione ottimale degli alimenti. Gli enzimi digestivi attraverso la scomposizione del cibo in nutrienti aiutano il nostro organismo ad assorbirlo meglio. **Enzimi Digestivi Complex** di Terranova sono eccellenti per **digerire gli alimenti in modo più efficiente e aiutano nell'assimilare meglio le vitamine**. Sono capsule vegane formulate senza riempitivi, leganti, agenti anti-agglomeranti, lubrificanti, agenti di rivestimento, glutine, lieviti, latte, gelatina, ingredienti animali, zucchero, colori, aromi o conservanti.



**#RIPARTIAMOINSIEME
e scegliamo BIO**



**visita subito
www.biofiera.it**

**ALIMENTAZIONE BIO - SALUTE E BELLEZZA NATURALE -
BERE BIO - ECOABITARE - MODA SOSTENIBILE - SCELTE SOSTENIBILI:
tutto a portata di click!**



Buone pratiche, belle idee e buona amministrazione

**vivere®
sostenibile** **Italia**

www.viveresostenibile.net  



La resilienza nelle PMI del biologico

Un cambiamento di prospettiva per superare le emergenze e costruire un domani alla propria azienda



di Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

3 min. 

La resilienza individuale e delle aziende, è sempre più riconosciuta come un'attitudine nel sapere reagire positivamente e costruttivamente a situazioni più o meno eccezionali di "crisi". In contesti sempre più volatili ed incostanti, come le crisi generate dal Covid, o dai cambiamenti climatici, o dai nuovi modelli di business e di distribuzione, è la capacità di reazione, adattamento e applicazione di nuovi modelli, che costituiscono un vantaggio competitivo per le aziende.



Il contesto sociale nel quale viviamo come uomini e nel quale operiamo come imprenditori, non è affatto "resiliente". Viviamo tutti un costante stato di dipendenza da sistemi, processi ed organizzazioni, dei quali non sappiamo nulla e sui quali non possiamo esercitare alcun controllo. È facile scorgere l'estrema fragilità di questo sistema. E sta già accadendo!

Come affrontare e risolvere a livello personale, di gruppi o di organizzazioni, le difficoltà, lo stress e le sofferenze che tali situazioni possono comportare?



L'approccio risolutivo è nel valorizzare le risorse disponibili per attivare strategie e comportamenti proattivi, in noi stessi e in tutte le persone che compongono l'organizzazione.

A mio parere, la resilienza in azienda, si potrebbe riassumere nella capacità di un'azienda e in particolare dell'imprenditore, di rimanere calmo ed efficiente, determinato e fiducioso nella possibilità di riuscire a superare le avversità, di sconfiggere le difficoltà e di trovare soluzioni che diano un domani alla propria impresa.

Un'azienda resiliente è quella che sa fare i conti con le proprie debolezze e sa trasformare i vincoli in opportunità, valutando i rischi e vincendo la paura del domani.

Essere resilienti significa rimanere altamente produttivi, efficaci nelle azioni quotidiane ed efficienti nella gestione delle risorse aziendali e nella persecuzione degli obiettivi, anche nelle turbolenze della crisi.

Significa **fare tesoro delle esperienze passate, creare nuove relazioni, attuare nuovi comportamenti**, stimolare e partecipare a nuove aggregazioni di imprese per entrare in nuovi mercati, per guardare avanti con energia e fiducia nei propri mezzi.

Posto il fatto che **il cambiamento è in atto** e la mutazione del modello di sviluppo economico, impone ed imporrà sempre più a noi e alla nostra azienda, un'attitudine sempre maggiore alla "resilienza", dovremo comunque mettere in campo le nostre migliori energie ed avere la capacità, un po' visionaria, di intuire come cambierà il mondo.

Tenendo a mente che la buona volontà non basta, senza la consapevolezza la concretezza e la competenza, né nella vita, né in azienda!



BioFiera®

Fiera online del biologico



**1 IDEA
INNOVATIVA**

LA FIERA ON LINE
DELLE PMI
DEL BIOLOGICO



**100.000
VISITATORI**

NEI PRIMI
7 MESI
DI VITA



**170 STAND
DI AZIENDE BIO**

SELEZIONATE,
IN COSTANTE
AUMENTO



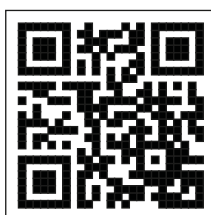
**6 PADIGLIONI
SPECIALIZZATI
NEL BIOLOGICO**



**365 GIORNI,
24 ORE SU 24**

LA FIERA
È VISITABILE
TUTTO L'ANNO
DA COMPUTER
O SMARTPHONE

**APRI IL TUO STAND
A PARTIRE DA
1 € AL GIORNO!**



www.biofiera.it



335.7187453

Nasce a Torino Green Pea

Green Pea, il primo Green Retail Park al mondo dedicato al tema del Rispetto e della Sostenibilità

2 min. ⌚

15.000 m² su 5 piani (ovvero Life, Home, Fashion, Beauty e Otium Pea Club), dedicati a cambiare il rapporto con l'energia, il movimento, la casa, l'abbigliamento e il tempo libero. Più di 100 Partner e un pisello verde su ogni prodotto in vendita, simbolo di una vera e propria inversione di rotta nella produzione e nel consumo, all'insegna del claim **From duty to beauty**. Green Pea intende dare vita a un nuovo modo di consumare: con ogni acquisto, infatti, si può diventare parte del cambiamento.

Esperienze, eventi e tutti i servizi necessari per rendersi conto della bellezza del vivere Green: 66 negozi, un museo, 3 luoghi di ristorazione, una piscina, una spa e un club dedicato all'Ozio Creativo. In totale, 72 luoghi di Bellezza e Rispetto in cui scoprire prodotti studiati per durare a lungo e che, giunti a fine vita, si possano riutilizzare o riciclare.

Il building di Green Pea è stato progettato dagli architetti Cristiana Catino - ACC

Naturale Architettura - e Carlo Grometto - Negozio Blu Architetti Associati - come un elemento innovativo e resiliente, sostenibile in ogni suo dettaglio, in modo da **permettere all'edificio di respirare e far respirare, in armonia con l'essere umano e con gli elementi naturali**.

La produzione di energia avviene attraverso l'impiego di fonti rinnovabili che garantiscono alta efficienza e riduzione delle emissioni di CO₂ in atmosfera.

L'edificio è infatti alimentato tramite pozzi geotermici, pannelli fotovoltaici e solari, elementi per la captazione di energia eolica e per il recupero dell'energia cinetica.

"Il 90% degli scienziati - dichiara Oscar Farinetti, fondatore di Eataly e di Green Pea - ci dice che il nostro modo di consumare è diventato incompatibile con la salute del Pianeta. Da un lato produciamo energia immettendo nell'atmosfera una quantità di CO₂ eccessiva che altera il clima, da un altro lato costruiamo oggetti e produciamo cibo inquinando terra, acqua



e aria, da un altro ancora non smaltiamo i rifiuti in modo corretto, infine sopprimiamo alberi. È giunto dunque il momento di modificare il nostro modo di consumare.

Green Pea nasce proprio per dimostrare che vi è la possibilità, subito, di vivere in armonia con il pianeta senza rinunciare al bello".

Quando le Favole al telefono di Rodari diventano Canzoni

2 min. ⌚

"Favole al Telefono" è questo il titolo dell'ultimo lavoro discografico del cantautore, cantafavole, docente e regista italiano Gianluca Lalli.

Tratto dall'omonima opera di Gianni Rodari, il disco è stato realizzato in occasione del centenario della nascita del noto autore piemontese. Un omaggio che ha dimostrato importanti apprezzamenti. Il disco, difatti, ha già avuto il suo felice riscontro con la famiglia Rodari, che ha appoggiato il progetto di buon grado, così come lo staff di Radio Rai, che ha deciso di inserirlo nel palinsesto di "Radio KIDS". Il disco è stato recensito da Rai 2, dall'emittente radiofonica della Rai ISO Radio da importanti quotidiani nazionali.

Ma facciamo un passo indietro, e scopriamo la genesi di questo prezioso lavoro denso di magia e originalità. L'idea di mettere in musica le favole di Gianni Rodari nasce da un progetto chiamato **"Il Cantafavole"**, ideato e realizzato da Gianluca Lalli. Si tratta di un



laboratorio di scrittura creativa e musicale, che ormai, in qualità di esperto esterno, l'artista da molti anni propone nelle scuole statali con l'intento di insegnare ai bambini l'arte del cantautorato e della scrittura. Il progetto ha avuto e continua ad avere

molto successo, ed è in questo contesto che è nata l'idea di mettere in musica i testi di Rodari, rendendo protagonisti i bambini. Ma perché proprio Rodari? A rispondere a questa domanda è lo stesso Gianluca Lalli: «Perché in Rodari ho sempre trovato una grande capacità di trasmettere importanti valori educativi - afferma - indispensabili per la socialità dei bambini e degli adulti. Ho scelto Rodari, perché, leggendo una qualsiasi delle sue favole, si è colti dall'impellente necessità di riflettere. Ho scelto le favole di Rodari per il loro straordinario potere edificante. Ho scelto Rodari, perché nei suoi scritti la fantasia, o, come la chiamava lui, la Fantastica, è l'unico potere che viene celebrato. Attraverso la mia professione di cantautore, e ancor di più attraverso quella di musicoterapista, a contatto con i malati che lottano contro il dissolvimento della propria identità, faccio esperienza quotidiana della musica come strumento potente, capace di lenire il dolore e di far

riemergere la parte gioiosa di ognuno. E, allora, quale connubio migliore può esistere di quello tra la fantasia e la musica?». Una domanda che non ha bisogno di risposte. Basta infatti ascoltare **"Favole al Telefono"** per sentire la grande forza sprigionata dall'opera di Rodari, concentrata all'interno di brani autentici, semplici e al tempo stesso densi di significato.

«L'auspicio è quello di veicolare, attraverso la musica, Musa dalla forte vocazione inclusiva, il messaggio libertario contenuto nelle favole di questo grande autore - spiega ancora Lalli -. Questa semplice constatazione corrobora la tesi dell'importanza degli incontri, dell'essenzialità della condivisione con gli altri delle nostre esperienze di vita, della bellezza irradiata dalla solidarietà tra gli esseri umani, valori questi imprescindibili per restare tali, valori che il maestro Gianni Rodari mi ha insegnato in ogni parola che ha scritto, trasformando la nostra vita in una magica favola».

Promuovi i tuoi Corsi, Eventi e Appuntamenti con la speciale newsletter eventi di



OLTRE 90.000 PERSONE INTERESSATE LA RICEVERANNO

Chiedi info ora a vs@viveresostenibile.net



La coppetta mestruale fa ancora paura?

Come funziona e perché usarla

Nonostante la diffusione negli ultimi dieci anni sia aumentata in modo esponenziale e se ne senta parlare sempre di più e in più occasioni, la coppetta mestruale rimane una scelta "particolare" nel campo delle protezioni intime femminili. Non è ancora equiparabile agli assorbenti esterni o ai tamponi, né come grado di conoscenza, né come livello di accettazione. Le domande da porsi sono tante, tra queste: perché ancora molte donne non ne hanno mai sentito parlare? E perché la coppetta fa ancora un po' paura? A queste e a tantissime altre domande risponde il simpatico e pratico manuale scritto da Laura Brugnoli, **io e la mia Coppetta**, che mira a colmare questo vuoto.

COPPETTA E SALUTE INTIMA FEMMINILE

La coppetta mestruale è una preziosa alleata della salute delle donne.

Ogni mese una donna ha il ciclo per 3-7 giorni, durante i quali deve indossare un assorbente. Spesso gli assorbenti comunemente venduti sono prodotti con materiali sintetici e contengono polimeri chimici derivati dal petrolio.

La pelle e la mucosa delle zone intime sono molto delicate e messe a contatto con sostanze chimiche per lunghi periodi possono sviluppare irritazioni, allergie, arrossamenti, prurito. Inoltre, gli assorbenti non garantiscono la naturale traspirazione alla pelle, favorendo un ambiente in cui proliferino batteri. E le reazioni cutanee ne sono la conseguenza immediata.

La coppetta mestruale risolve i problemi e rappresenta una soluzione contemporaneamente valida per la salute, l'ambiente e il portafoglio.

La maggior parte delle coppette in commercio è fatta



di silicone medicale platinico. Un materiale sicuro, appositamente formulato per l'utilizzo in campo medico, atossico, biocompatibile e ipoallergenico, che non rilascia sostanze chimiche a contatto con la vagina ed è perciò perfettamente tollerato.

COPPETTA E COMODITÀ

La coppetta è stata studiata anche per favorire una gestione pratica, snella e confortevole delle mestruazioni da parte di ogni donna.

Che la coppetta sia comoda è convinzione del 99% delle donne che ne fanno uso.

Da cosa deriva questa valutazione positiva?

Da alcuni fattori, tra cui:

- Se ben posizionata la coppetta non si percepisce.
- La coppetta, essendo molto più capiente, va svuotata meno frequentemente di quanto si cambierebbe un tampone o un assorbente.
- Mettere e togliere la coppetta diventa – dopo qualche ciclo di addestramento – un gesto semplice, veloce e naturale.
- Con un unico sacchettino si eliminano le ingombranti scorte di assorbenti.
- Stop alle corse d'emergenza in farmacia o al supermercato.
- Con una sola coppetta si possono gestire le mestruazioni dal principio al loro termine. La coppetta, infatti, può essere indossata anche di notte.
- Con la coppetta si può andare al mare o in piscina senza gli inconvenienti tipici del tampone interno.
- La coppetta è ideale per le donne sportive, che hanno una vita molto attiva.



Scopri il libro
IO E LA MIA COPPETTA MESTRUALE
bit.ly/ioecoppetta



Libri&C.



VALUTAZIONE DI VIVERE SOSTENIBILE: ★★★★★ OTTIMO ★ SCARSO

L'arte di comunicare

Autore
Thich Nhat Hanh
Editore
Macro Edizioni
Pagine 160
Prezzo di Cop.
12,90 €



Sfruttando la sua esperienza di lavoro con coppie, famiglie, colleghi di lavoro e intervenendo a favore della risoluzione dei conflitti internazionali, il celebre leader spirituale **Thich Nhat Hanh** ci rivela i **cinque passi** per ottenere una **comunicazione veramente consapevole**.

Concentrandosi su pratiche concrete e accessibili, **L'arte di comunicare** fornisce la chiave per comunicare con se stessi e con gli altri in modo più efficace, con gentilezza e consapevolezza.

«C'è un detto in vietnamita **"Non costa nulla avere la parola amorevole"**. Abbiamo solo bisogno di scegliere con attenzione le nostre parole e possiamo fare felici gli altri».

Perché non farlo allora?

La prossima persona che incontrerai in cielo

Autrice
Mitch Albom
Editore
Sperling & Kupfer
Pagine 208
Prezzo di Cop.
16,50€



Un viaggio dentro la vita, attraverso l'esperienza della perdita per comprendere che **siamo fili di un meraviglioso intreccio** dove la vita degli altri è parte integrante della nostra stessa esistenza.

La **consapevolezza** di questo dà **un senso a ogni cosa**, a tutto ciò che ci accade, nel bene e nel male, lasciando dentro di noi un profondo senso di quiete. A quindici anni dal suo primo bestseller, **Le cinque persone che incontri in Cielo**, amato da 8 milioni di lettori nel mondo, Mitch Albom torna ad affrontare con sensibilità e limpidezza i quesiti più profondi dell'anima, in una parabola moderna piena di cuore, saggezza e compassione.

La Terapia del Digiuno

Autore
Nicole Boudreau
Editore
Macro Edizioni
Pagine 192
Prezzo di Cop.
11,90€



Uno straordinario rimedio naturale per disintossicarsi e ringiovanire.

Cosa si fa quando non si mangia? E come ci si sente? Queste sono le domande frequenti. Il libro contiene una serie di consigli per **praticare il digiuno in maniera serena e in sicurezza**, nonché la descrizione di tutti gli effetti e le malattie che si possono sconfiggere con questo "rimedio" naturale. Contiene casi concreti di persone che hanno utilizzato con successo questa antica terapia.

"Il digiuno - scrive la Boudreau - è una **sosta per rigenerare il nostro corpo sovraccaricato**. Io stessa lo pratico quando sono allo stremo e quando l'organismo spassato mi invia segnali chiarissimi di disagio fisico. Ne esco sempre con una nuova energia."

Il Senso del Sogno

Autore
Umberto Di Grazia
Editore
Edizioni Spazio Interiore
Pagine 120
Prezzo di Cop.
7,00€



In questa nuova edizione del libro, arricchita da appendici di approfondimento sui sogni premonitori e le OBE, Di Grazia offre al lettore i risultati delle sue ricerche e la sua profonda esperienza nell'arte di sognare, illustrandogli le **tecniche utili per diventare un viaggiatore onirico e spiegandogli segreti e trappole nascosti nei sogni ricorrenti**, nelle esperienze fuori dal corpo, nei sogni lucidi, nel rapporto con entità ed esseri incorporei. Lungi dall'abbandonarsi passivamente al sonno e così rinunciare al grande potenziale insito nei sogni, il ricercatore del profondo troverà tra queste pagine preziosi spunti teorici e pratici per i suoi viaggi onirici, in grado altresì di illuminare alcune zone d'ombra legate al rapporto tra i sogni, l'eroticismo e la morte e dunque arricchire i risultati della propria ricerca interiore.



macrolibrarsi
ALTERNATIVA NATURALE

SCEGLIENDO MACROLIBRARSI SOSTIENI UN'AZIENDA ITALIANA, ETICA E SOSTENIBILE, CHE SI IMPEGNA AD ACCRESCERE IL BENE COMUNE.

www.macrolibrarsi.it





Sostenibilità e coerenza danno buoni frutti

Consumer Lab ha indicato quello di Emil Banca come uno dei migliori Bilanci di sostenibilità di tutta Italia mentre per Milano Finanza la Bcc emiliana è l'istituto di credito più solido della regione. Confermato anche il Rating Sociale di A-

di Filippo Benni

L'orribile 2020, per Emil Banca si chiude con tre note positive che dimostrano come essere differenti, per natura, possa diventare una forza.

Applicare con rigore il principio della responsabilità sociale d'impresa, lavorare per uno sviluppo equo e sostenibile, sia economico che socio-culturale, dei territori di cui si è parte integrante, aiutare le comunità a trovare dentro di sé le risorse per crescere, puntando su cooperazione ed identità, nella bassa padana come sulle cime più impervie dell'Appennino Tosco-Emiliano.

In questi anni Emil Banca ha imposto il proprio modo differente di fare banca su tutta l'Emilia: a seguito di diverse fusioni con altre Bcc emiliane, nel giro di qualche anno è diventata una delle banche di credito cooperativo più grandi d'Italia, presente da Bologna a Mantova, con 700 dipendenti, 50 mila soci ed oltre 160 mila clienti. Lo scorso dicembre ha superato la soglia dei 9 miliardi di mezzi amministrati che la rendono una banca di importanza sistemica per tutta la regione e sicuramente uno degli istituti di riferimento per piccole e medie imprese, mondo agricolo e terzo settore.

“La sostenibilità paga”, è sempre stato detto. E nella stessa Agenda Onu 2030 è spiegato come mantenere un approccio sostenibile su ambiente, integrazione e territorio sarà, alla fine, conveniente per tutti, anche dal punto di vista meramente economico.

A fine novembre ConsumerLab, un gruppo formato da un team accademico e professionale di alto profilo che

da anni lavora per promuovere la cultura della Sostenibilità tra i consumatori, dopo un'attenta valutazione, **“indipendente e disinteressata”**, dei Bilanci di sostenibilità delle imprese italiane pubblicati nell'ultimo triennio ha inserito Emil Banca tra le 44 imprese italiane presenti nell'Index Future Respect 2020.

Consumer Lab scrive che il Bilancio di sostenibilità di Emil Banca **“illustra in maniera comprensibile ed esaustiva la propria governance sostenibile, facilitando scelte consapevoli da parte dei consumatori ed evidenzia le migliori pratiche utili alla promozione della cultura della sostenibilità con un'efficace narrazione, coinvolgente e distintiva”**.

Meno di un mese dopo l'uscita di questa “classifica”, a certificare che operare con responsabilità è, oltre che etico, anche conveniente è Milano Finanza, una delle riviste più autorevoli quando si parla di economia, che nell'Atlante delle Banche Leader 2020, nella sezione dedicata alle eccellenze regionali, mette la Bcc emiliana al primo posto della classifica degli istituti di credito emiliano-romagnoli, basando il giudizio su un mix di parametri commerciali e patrimoniali.



Un risultato che riempie d'orgoglio i vertici di Emil Banca e che confermano come le scelte strategiche degli ultimi anni siano state assolutamente vincenti. Il rischio, vero, diventando una banca così grande, era quello di perdere l'identità, o il legame con i territori, omologandosi infine al resto

del mercato bancario. A certificare lo scampato pericolo, a dicembre 2020, è arrivata invece la conferma, da parte di **Microfinanza Rating** (ente esterno ed indipendente accreditato a livello mondiale come una delle quattro società certificatrici della cosiddetta “Client Protection”) del **Rating sociale con un giudizio di A-** (su una scala che va da D a AA) ottenuto per la prima volta da Emil Banca, e con il medesimo giudizio, nel 2015.

Il rating sociale, a differenza del più classico indicatore emesso da società internazionali (come Moody's o Standard & Poor's) per valutare la solidità economica e finanziaria di Imprese e Stati, mette a fuoco aspetti che hanno a che fare con la relazione con le comunità, con l'ambiente, con gli stakeholder in senso ampio e il grado di “protezione” che una azienda ha nei confronti della propria clientela. La conferma di un Rating così positivo, lo stesso ottenuto quando le dimensioni della banca erano meno della metà rispetto ad oggi, dimostrano come si possa crescere senza perdere identità e coerenza.



Tante operazioni con una semplice telefonata

Phone Banking

Rapido. Comodo. Conveniente.

Phone Banking è una vera e propria “filiale virtuale”: un nostro operatore sempre a tua disposizione per svolgere operazioni, disporre compravendite di titoli, fornire informazioni e molto altro ancora. Tutto nella più completa sicurezza. Il servizio è gratuito, chiedi in filiale il PIN di accesso.

Servizi offerti

- **INFORMAZIONI** Saldo e movimenti conto corrente, situazione portafoglio commerciale
- **DISPOSIZIONI** Bonifici e giroconti
- **PAGAMENTI** Riba
- **RICARICHE** Carta prepagata
- **COMPRAVENDITA TITOLI** Ordine di acquisto e vendita titoli



051 6372555



PHONE BANKING





L'orto naturale

AL TEMPO DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI

**DATA PREVISTA:
25 APRILE 2021**

SOLO 10 POSTI DISPONIBILI!



Comunità Sostenibile art. 115
Transizione & Resilienza

impara facendo insieme a noi!

- i principi dell'orto naturale
- le lavorazioni e la preparazione del terreno
- la concimazione naturale e il compost
- la programmazione dell'orto
- irrigazione intelligente
- come abbinare le piante
- semine e trapianti in campo
- orto senza sforzo

Durante il **corso teorico/pratico**, apprenderete i principi per coltivare un orto naturale in vari tipi di aiuole; il tutto senza l'impiego di prodotti dannosi per l'ambiente, per gli ortaggi e per chi li coltiva, nel rispetto del terreno e degli organismi viventi. Scelta dei tempi, delle esposizioni e delle sementi biologiche più resistenti agli stress climatici.

Il **pranzo** è parte integrante del corso.

a chi è rivolto

A tutti coloro che hanno un giardino o anche un piccolo angolo verde dove provare a coltivare ortaggi o che hanno già un orto, ma vogliono approfondire le tecniche di orticoltura naturale. Per partecipare al corso non servono conoscenze specifiche né il pollice verde, basta avere un po' di sensibilità verso le tematiche naturali, curiosità e tanta voglia di mettere "le mani nella terra".

dove

Sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), presso la sede dell'associazione, nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

il corso sarà in presenza

Ci teniamo a farvi vedere dal vivo e toccare con mano gli orti che abbiamo già realizzato. Sarà un corso breve, teorico, ma anche molto pratico.



✉ info@viveresostenibile.net ☎ 347.2461157

L'elettricità a km 0



di Silvano Ventura,
direzione@viveresostenibile.net

TEMPO DI LETTURA 4 min

La rivoluzione dell'autoconsumo collettivo, è cominciata!

La pubblicazione in Gazzetta Ufficiale del decreto Incentivi ha reso finalmente realizzabili **l'autoconsumo collettivo e le comunità energetiche**.

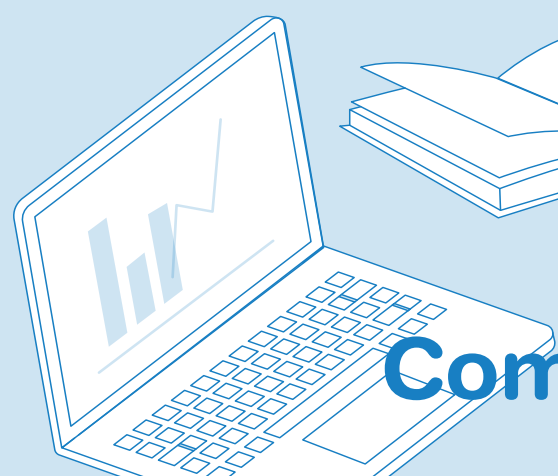
Il primo permette, a chi abita o lavora nello stesso edificio, di produrre e consumare insieme energia sul posto.

Le seconde, una vera rivoluzione già attiva in altri Paesi del nord Europa come Danimarca e Germania, consente di dare vita a vere comunità composte di tanti soggetti (persone fisiche, piccole e medie imprese, istituzioni locali) purché vicini tra loro: il confine lo stabilisce la connessione alla medesima cabina di trasformazione di media/bassa tensione.

Si potrà produrre e consumare sul posto energia rinnovabile senza passare per la rete elettrica nazionale con, tra gli altri, il vantaggio di ridurre le perdite di rete.

Un cambio culturale del modello produttivo industriale che determinerà vantaggi e benefici ambientali, sociali ed economici per tutti, spostando il baricentro della produzione e del consumo di energia sul territorio, sui Comuni, sulle comunità locali e sulle piccole imprese.

Secondo Legambiente, la nascita delle comunità energetiche, porterebbe investimenti di oltre 13 miliardi di euro e quasi 40 mila posti di lavoro, tra quelli diretti per la realizzazione degli impianti e quelli legati a gestione, efficientamento, integrazione con la mobilità sostenibile, con un aumento del gettito fiscale di circa 1,1 miliardi di euro. Enormi anche i vantaggi ambientali, quantificabili in 47 milioni di tonnellate di CO₂ in meno al 2030.



medhit



Analizziamo insieme la tua comunicazione
per fornirti alcuni consigli semplici e utili.

Comunicazione, semplice, utile.

Visita: www.viveresostenibile.net/web

Oppure chiama al 335 7187453



Chiama subito

Febbraio, il mese della febbre e dell'amore!



di **Marinella Riccò** - erborista, dietista, naturopata, master in floriterapia
Erboristeria Durga - www.erboristeriadurga.it (spedizione gratuita prodotti in tutta Italia)

TEMPO DI LETTURA 2 min

Per la febbre:

CONTINUA LA PREVENZIONE CON LATTOFERRINA
IMMUNIFLOR-SEMI DI POMPELMO-PROPOLI-
ECHINACEA

Inizia la prevenzione ALLERGIA

Con RIBES NIGRUM ED ECHINACEA

INIZIAMO LA DEPURAZIONE

Il fegato è più lento anche a causa lo stress, scegli
DEPURATIVO ANTARTICO-
CARDIO MARIANO-FUMARIA-CYNARA

L'intestino è più pigro causa il freddo, usa allora
FERMENTAL-MULTIDOPHILUS
ALOE CON MIRTILLO

Lo stomaco affaticato e contratto da ansia e freddo
FICUS CARICA -MERISTEMO 12 -JACARANDA

NUTRIAMO LA PELLE per la mancanza di sole
con OLIO DI EQUISETO e OLIO DI ARGAN.

NUTRIAMO OSSA MUSCOLI E TENDINI
Con OLIO DI FEGATO DI MERLUZZO,
MQC, SALUDYNAM



FEBBRAIO è anche il mese degli innamorati!
Circondati del profumo D'amore
con Acque profumate, essenze e candele.

Ti aspetto all'Erboristeria Durga, di Via Ugo Bassi 1 a
Castel San Pietro Terme (BO), chiusa solo la domenica,
per parlatene meglio e consigliarti a riguardo!

Spediamo anche GRATUITAMENTE i nostri prodotti in
tutta Italia. Tel. 051-940391 339.2460142.

Marinella Riccò
Erborista - Dietista
Naturopata
Master in Floriterapia

Beatrice Bolcato
Naturopata - Erborista
Consulente Estetica

Erbe BIO - Fiori di Bach - Fiori Australiani - Spagyria
Estratti di piante - Integratori - Alimenti BIO
Oligoelementi - Olii essenziali - Fitocosmesi BIO
Incensi - Regalistica

CASTEL SAN PIETRO TERME
Via Ugo Bassi, 1
Tel. 051 940391
www.erboristeriadurga.it

Buoni propositi per l'anno che viene



di **Catherine Ratajczak Guidi**, educatore cinofilo
FB: Dogsandcath

TEMPO DI LETTURA 4 min

Abbiamo davanti un anno nuovo, forse più di ogni altro
carico di speranza. Ogni anno si usa formulare buoni
propositi e quindi vorrei proporvene alcuni per migliorare
e rinforzare il rapporto con il vostro cane.

Parliamo prima di **alimentazione**. Scegliamo un cibo di
qualità per il benessere del nostro beniamino. Informatevi
prima di scegliere un cibo industriale (non sono tutti



uguali) e tenete conto che ormai esistono anche cibi
biologici e naturali per animali. Se volete potete passare
a una dieta casalinga con prodotti freschi. In questo caso
non improvvisate e chiedete consiglio al vostro veterinario,
è importante che la dieta sia equilibrata.

Evitate di dargli degli avanzi di cibo cucinato per voi,
specialmente intingoli, alimenti grassi o zuccherati. Non
sono salutari per lui. Controllate il suo peso e mettetelo a
dieta se occorre, seguendo sempre le indicazioni del vostro
veterinario di fiducia.

Per quanto riguarda invece le **passeggiate** ci sono
sicuramente dei margini di miglioramento per tutti. Non è
sufficiente portare il cane a fare il giro dell'isolato per fare
i bisogni.

Ha bisogno di fare passeggiate
più lunghe e appaganti, una
volta al giorno sarebbe l'ideale.

Quindi ben venga l'uscita al parco e soprattutto la
passeggiata in mezzo alla natura, il che non significa
necessariamente bosco sperduto ma un semplice parco
cittadino più grande del parterre o dell'aiuola sotto casa,
un percorso vita, ecc... Il cane deve avere la possibilità di
annusare odori diversi, di camminare nell'erba, nel fango,
ecc... Tornerà a casa più felice e più stanco.

Poi il fine settimana potete naturalmente optare per una
gita fuori porta. Fare movimento fa bene ad entrambi ed è
un'attività semplice da gestire.

Inoltre sarebbe bello fare tutte le **uscite in sintonia** e
cioè senza essere attaccati al cellulare ma piuttosto
lasciandolo in tasca e osservando il vostro cane. Ha
tanto da raccontarvi! Questo è un momento di profonda
condivisione e il cane sente se voi siete presenti oppure no.
Se siete concentrati sulla passeggiata che state facendo
insieme e se dovesse aver bisogno di aiuto voi sarete
pronti e lo potrete tutelare. Non è una cosa da poco!

Infine parliamo del **gioco**. Giocare è fondamentale per
il cane, esattamente come per il bambino. Attraverso il
gioco si rinsaldano i legami, si imparano delle strategie
e delle regole, e soprattutto ci si diverte! Quindi giocate
con il vostro amico? Se giocate, è sempre allo stesso gioco?
Secondo voi oltre a quello cosa potrebbe piacergli? Provate
giochi nuovi e vedete come reagisce. Se ci si diverte insieme
va bene qualsiasi novità!

I suggerimenti possibili sono davvero tanti e io ho proposto

soltanto alcuni spunti praticabili per tutti. Mi sento di
aggiungere un'ultima cosa. Mettetevi più spesso nei suoi
panni in modo da migliorare il vostro rapporto. Se esprime
un determinato atteggiamento non è detto che abbia torto
e che voi avete sempre ragione.

E se siete in difficoltà chiedete consiglio a un professionista,
un veterinario o un educatore competente. A volte basta
poco per trovare la soluzione che fa per voi.

Zenzero
Ristorante Bistrot

Zenzero Ristorante Bistrot si trova nel centro
di Bologna, a due passi dal Mambò,
il Museo d'Arte Moderna!

Vi invitiamo a gustare le deliziose specialità
della CUCINA BIOLOGICA,
tutto rigorosamente cucinato con ingredienti
provenienti da agricoltura biologica,
sempre freschi e di stagione,
selezionati per garantirvi una cucina sana,
varia, ma anche stuzzicante e di qualità.

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



Un turismo per la scoperta del mondo attraverso "occhi" nuovi, grazie al Progetto Europeo CREATURES della Città Metropolitana di Bologna

di Marino Cavallo

TEMPO DI LETTURA 5 min



Una delle conseguenze profonde della "nuova normalità" imposta dal Covid-19 è la perdita di valore delle visioni basate sull'uguaglianza generale dei luoghi. Modelli nei quali a contare non sono le loro qualità specifiche e irripetibili ma, attraverso i canali del "turismo di massa", la possibilità di poterli raggiungere velocemente. Oggi, l'azzeramento della "dimensione spaziale", costringe a un ripensamento dei nostri modelli, e, per questo, può rappresentare un'opportunità di crescita. La convivenza con il "distanziamento fisico" non deve difatti tradursi necessariamente in un "distanziamento sociale" dalle condivise ricchezze culturali, ambientali e storiche che ci circondano.

In Emilia-Romagna questa è una lezione che nella stagione estiva 2020 sembrerebbe essere stata applicata appieno in differenti proposte turistiche dell'Appennino Bolognese ("percorsi lenti" come quelli del *Crinali Festival*, o, de *La Via della Lana e della Seta* e *La Via degli Dei*) e iniziative per la valorizzazione del patrimonio culturale locale (tra le molte, il *Museo della Città e del Territorio CLASSIS Ravenna* e le *Sementerie Artistiche di Crevalcore*). Proposte innovative per un turismo creativo realizzato grazie a percorsi sostenibili ed esperienziali, che con il supporto offerto loro dalla Città Metropolitana di Bologna attraverso il suo nuovo **Progetto Europeo Interreg Adriatic-IONIAN CREATURES**, dalla dimensione della prossimità potranno nei prossimi due anni crescere ed estendersi oltre ai confini regionali e nazionali.

In un mix tra innovazione e tradizione, CREATURES ha come obiettivo quello di valorizzare il ricco patrimonio culturale dei territori coinvolti.

Per fare ciò, all'interno del suo consorzio (8 partner provenienti da 6 differenti paesi della Regione Adriatico-Ionica) verranno realizzate azioni finalizzate al rafforzamento della collaborazione tra i decisori politici e i principali attori del mercato nei settori del turismo ed al pieno utilizzo del potenziale delle Industrie Culturali e Creative (ICC).

Questi sono i soggetti, che nella riorganizzazione del sistema imprenditoriale ancora in corso, sono stati identificati come i motori per una possibile riscoperta della cultura, della sostenibilità e dell'ambiente salubre, alla quale, CREATURES mira.

In particolare, potendo il settore delle ICC coprire qualsiasi soggetto avente come oggetto sociale "l'ideazione, la creazione, la produzione, lo sviluppo, la diffusione, la conservazione, la ricerca e la valorizzazione o la gestione di prodotti culturali (...) nonché al patrimonio culturale e ai processi di innovazione ad esso collegati" (comma 57 della Legge 205/2017) l'ambizione del Progetto è quella di poter coinvolgere grazie al loro contributo quanti più attori chiave possibili.

Per realizzare questo impegno, la Città Metropolitana di Bologna potrà inoltre contare sul supporto di un'importante realtà regionale: il "Clust-ER CREATE".

A quest'Associazione d'impresa ed enti di ricerca, formazione e innovazione, la Strategia della Regione Emilia-Romagna per le Smart Specialisation (S3) ha difatti assegnato la promozione del sistema produttivo regionale attraverso la leva dell'integrazione fra tecnologia, creatività e cultura nel campo di quella che viene comunemente conosciuta come "economia arancione". Questo settore economico, che ha al centro dei suoi affari la promozione e protezione dei beni culturali, le produzioni multimediali, le arti e lo spettacolo, e, che comprende anche le tradizionali imprese "culture driven" (come i marchi storici del territorio Emiliano-

Romagnolo, da sempre contraddistinto dall'alta qualità della sua produzione manifatturiera) e gli specifici campi del turismo culturale e sostenibile, potrà permettere delle fondamentali sinergie tra Clust-ER CREATE e il Progetto nei campi: (i) dell'individuazione di contenuti culturali sui quali creare itinerari turistici innovativi; (ii) della partecipazione alla realizzazione di tecnologie di comunicazione e multimediali per la presentazione di itinerari turistici; (iii) del miglioramento della comunicazione del Progetto CREATURES.

Un esempio degli effetti positivi che queste collaborazioni potranno creare è rappresentato da uno dei suoi prodotti finali più innovativi: l'Applicazione mobile "**CreaTourES**" e le installazioni multimediali che verranno realizzate per fornire un supporto fisico alle mappe virtuali generate. Prodotti rivolti in maniera particolare agli under 35, e, che potranno avvicinare le giovani generazioni alla scoperta del patrimonio culturale della Regione Adriatico-Ionica in modo alternativo.

Anche se in questi settori, il Covid-19 può aver modificato le modalità di programmazione, CREATURES ha preso un impegno affinché ne restino immutate le "mission". Sarà difatti sostenuta la loro predilezione per i luoghi immuni dalle molte storture del "turismo di massa", e, proprio per questo, a lungo considerati nella percezione pubblica come marginali.

La loro rivitalizzazione si accompagnerà a una diversificazione e innovazione dell'offerta turistica cercando di prolungarne inoltre la sua stagionalità.

Nella rivoluzione che il Covid-19 ha portato nelle nostre vite, l'ambizione di CREATURES è quella di incanalare nuove energie verso la promozione, anche grazie l'uso della tecnologia, di quello che potrebbe essere definito come un turismo per la scoperta del mondo attraverso "occhi" nuovi.

Spunti di lettura...

Le regole del cammino

Autori
Antonio Polito

Editore
Marsilio

Numero pagine
176

Prezzo
17,00 €



Scritto al seguito di un cammino intrapreso con 3 amici speciali, nel giugno 2020, in quel tempo che è stato concesso alla "normalità" tra la prima e la seconda ondata di Covid-19, Polito, abile narratore, riflette camminando per l'Italia "minore" da Norcia a Montecassino riguardo una serie di temi di grande attualità e umanità. Dalla visione della morte, che per molti è cambiata proprio in funzione di quanto abbiamo dovuto lasciare con la pandemia, al senso della frugalità, che per un camminatore è quanto di più importante, quanto la fratellanza. Non di luoghi scrive Polito, ma di considerazioni fatte percorrendo il cammino di San Benedetto. "Partire dal nostro passato - scrive Polito - dalla nostra tradizione, da dove veniamo, può aiutarci a decidere dove vogliamo andare. (...) Spesso ci aggiriamo senza una meta. Da troppo tempo lo fa l'Italia: pensiamo di stare andando avanti, e invece giriamo intorno, senza più qualcuno che studi le mappe, cerchi indicazioni, tenga la bussola in mano e l'orecchio teso. Forse ci serve proprio una guida, un vademecum di consigli, un manuale di istruzioni per costruire l'Italia che sarà."

L'OCCITANE VOYAGES

AGENZIA DI VIAGGI
AFFILIATA GRUPPO INFO VACANZE

Via Zamboni 18, Bologna
Tel. 051.0082842

info@loccitanevoyages.it
www.loccitanevoyages.it

Orari d'apertura
dal lunedì al venerdì 9:30 - 18:30 Sabato su appuntamento

Cell supporto h24: +39 333.6619187

Oltre 4000 prodotti biodinamici, biologici e naturali

Scegliere un supermercato NaturaSi significa essere certi di acquistare cibi biodinamici, biologici e naturali di alta qualità, selezionati e certificati.

Imola
viale della Resistenza, 6/A

naturaSi
aziende agricole e mercati super



Corso di Psicosomatica e Visualizzazioni di Autoguarigione con la Dott.ssa Marilena Conti

Sappiamo che la mente e il corpo sono come due universi paralleli: qualunque cosa accada nell'universo MENTE lascia una traccia nell'universo CORPO e viceversa.

Il seminario è rivolto a chi voglia ri-trovare il contatto con la propria capacità di autoguarigione.

In questi due giorni di *seminario pratico con la Dott.ssa Marilena Conti – psicoterapeuta, psicosomatista, ipnotista*, si apprenderà come la malattia sia un "messaggio" che non va tacitato o soppresso, ma decodificato e compreso per renderlo... SUPERFLUO.

Attraverso l'apprendimento graduale delle tecniche di VISUALIZZAZIONE CREATIVA e di AUTOIPNOSI, si condurranno i partecipanti ad imparare a "riparare i danni" che si manifestano nel corpo, a decodificarne il messaggio e il significato nonché a riarmonizzare eventuali disarmonie del comportamento.

Un comportamento disarmonico tende a riprodursi e quindi a confermarsi (timidezza, crisi di panico, disarmonie alimentari, difficoltà di concentrazione, ecc.). **Visualizzarsi come si vorrebbe essere**, durante un esercizio in uno stato modificato della coscienza, significa rompere il circolo vizioso di quel comportamento e darsi la possibilità di cambiarlo.

...io sono ciò che penso di essere!

Sappiamo già che la mente e il corpo sono come due universi paralleli: qualunque cosa accada nell'universo MENTE lascia una traccia nell'universo CORPO e viceversa.

Impareremo attraverso le IMMAGINI MENTALI a inviare al nostro Inconscio i messaggi "giusti" per il nostro benessere ma tenendo sempre a mente che "curarsi e guarire è vincere una battaglia, ma per vincere la guerra non basta cacciare il nemico dal corpo, occorre snidarlo dalla psiche. Nella psiche germinano i nostri mali, e lì attecchiscono, spingendo radici fin nel corpo. Se aiutiamo noi stessi a guarir dentro, guariamo fuori. Basta imparare come si fa."

Da "L'arte della guarigione" di P. Scanziani

"Lava prima l'interno del vaso, sicché anche l'esterno sarà mondo."

Matteo L'Evangelista



Dove si svolge: sulle prime colline di Ozzano Emilia (BO), presso la sede dell'associazione, nel cuore del Parco dei Gessi. L'indirizzo esatto verrà comunicato all'atto dell'iscrizione.

I pranzi sono parte integrante del corso.

Il corso si terrà IN PRESENZA

Data prevista: un weekend di aprile

Solo 10 posti disponibili!

Per info costi e iscrizioni, scrivi a
info@viveresostenibile.net
tel. 347.2461157

Il cambiamento proposto dai piccoli conquista un riconoscimento internazionale

di Michela Minelli, referente del progetto

TEMPO DI LETTURA 2 min

Il 2020 sarà ricordato da tutti come l'anno della pandemia, quello in cui le nostre vite e relazioni sono state stravolte e tutto si è apparentemente fermato. Così non è stato all'Istituto Comprensivo di Rastignano (BO), che nel dicembre 2020 ha conseguito un importante riconoscimento per il proprio impegno verso la sostenibilità ambientale. Come avviene in altri 67 paesi del mondo ed in altre regioni d'Italia, il percorso verso un cambiamento significativo e progressivo, con potenziali ricadute nel territorio, è stato portato avanti da un gruppo di quasi **30 studenti della scuola primaria e secondaria**, insieme a rappresentanti dei genitori e dei docenti, dell'Amministrazione Comunale, della Commissione Mensa del Comune di Pianoro e dell'Ascom.



L'Eco-comitato, luogo di rappresentanza e di confronto, ha focalizzato la propria attenzione sul tema dei rifiuti, introducendo anche la raccolta della componente organica fin dalla scuola dell'infanzia, su quello degli sprechi con piccoli accorgimenti e inviti ad attuare buone pratiche di risparmio energetico ed idrico, sul grave inquinamento da plastica monouso. In particolare su quest'ultimo tema ha ottenuto i primi e più evidenti successi, pur tuttavia sospesi al momento attuale per le misure di protezione sanitaria in atto.

Al termine del percorso, rigorosamente svolto seguendo i '7 passi' previsti dalla certificazione, è stato stilato un 'Eco-codice' da attuare e rispettare in tutti gli ambienti e a tutti i livelli. Esso comincia invitando a riflettere sulle proprie azioni, che sempre hanno una ricaduta sul Pianeta e sugli esseri viventi. Questa maggiore consapevolezza, da considerarsi non punto di arrivo ma partenza, si è trasformata anche in grande gioia quando, come ha detto qualche membro del comitato, **i ragazzi hanno scoperto di poter davvero fare la differenza con le proprie azioni.**

Il riconoscimento di carattere internazionale, che ora raggiunge per la prima volta Bologna e provincia e per la terza volta la regione Emilia-Romagna, è un augurio di speranza e di partecipazione nelle mani di tutti i 'grandi piccoli' che vorranno lottare per un futuro diverso.

Vivere Sostenibile
emilia romagna
fa parte di VS Network



Tutti i nostri siti sono su



Con la collaborazione di



Hanno collaborato
a questo numero:

Dorothea Costa
Filippo Benni
Giovanni Berra
Glaucio Venturi

Guenda Sandrolini
Manuela Martino
Marinella Riccò
Marino Cavallo

Marino Cavallo
Michela Minelli
Monika Elisabeth Paul
Silvia Petruzzelli

Simone Ferraro
Veronica Ventura

CASA EDITRICE
edibit

Via F. Santi, 4 - 40055 Castenaso (BO)
Tel. 051/6061070 r.a. - Fax 051/6061111

Direttore Responsabile: Silvano Ventura
direzione@viveresostenibile.net

Capo Redazione: Maddalena Nardi
redazione@viveresostenibile.net

Ufficio commerciale:
info@viveresostenibile.net

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

Stampa
Centro Stampa Veneto srl
Sede legale: Via Saint Jean 64 Fontanafredda (PN)
Sede operativa: Via Austria, 19 - Padova

Grafica Impaginazione:
Simona Felloni

Associato a



Tutti i marchi sono registrati dai rispettivi proprietari

Vivere Sostenibile offre esclusivamente un servizio, non riceve tangenti, non effettua commerci, non è responsabile della qualità, veridicità, provenienza delle inserzioni. La redazione si riserva, a suo insindacabile giudizio, di rifiutare un'inserzione. L'editore non risponde di perdite causate dalla non pubblicazione dell'inserzione. Gli inserzionisti sono responsabili di quanto da essi dichiarato nelle inserzioni.

Vivere Sostenibile si riserva il diritto di rimandare all'uscita successiva gli annunci per mancanza di spazi e declina ogni responsabilità sulla provenienza e la veridicità degli annunci stessi.



Copia per gli abbonati - valore copia €0,10 CHIUSO IN TIPOGRAFIA IL 28/01/2021

Se vuoi essere contattato senza impegno per avere un'offerta commerciale chiama il numero 335 718 7453



YOGA E MEDITAZIONE

Scopri la **vasta selezione** di accessori, supporti, testi e manuali per **elevare la tua pratica** e creare la giusta atmosfera.

www.macrolibrarsi.it