



Transition time



CALENDARIO
DEL
CAMBIAMIENTO



2014



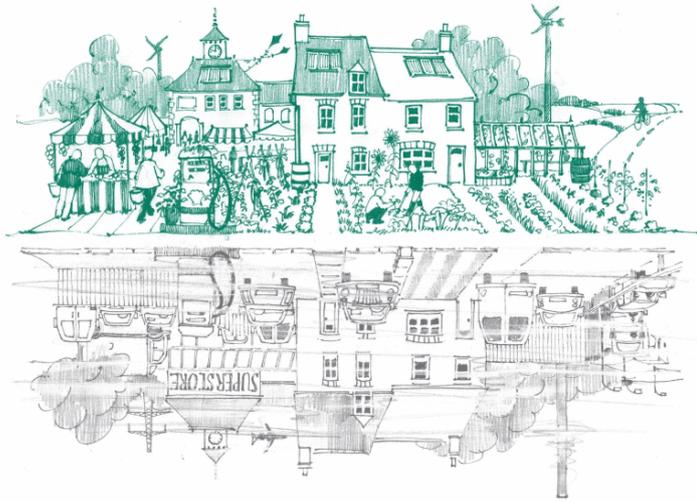
INTRODUZIONE AL MOVIMENTO DI TRANSIZIONE: testa, mani e cuore

LE ORIGINI

Nel 2005 a Totnes, una cittadina del Devon inglese, nasce un singolare esperimento sociale. **Rob Hopkins** e **Naresh Giangrande** provano a inventarsi una risposta ad alcuni immensi problemi che l'umanità è chiamata ad affrontare in questa fase della storia. La crisi, quella che ora tutti vedono con più chiarezza, non era ancora percepibile, ma erano disponibili, in modo abbastanza inequivocabile, tutti i dati necessari a comprendere che sarebbe arrivata. **Crisi climatica**, crisi **energetica** e crisi delle **risorse** avrebbero presto innescato la tempesta perfetta che ora stiamo sperimentando, **travolgendo** la nostra **economia basata su energia fossile a basso prezzo** (principalmente sul petrolio) e su un **modello che prevede crescita esponenziale e necessità** altrettanto **esponenziale di risorse**.

L'IDEA

A queste prospettive spaventose, difficili allora da presagire attraverso le fonti di informazione convenzionali, Rob e Naresh provano a rispondere con un inedito **processo che parte dal basso**



e che **si muove casa per casa** nella propria città. L'idea è che i grandi cambiamenti in arrivo, in un certo senso inevitabili, non devono per forza essere subiti: tutti assieme possiamo decidere di gestirli e di inventarci il cammino che ci porterà dal mondo che abbiamo conosciuto fino ad oggi a qualcosa di diverso.

Questa è la Transizione, il viaggio che dovremo fare come umanità in questi anni in cui mondo cambierà e in modo davvero profondo. L'idea è quella di **trasformare un momento drammatico** in una straordinaria occasione di **evoluzione** per ritrovarsi, **al termine del viaggio**, in una **situazione** sostanzialmente **migliore** di quella da cui siamo partiti.

Questa è la sfida (un po' folle e visionaria) che ha animato l'esperimento fin dal principio: **cominciare dal basso**, dagli individui, dalle comunità. Includere tutti, mettere da parte l'idea di dividere il mondo in amici e nemici, lavorare **CON** e **non CONTRO**, impegnarsi in uno sforzo che coinvolge **TESTA** (i dati, le informazioni, la scienza), **CUORE** (la paura, la gioia, le emozioni, i legami) e **MANI** (l'azione pratica e quotidiana, il fare e il non fare), senza lasciare che uno degli aspetti abbia la prevalenza sugli altri.

Può sembrare tutto un po' naïve, ma ben presto in molti si accorgono che l'esperimento ha un potenziale davvero inedito. Il "segreto" sembra annidarsi nel **COME** questa attività viene impostata e portata avanti prima dagli iniziatori e poi dai tanti altri che, visti i primi risultati, decidono di ripetere l'esperimento per cercare di capire se quello che sta succedendo a Totnes è frutto del caso.

L'ESPERIMENTO

Oggi da quell'embrione è nato un esperimento sociale su grande scala, con più di 2.000 iniziative di Transizione ufficiali attive in tutto il mondo. Oltre ai percorsi dal basso, che rimangono alla radice del processo, si sono sperimentate le relazioni con le imprese, le istituzioni, le amministrazioni pubbliche, locali, governative ed europee.

Ci vuole però un po' di cautela. **La Transizione assomiglia o ricorda molte altre cose**, ma a ben guardare, ha caratteristiche assolutamente uniche, pur pescando a piene mani e in modo molto trasversale da tantissime esperienze, sperimentazioni, conoscenze del presente e del passato.

LE ATTITUDINI

Proviamo a esplorarne gli **elementi principali**, sapendo che è molto difficile metterli in fila e assegnare una priorità, quelli qui indicati sono aspetti che vanno considerati nel loro complesso, nel loro intrecciarsi e richiamarsi l'un l'altro:

E' inclusiva - Derivando fortemente dalla **Permacultura**, la Transizione lavora **CON** e non **CONTRO** ciò che c'è nel mondo oggi anche quando si prefigge di cambiarlo. **Predilige la collaborazione alla competizione**. Per questo generalmente non protesta, non organizza cortei o barricate, ma cerca di creare le condizioni in cui i cambiamenti auspicati possono verificarsi.

E' basata sul COME non sul cosa - La Transizione è un processo (un viaggio) e si concentra sul **COME** lasciando che il **cosa** sia una conseguenza. Il come affrontiamo i problemi, come costruiamo le relazioni, come progettiamo il futuro (ovvero la qualità del processo il corso) è determinante. **Se il COME è quello giusto, difficilmente il cosa sarà sbagliato**. Questo è un aspetto apparentemente semplice, ma difficilissimo da assimilare e praticare, perché tutto il nostro sistema culturale ci chiede di concentrarci sul **COSA** e noi ci siamo abituati a farlo. Allo stesso tempo, questa attitudine a curare il **COME** si rivela uno degli strumenti più potenti che la Transizione abbia sperimentato fino ad oggi.

E' sistemica - Anche se il processo può focalizzarsi di momento in momento su alcuni temi specifici, **ogni cosa non deve mai prescindere dal collegamento e dall'organicità con tutte le altre**. In un approccio sistemico non si cerca "la cosa più importante di tutte" o l'unica che conta davvero", ma **si cerca di abbracciare l'insieme di tutte le cose e i processi che ci circondano e/o ci coinvolgono**. E' vero che a volte dobbiamo occuparci di agricoltura o di scuola o di energia rinnovabile o di psicologia del cambiamento, oppure ridurre l'analisi ad un aspetto specifico per poterlo comprendere meglio, ma è necessario non perdere mai di vista l'insieme e i collegamenti tra i vari ambiti.

Non è ideologica - Le scelte, le decisioni i percorsi non vengono decisi partendo da basi ideologiche, da credenze religiose, da fedi politiche, ecc.

Si focalizza sulla resilienza - I progetti che si realizzano nell'ambito della Transizione tendono a produrre **resilienza** nelle comunità e più in generale nel nostro sistema. Il concetto di resilienza è diverso da quello di sostenibilità, o di robustezza o da altri concetti che spesso si mescolano e sovrappongono a questi. **La resilienza non è autarchia o autosufficienza** (ad esempio), **bensi la capacità di affrontare e adattarsi ai cambiamenti cambiando**. Usare la resilienza come principio di riferimento cambia molto il **COME** si cerca di realizzare i progetti di Transizione. Si tratta ovviamente di campi con ampi margini di esplorazione, ma in questi pochi anni abbiamo già imparato tanto.

E' basata sul pensiero critico (TESTA) - Quindi cerca di affrontare il mondo partendo dai migliori dati in grado di descriverlo in modo da poter ragionare, almeno dove possibile, su ciò che davvero esiste e non su ciò che sembra.

Accoglie e accudisce le emozioni (CUORE) - Non c'è processo umano che non produca e sia il prodotto del nostro essere emotivi, della nostra gioia, della nostra paura, delle nostre sofferenze e piaceri. **La TESTA da sola non basta, serve una cura speciale per le emozioni e le relazioni perché la razionalità si trasformi in azioni a beneficio di tutti**.

La Transizione fa (MANI) - In un'epoca in cui molto dell'attivismo ambientalista e sociale era costituito da provocazione culturale, protesta e campagne di informazione, il movimento delle Città di Transizione si è fatto notare per una **forte attitudine al fare: orti, frutteti, impianti di energia rinnovabile**. Un'attitudine ora molto più diffusa in molte altre realtà e movimenti, che nella Transizione è però strettamente e indissolubilmente collegata agli altri aspetti citati fino a qui. **Senza la TESTA e il CUORE far muovere le mani non sempre è una buona cosa**.

Ama la biodiversità - Sappiamo che il nostro è un esperimento, non abbiamo risposte infallibili e quindi siamo molto felici se altri tentano altre strade mentre noi tentiamo questa... la biodiversità dei tentativi è importante (e crea resilienza).

Lo scorrere dei mesi di questo calendario vi aiuterà a capire meglio alcuni aspetti di questa idea. <http://transitionitalia.wordpress.com>



**Transition
Italia.it**

1 mer	
2 gio	1968 Barnard esegue il secondo trapianto di cuore
3 ven	2004 Il rover della NASA, Spirit, atterra su Marte.
4 sab	In volo con la befana: suono del cristallo e disegno creativo www.laviadellalbero.org
5 dom	
6 lun	
7 mar	
8 mer	
9 gio	
10 ven	
11 sab	
12 dom	
13 lun	
14 mar	
15 mer	
16 gio	
17 ven	
18 sab	
19 dom	
20 lun	
21 mar	
22 mer	
23 gio	
24 ven	
25 sab	
26 dom	
27 lun	
28 mar	
29 mer	
30 gio	
31 ven	

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto. Nell'ultima pagina del calendario trovi lo schema riassuntivo dei punti.

SAI CHE?: l'Italia è il 69° paese per libertà d'informazione

YOUTUBE cerca : bildeberg

SAI COS'E'?: la stevia

GOOGLE cerca: possum living

Gennaio

"Niente nell'universo potrebbe resistere a un numero sufficientemente grande di intelligenze raggruppate e organizzate" Teilhard de Chardin



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:

Pane con pasta madre. Rinfrescate 100 grammi di pasta madre mescolandola con 100 grammi di farina ed un bicchiere d'acqua. Trasferite metà del composto nel contenitore di conservazione e proseguite la preparazione del pane versando in una ciotola la pasta madre rinfrescata, 400 grammi di farina, 2 cucchiaini d'olio extravergine, 1 pizzico di sale e acqua quanto basta per ottenere un impasto lavorabile. Impastate con le mani, lasciate lievitare per 8 ore e cuocete in forno a 180°C per 30 minuti, dopo aver disposto l'impasto in uno stampo per plumcake. <http://martaalbe.com/>



Permacultura sociale:

La permacultura non è solo gestione agricola: etica e principi valgono anche per altri campi, come l'architettura o l'urbanistica. In questo senso, la Transizione è un'applicazione della permacultura al campo del sociale. La permacultura suggerisce, ad esempio, di mettere in relazione gli elementi di un sistema. Non è forse quello che fa un GAS, un gruppo di acquisto solidale, stringendo legami tra produttori e consumatori? Le lezioni tratte dall'osservazione dei sistemi naturali possono insegnarci molto anche sulla salute, sul mantenimento di buone relazioni interpersonali e su come migliorare il funzionamento dei gruppi di cui facciamo parte. Come potremmo applicare alla nostra vita sociale principi quali "osserva e interagisci" o "usa e valorizza la diversità"?



Ingredienti della transizione.

Partendo da principi e linee guida comuni, il processo di Transizione prende forme diverse in ogni luogo. Nessuna iniziativa è uguale alle altre. Esistono però dei comuni "ingredienti" della dispensa della Transizione che ogni iniziativa è invitata a miscelare a piacimento, magari unendoli ai sapori e alle idee che già connotano il territorio ... **"Formare un gruppo guida e progettarne l'evoluzione"** lavorare in gruppo per far partire il processo di Transizione. Non immaginate che questo ruolo di "pionieri" debba caratterizzarvi per sempre: il gruppo cambierà, evolverà e probabilmente finirà per sciogliersi una volta esaurito il compito di far partire l'iniziativa. Se fossimo in cucina, sarebbe lievito.



"CAMMINANDO LE PAROLE"

Il giorno inizia bene in sincronia col mio respiro\Mi attivo mentre inspiro medito sul mio cammino\Avanzo a testa alta solido come un mastino\Pedoni ed auto in coda sul catrame tutti fermi\Le rondini ed i vermi i frutti ancora acerbi. Doppia K feat. Klaudia2k <http://www.youtube.com/watch?v=Gh2ILAgco0M>



BUONE PRATICHE:

Bere acqua del rubinetto. In Italia abbiamo la pessima abitudine di comprare acqua minerale in bottiglia. Si consuma per produrre, trasportare e smaltire le bottiglie, quando l'acqua, buona, è a nostra disposizione sempre e a km 0 nel rubinetto. www.contiamoci.com/p/103



IL LIBRO: L'INTELLIGENZA COLLETTIVA è "la capacità di una comunità umana di evolvere verso una capacità superiore di risolvere problemi, di pensiero e di integrazione attraverso la collaborazione e l'innovazione". George Pór, The Quest for Cognitive Intelligence



OBIEZIONE DI COSCIENZA ALLE SPESE MILITARI :

Per diminuire le guerre la prima cosa è togliere i mezzi con le quali le guerre si fanno: a questo mirano gli obiettori alle spese militari, che rifiutano che le loro imposte vengano utilizzate a questo fine. Visitate il sito della LOC per avere tutte le modalità. www.casaperlapacemilano.it



"Come crescerli bene: la scelta della condivisione"

Ecologia sociale: condividi vestiti-accessori bimbi: dona, baratta e vendi. Esempi: siti www.giobimbi.it/ e www.usato.html; negozi usato/fr_usato.html; Facebook "Te lo regalo se vieni a prenderlo" (inserire propria regione); Babybazar e negozi che ritirano in conto vendita. Astrid



Www.wiser.org è il social network gratuito per la sostenibilità creato da volontari di tutto il mondo per connettere persone, organizzazioni e movimenti che si occupano di ecologia, spiritualità, diritti e tanto altro ancora. Chi vuole migliorare il mondo può usare [wiser.org](http://www.wiser.org) per condividere soluzioni e risorse, creare collaborazioni e progetti collettivi. <http://it.wiser.org/group/WiserItalia>



BIAS COGNITIVO DI CONFERMA.

Ci piace essere d'accordo con persone che sono d'accordo con noi. Ecco perché visitiamo solo siti web che esprimono le nostre opinioni, e usciamo maggiormente con persone che hanno punti di vista e gusti simili a noi. Tendiamo a lasciarci scoraggiare da individui, gruppi o fonti d'informazione che ci fanno sentire a disagio o insicuri riguardo ai nostri punti di vista. Si chiama dissonanza cognitiva. E porta a confermare le prospettive che alimentano i nostri punti di vista preesistenti, e al tempo stesso ignorare o respingere i commenti che minacciano la nostra visione del mondo, quindi discutiamo!

ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:



Alimenti integrali.

La natura non fa le cose a caso, dobbiamo sempre preferire gli alimenti integrali a quelli raffinati, sono più completi. Un cereale integrale contiene molte più vitamine, minerali e fibra di uno raffinato, per non dir niente del sapore. Inoltre la raffinazione richiede consumo di energia e lavoro, che ovviamente generano inquinamento e alienazione... il contrario della decrescita.

Cerca su **facebook** la pagina fb del "Calendario del cambiamento" così potrai seguire le nostre notizie anche da lì e condividerle con i tuoi amici!

CLIMA E RISORSE

COSA CI PASSA PER LA TESTA

Spesso si dice che la Transizione comincia dalla TESTA (vedi anche gennaio), ed è proprio così. Una delle idee di fondo è che dobbiamo cercare di capire nel miglior modo possibile quali sono i problemi da affrontare e come li abbiamo prodotti.

PARLANDO DEL CLIMA

Uno dei drammi ormai evidenti di questa epoca è il **Cambiamento Climatico**, un fenomeno pericolosissimo dovuto all'immissione nell'atmosfera terrestre di ingenti quantità di gas ad effetto serra prodotti dalle attività umane. L'aspetto più drammatico di questo fenomeno è il fatto che ancora oggi non esista una consapevolezza diffusa e condivisa di quanto il modificarsi della temperatura media del pianeta minacci la nostra stessa esistenza come specie. Se non viene affrontato subito, a causa di complesse dinamiche planetarie, lo stesso fenomeno potrebbe finire del tutto fuori controllo.

Ci sono ormai decine di studi che confermano l'alta probabilità di arrivare ad un aumento di oltre 5° C di temperatura media globale entro la fine del secolo in corso: nella pratica questo si tradurrebbe nella fine della civiltà per come la conosciamo e probabilmente nell'estinzione della nostra e di molte altre specie animali e vegetali. No, non stiamo esagerando, trovate queste informazioni nei report ufficiali delle più importanti organizzazioni mondiali: ONU; IEA; EIA; UE; Banca Mondiale; ecc. No, non stiamo parlando di un futuro remoto, in cui i nostri lontani discendenti avranno qualche problema, stiamo parlando delle nostre vite e di quelle dei nostri figli. Stiamo parlando di uno spazio d'azione di qualche anno prima che sia definitivamente troppo tardi per agire. La IEA (International Energy Agency) comincia mettere in guardia sul fatto che la necessità di ridurre le emissioni potrebbe diventare presto "perentoria" ([link: http://www.iea.org/media/translations/weo/Redrawing_Energy_Climate_Map_Italian_WEB.pdf](http://www.iea.org/media/translations/weo/Redrawing_Energy_Climate_Map_Italian_WEB.pdf)).

Crediamo sia molto importante che tutti capiscano e razionalizzino questa situazione, anche se comprenderla davvero significa affrontare immediatamente la paura delle conseguenze. Ed ecco che entrano in scena il CUORE e la Transizione Interiore. Crediamo sia importante che tutti sappiano che non ci sono dubbi sulla gravità della situazione, probabilmente non c'è mai stato un argomento scientifico sul quale siamo stati più sicuri e più concordi a livello mondiale. Senza ristabilire il contatto con la realtà e senza gestire l'emozione e la paura che ne derivano, sarà però molto difficile passare all'azione.

MA COME CI SIAMO ARRIVATI?

A produrre questa mutazione climatica, a dare il via a questa nuova era detta "antropocene", è stata la nostra fame di energie e di risorse. L'uso intensivo dei combustibili fossili, meravigliosa e magica fonte quasi gratuita di energia, ha prodotto la liberazione di un'immensa quantità di biossido di carbonio (CO₂) in tempi rapidissimi. Carbone, petrolio e gas naturali si sono formati in cicli di milioni di anni e sono rimasti intrappolati, lontani dall'atmosfera fino a quando noi non abbiamo cominciato ad estrarli e ad utilizzarli in modo sempre più intenso. Nell'arco degli ultimi 200 anni siamo passati dal poter contare quasi solo sull'energia muscolare degli animali, all'essere in grado di spianare intere montagne e scavare tunnel sotto il mare.

Come resistere a questa tentazione? E infatti non abbiamo resistito, nemmeno quando abbiamo iniziato a capire (erano gli anni '50) che tutto quel bruciare carbone e petrolio avrebbe probabilmente prodotto qualche conseguenza. Oggi ancora non riusciamo a smettere, non sappiamo smettere mentre contempliamo il disastro climatico che comincia a diventare cronaca di ogni giorno, mentre i tornado diventano fenomeno comune nella pianura padana e il sindaco di New York si domanda dove troverà i miliardi di dollari necessari a proteggere la sua città dal mare.

ESAURIMENTO DELLE RISORSE

La grande disponibilità di energia ci ha consentito una rapida crescita della popolazione, permettendoci peraltro di sfruttare pressoché ogni risorsa biologica o minerale di cui il pianeta dispone. Oggi, con quasi 8 miliardi di esseri umani sulla Terra, assistiamo al veloce declino di risorse come i metalli, i minerali, l'acqua, il suolo fertile. Il costo energetico ed economico di queste risorse, fino ad oggi piuttosto basso grazie alla grande abbondanza di energia a basso prezzo, diventa via via sempre più difficile da sostenere, per il semplice fatto che le risorse energetiche fossili hanno un costo di estrazione (in termini monetari ed energetici) sempre più alto. Nel frattempo, aumentano gli effetti secondari di tutto questo scavare, estrarre e consumare. Si tratta dell'inquinamento in tutte le sue forme, qualcosa che in principio può sembrare trascurabile, ma che a un certo punto comincia a presentare un conto estremamente salato, proprio nel momento in cui le risorse per saldarlo, il conto, cominciano a scarseggiare.



LA TEMPESTA PERFETTA

Ecco perché c'è chi ci si riferisce a questo periodo storico come alla "Tempesta Perfetta". Si tratta del momento in cui **molti nodi vengono al pettine**, tutti assieme, sommando il proprio potenziale negativo e cominciando a incidere, in modo sempre più pesante, anche sull'esistenza di chi vive nel "mondo sviluppato".

MA È UN BEL MOMENTO

Paradossalmente, proprio perché la situazione è così "drammatica" diventano possibili visioni, azioni, atteggiamenti completamente nuovi. Qui entriamo in campo tutti noi: possiamo riorganizzare tutto? Magari molto meglio? Per quanto ci siano limiti oggettivi, gli spazi per fare sono immensi e potrebbe bastare trovare capacità di progettare un modello nuovo. Un paradigma leggero, elegante, piacevole, che riduca la pressione sulle risorse arricchendo tutti di felicità invece che di oggetti, di relazioni invece che di surrogati affettivi, di salute invece che di medicine, ecc.

Solo un'utopia? Il rischio c'è, ma molte delle cose sperimentate in questi pochi anni di attività del movimento di Transizione danno segnali incoraggianti (e di tante altre iniziative e movimenti, una "moltitudine inarrestabile", per citare Paul Hawken). Le istituzioni e le organizzazioni sono ora più permeabili, aumenta la capacità di ascolto, le persone sono più raggiungibili. Non siamo sicuri che si possa riuscire, ma siamo abbastanza convinti che si debba tentare.

<http://transitionitalia.wordpress.com>

1 sab	NOTE ED EVENTI
2 dom	
3 lun	
4 mar	
5 mer	
6 gio	
7 ven	
8 sab	A Firenze: Convegno: decrescita, felicità e filosofia. info@mdf-firenze.it
9 dom	Transition Training a Passignano sul Trasimeno. www.transitionitalia.it
10 lun	
11 mar	
12 mer	
13 gio	
14 ven	
15 sab	
16 dom	
17 lun	
18 mar	
19 mer	
20 gio	
21 ven	
22 sab	
23 dom	
24 lun	
25 mar	
26 mer	
27 gio	
28 ven	

I GIOCA-CONSIGLI

DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: isole Guernsey

YOUTUBE cerca: earth bags

SAI CHI E'?: Rob Hopkins

SAI COS'E'?: land grabbing

IL GIOCO: prova a salutare le persone che incroci per strada e guarda la faccia che fanno

Febbraio

Coloro che controllano l'approvvigionamento alimentare controllano i popoli.
Coloro che controllano l'energia controllano interi continenti.
Coloro che controllano il denaro controllano il mondo. Henry Kissinger



AUTOPRODUZIONE DEL MESE: Deodorante al bicarbonato. Per la preparazione di un deodorante in polvere al bicarbonato di sodio, adatto a tutta la famiglia, mescolate semplicemente tre cucchiaini di bicarbonato ed un cucchiaino di amido di mais con un cucchiaino ed unite tre gocce di olio essenziale di lavanda o di geranio. Mescolate nuovamente e conservate in un barattolino di plastica o di metallo. Applicate il deodorante sulla pelle direttamente con le dita o con un piumino da cipria. <http://martaalbe.com/>



BUONE PRATICHE: Carne e derivati non di allevamento intensivo. La carne che consumavo potesse venire da allevamenti dove gli animali vivono in condizioni tremende. La lettura di un libro e la visione di un documentario, per pura casualità in contemporanea, mi ha fatto decidere di muovermi per capire come estromettere carne proveniente da allevamenti intensivi. <http://contiamoci.com/p/57>



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE "Aumentare la consapevolezza" Proiezioni di film e documentari, incontri con esperti, momenti aperti per il dibattito e per la raccolta di informazioni, condivisione di letture e gruppi di studio ... ci sono tanti modi di partire per diffondere la consapevolezza e costruire basi di conoscenze in comune. Lo scenario globale di crisi in cui versa la nostra attuale socio-economia, che potremmo chiamare la "società della crescita industriale", è sistemico e molto complesso. I media spesso non aiutano a farsi un'idea chiara della situazione e degli scenari possibili. Uno dei primi compiti di un gruppo di Transizione è creare occasioni per imparare e condividere informazioni.

Questioni di scala ... Parliamo di "Città di Transizione" ma ci sono anche quartieri in transizione, borghi, megalopoli (come Los Angeles) e addirittura isole. Qual è la dimensione giusta? Il movimento di Transizione è nato in città di 10-20mila abitanti: un numero che permette di incontrarsi e conoscersi ma anche di avere abbastanza diversità interna. Nelle grandi città, come Roma o Bologna, la Transizione si muove per quartieri, a volte con un coordinamento (CAT, Centri di Avviamento Temporanei) che aiuta i nuovi gruppi e gestisce eventi comuni. Ragionate su quale possa essere la dimensione giusta: un territorio ben identificato, né troppo grande né troppo piccolo, su cui pensate di potervi muovere con efficacia.



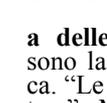
"CAMMINANDO LE PAROLE" Pensieri di chi guida inconsapevoli ed incerti\umani alla deriva i costumi sono questi\ evoluzione vita rapida fa il come vento\ l'eterno movimento i suv in sopravvento\ In piena come un fiume ecosistema mutamento\ Il clima in cambiamento il sole non si è ancora spento. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



COSA SONO LE BUONE PRATICHE ? «Niente nell'universo potrebbe resistere a un numero sufficientemente grande di intelligenze raggruppate e organizzate» Teilhard de Chardin Le **buone pratiche** sono quelle piccole grandi azioni che riducono gli sprechi e difendono il vivente. Si va dal passaparola all'ideazione di nuove soluzioni, dall'incoraggiamento reciproco alla possibilità di innescare un processo di cambiamento sociale e fare **massa critica**. Sta emergendo una nuova e irresistibile spinta ad aggregarsi, a cooperare, a far sì che una minoranza attiva raggiunga un certo grado di numerosità o di intensità. La necessità sempre più impellente di mettere in atto buone pratiche di vita, di governo e di impresa, di cittadini e organizzazioni, di enti e aziende eticamente orientate, evidenzia che la presa di coscienza è avvenuta: è responsabilità delle generazioni d'oggi agire per le generazioni future.



Spese militari in Italia anno 2012 € 30 miliardi. www.casaperlapacemilano.it



Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni. Le conclusioni sono la parte più effimera della ricerca. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi. Libro consigliato: *Arte di Ascoltare e Mondi Possibili* di M Sclavi, Bruno Mondadori, 2003



"Come crescerli bene: Attività ludiche ecologiche per neonati" Cestino dei tesori (6-10 mesi): inserire in un cesto materiali naturali diversi (no plastica!) non strutturati (esempi: pigne, pezzi di stoffa, cartone ondulato), tubi sonori (dai sei mesi): inserire ceci, fagioli, riso, ecc. in una bottiglietta di plastica vuota. Astrid



MANIFESTO DEL CONTADINO IMPAZZITO La vostra mente sarà perforata in una scheda e messa via in un cassetto. Quando vi vorranno far comprare qualcosa vi chiameranno. Quando vi vorranno far morire per il profitto ve lo faranno sapere. Ma tu amico, ogni giorno, fa' qualcosa che non possa entrare nei calcoli. Ama il Creatore, ama la terra. Lavora gratuitamente. Wendell Berry



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE: Alimenti integrali. La natura non fa le cose a caso, dobbiamo sempre preferire gli alimenti integrali a quelli raffinati, sono più completi. Un cereale integrale contiene molte più vitamine, minerali e fibra di uno raffinato, per non dir niente del sapore. Inoltre la raffinazione richiede consumo di energia e lavoro, che ovviamente generano inquinamento e alienazione... il contrario della decrescita.



BANCHE DEL TEMPO Ma in pratica ...? Puoi cucire l'orlo dei jeans e chiedere in cambio una lezione di PC (da un'altra persona), oppure preparare una torta o un piatto speciale, accompagnare in macchina, andare al cinema o al teatro, bricolage, il prestito di un attrezzo o di un CD, conversazione in lingua madre, una ricetta, scambiare un libro, un oggetto di casa o di abbigliamento



Slot Machine, Video Poker, casinò online: lo chiamano gioco (d'azzardo), ma in realtà è un vortice infernale che prima ti asciuga il taccuino, poi ti fotte il cervello non giocare! il banco vince sempre, tu perdi senza scampo.

LA TRANSIZIONE AGRO-ALIMENTARE

dall'insostenibile agricoltura del petrolio alla cultura permanente dei campi

Noi **siamo quello che mangiamo** ... e se risalissimo, oggi, all'origine di quello di cui ci nutriamo, praticamente scopriremmo di essere **combustibili fossili**. L'**attuale filiera di produzione del cibo**, che parte idealmente dalla preparazione del terreno (o dalla conservazione dei semi) e arriva alla punta della nostra forchetta, è un **disastro in termini di insostenibilità** e **manca di resilienza** basandosi infatti, principalmente, su petrolio e metano. In alcuni Paesi si arrivano a consumare fino a **10 Kcal di energia per creare 1 Kcal di alimento**.

Tecnicamente possiamo dividere la filiera in due parti principali: l'agricoltura industriale, che crea la materia prima, e l'industria alimentare, che la trasforma e la prepara per le nostre tavole. Osserviamo allora, per prima cosa, che entrambe hanno la parola "industria" all'interno: non vi appare nella mente l'immagine di una ciminiera che fuma? Cosa c'entra tutto questo con il nostro cibo? Come siamo finiti qui?

La ricostruzione di una comunità può passare da una transizione agroalimentare: questo il pensiero alla base del progetto Streccapogn a Monteveglio (BO). L'idea di partenza è la **ri-localizzazione della produzione agricolo-alimentare** ma, intendiamoci, non si tratta di autarchia, bensì di buon senso: produrre tutto quello che si riesce nelle vicinanze non è solo accorciare il tragitto che fa il cibo dalla terra alla tavola, ma è un modo di portare lavoro, trattenere i flussi di denaro, produrre alimenti di qualità (quindi salute) e creare nuovi rapporti sociali nella comunità.

L'obiettivo è stringere la distanza tra la produzione e il consumo. Un passaggio obbligato è quindi la **ricostruzione (o la creazione) di filiere locali** che, crescendo, raggiungano tutti i componenti della comunità, includendo via via sempre più soggetti come produttori, trasformatori, negozianti e consumatori.

La prima domanda che viene spontanea è: **da dove comincio?** Come tutti i processi di Transizione, pur mantenendo l'attenzione puntata sulla comunità e quindi lavorando con le altre persone, anche nella transizione agroalimentare c'è un piano di lavoro, o di intervento, più personale da cui iniziare. Partendo, per esempio dall'**auto-produzione**: se siete ben determinati, è probabile che una piantina di basilico sul davanzale, qualche ortaggio sul terrazzo, un piccolo orticello in giardino, nel giro di poco tempo vi conducano verso ettari di orticole sotto serra e a distese di grano. All'inizio lo sforzo e la spesa non saranno proporzionali al risultato, ma si prende dimestichezza con un aspetto fondamentale: **la responsabilità della produzione del proprio cibo**. Logica conseguenza, se siete abbastanza folli, sarà iniziare ad allargare la vostra responsabilità a tutta la comunità.

Spostare l'attenzione dall'individuo alla comunità e interpretare l'agricoltura prima di tutto come agricoltura di **sussistenza** (dove prima si nutre la comunità poi, in base alla vocazione del territorio, anche l'esterno) ridarebbe all'agricoltura il suo vero ruolo, ovvero quello di produrre cibo e nutrire le persone, legando le pratiche agricole al destino del territorio e della comunità che ci vive sopra.

Tutte le nostre filiere a Monteveglio sono nate inizialmente come piccoli progetti; un orto per rifornire un gruppo di amici, un campo di grano per farsi il pane in casa, un suino acquistato da un vicino e un poco di vigna. Adesso, nonostante la produzione sia ancora scarsa e i problemi logistici siano tantissimi, la nostra rete si estende dagli agricoltori che producono i cereali al mugnaio, ai formai che preparano leccornie per i nostri mercatini, ai ristoratori che acquistano i nostri prodotti e alle famiglie che prenotano le cassette e affollano i nostri banchetti.

Le attività degli Streccapogn spaziano dall'**educazione alimentare** agli **orti condivisi** per le famiglie, alla produzione di ortaggi, cereali, legumi, frutta e uva da vino, al supporto degli agricoltori, alla trasformazione genuina, più o meno clandestina, alla cucina di strada, a qualsiasi altro progetto ci venga in mente e che abbiamo la forza di portare avanti. In una **dinamica di comunità**, è molto importante l'**esemplarità delle attività**: non ha importanza produrre tutto da soli e saturare il mercato dell'ortofrutta, importante è dimostrare che è possibile produrre

alimenti sani e venderli al giusto prezzo per fare in modo che altri produttori decidano di unirsi producendo al meglio per la propria comunità. L'educazione alimentare è un altro pilastro del nostro lavoro, senza il quale nessuno capirebbe la differenza tra un prodotto dell'hard discount e un prodotto bio o biodinamico. In questo ambito cerchiamo di agire a tutti i livelli possibili, dalle lezioni nelle scuole primarie e secondarie alle conferenze ai genitori, dai banchetti informativi al volantinaggio porta a porta.

Il lavoro di diffusione nella comunità però non è sufficiente: si deve procedere anche in una altra direzione, quella della **maggior sostenibilità e resilienza della produzione agricola**, sia per quanto riguarda l'incremento delle produzioni nelle singole aziende agricole (aiutare le aziende monofunzionali a diventare aziende polifunzionali) sia per quanto riguarda la **produzione in funzione del cambiamento climatico**. Anche questa via è lunga e complicata, ma come l'altra vale la pena di essere percorsa. Suggestivo

e proporre nuove attività aziendali per diversificare le produzioni non è difficile, rendere più sostenibili le produzioni lo è molto di più. La tecnica di produzione biologica è sicuramente più sostenibile di quella convenzionale su tutti i punti di vista, ma se cominciamo a pensare che dobbiamo continuare a produrre sotto l'azione di un cambiamento climatico, una tecnica un poco più sostenibile non basta, bisogna cominciare ad usare veramente il cervello e **progettare in modo nuovo**. Ecco entrare in campo la **Permacultura** (in realtà, tutta l'attività di Transizione è Permacultura). L'**agricoltura** giocherà ruolo **importante nel nostro futuro**, ma potrà dare lavoro, benessere e sicurezza solo se saremo capaci di **fare un notevole cambiamento culturale e sociale**, capendo che non solo si deve pagare il giusto prezzo per il cibo che si mangia, ma che si devono anche sviluppare relazioni di fiducia e di condivisione con chi il nostro cibo lo produce. La **produzione del cibo** deve tornare ad essere una **parte importante delle nostre vite** proprio per diventare responsabili.

Se volete intraprendere una Transizione agroalimentare nella vostra comunità ecco due regole su tutte da tenere sempre, ripeto, sempre in mente (meglio ancora da tatuarsi su un braccio): **collaborare e includere**. Utilizzatele in continuazione, sforzatevi di applicarle in ogni situazione e ad ogni livello, anche quando sembra impossibile. Non ci sono antagonisti, competitori o concorrenti, ma solo futuri collaboratori e compagni di viaggio.

Davide Bochicchio davboch@hotmail.com

<http://montevegliotransizione.wordpress.com/>

Associazione Streccapogn www.streccapogn.org/

Ulteriori brutte notizie e drammatici approfondimenti sulla nostra agricoltura, ma anche ottimi suggerimenti per cambiare rotta, sono disponibili nel documento **La Transizione agroalimentare: verso un modello indipendente dai combustibili fossili**, edito dal Post Carbon Institute e scaricabile gratuitamente dal link: www.transitionitalia.it/download/la-transizione-agroalimentare.pdf

(traduzione italiana di Addari, Bottacin, Rim Moiso e Tamburra-no).



 1 sab	Festa del pane fatto in casa (Tramonti, Costiera amalfitana) www.acarbio.org
2 dom	
3 lun	
4 mar	
5 mer	
6 gio	
7 ven	
8 sab	
9 dom	
10 lun	
11 mar	
12 mer	
13 gio	
14 ven	
15 sab	
16 dom	
17 lun	
18 mar	
19 mer	
20 gio	
21 ven	
22 sab	
23 dom	
24 lun	
25 mar	
26 mer	
27 gio	
28 ven	
29 sab	
30 dom	
31 lun	

MARZO

Delle erbe che usa chi ti cura, abbine cura.



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:
Detersivo in scaglie per la lavatrice. Potete preparare il vostro detersivo in scaglie per lavatrice avendo a disposizione un panetto di sapone naturale da 200 grammi e 30 grammi di bicarbonato di sodio. Dovrete semplicemente procedere riducendo in scaglie il vostro sapone con l'aiuto di una grattugia. Una volta terminata l'operazione, versate le scaglie in una ciotola insieme al bicarbonato e mescolate. Conservate in barattoli di vetro. Dosi: 4 cucchiaini per ogni bucato da versare nel cestello della lavatrice. E' possibile aggiungere poche gocce di olio essenziale di lavanda per profumare. <http://martaalbe.com/>



BUONE PRATICHE: Taglia il tubo. Quando i prodotti in tubetto stanno finendo, taglia la confezione in modo da poter utilizzare il prodotto fino all'ultima goccia. Per mantenere chiusa la confezione infila una delle due parti tagliate dentro l'altra. www.contiamoci.com/p/125



"CAMMINANDO LE PAROLE" Consumo scarpe ossigeno consumo le mie vesti\ Sollecito i miei gesti i muscoli son lenti\ A scuola con i piedi bus bambini sorridenti\ A far la spesa a piedi seleziono gli alimenti\ saluto i vecchi al bar gaudenti coi prosciutti. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



BANCHE DEL TEMPO Come e perché si registrano le ore? La registrazione serve a due cose importanti: - ad accreditare/addebitare le ore al singolo socio. Se due soci vanno a pari, il loro saldo individuale non cambia, ma la BDT può rilevare lo scambio. Quindi, ricordarsi sempre chiedere/dare le ore. "Quante ore scambiate?" E' la prima domanda che ci fanno i giornali e i vari enti.



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE
"Posare le fondamenta" Ovunque voi siate, ci sono già gruppi che lavorano per l'ambiente e la giustizia sociale. Ottime notizie! Non dobbiamo partire da zero. Trovate strategie per lavorare insieme, prendete il tempo di conoscere le iniziative già presenti e progettate come integrarle in una visione comune. Celebrate e onorate il lavoro già fatto, mettetevi in ascolto delle loro esigenze. Spesso il ruolo dei gruppi di Transizione è di agire da catalizzatori, collegando i movimenti esistenti e offrendo un nuovo scopo comune per il quale lavorare. La Transizione può anche essere vista come "Iniziativa di Iniziativa" che stimola la creazione di un ambiente favorevole al cambiamento.



IL LIBRO: Permacultura per tutti, Whitefield, "Il vantaggio di coltivare erbe selvatiche in giardino sta anche nel fatto che saranno sicuramente felici di crescervi, perfettamente adattate ai nostri climi". Acetosella, romice, malva, centocchio ... sono erbacce, o primizie prelibate da servire in frittate e insalate miste di primavera? Ma per stupire veramente i vicini potreste anche voler coprire il vostro orto di paglia, piantare pomodori sui tetti di Roma, sostituire il pollame all'aratro, sperimentare con la conservazione dell'acqua piovana e con i gruppi di acquisto solidali. Un tascabile essenziale per rispondere alla domanda "Perma ...che?", arricchito nell'edizione italiana da schede che percorrono alcune delle pionieristiche esperienze di permacultura in Italia.

Slot Machine, Video Poker, Casinò online: Mettere fuori legge il gioco d'azzardo: questa è l'Europa e l'Italia dobbiamo fare. Non quella delle banche, della grande finanza, delle lobby, delle grandi opere, per la politica per gli affari (loro).



NEVE SHALOM WAHAT AL SALAM: Nel centro di Israele c'è un villaggio, da più di trent'anni, nel quale convivono un pari numero di famiglie ebraiche e palestinesi, tre religioni diverse, ebraica, musulmana e cristiana. I bambini vengono educati nelle lingue ebraica e araba, nell'osservanza delle feste di ciascuna religione. E' il villaggio dove allo scontro si preferisce l'ascolto, dove le pratiche di pace sono patrimonio di ciascun cittadino, e dove una scuola di pace opera in missioni in varie parti del mondo per aiutare a risolvere i conflitti. www.oasidipace.org



"Come crescerli bene: attività ludiche ecologiche per bambini"
 Gioco del cucù e nascondino (nascondere oggetti per casa). Banda: creare musica usando oggetti quotidiani (coperchi pentole, cucchiaini); l'adulto batte, il bimbo risponde. Pittori: creare opere d'arte con elementi naturali (frutta e verdura spremuta, terra ed erba, ritagli giornale) Astrid
 Video: [Introducing Wiser.org - the social network for sustainability/ www.youtube.com/watch?v=wj3kqd62goU](http://www.youtube.com/watch?v=wj3kqd62goU)



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE.
Poca carne, molti vegetali. La nostra dieta è tutta un eccesso, troppa carne, troppe calorie. Ridurre la carne significa cambiare se stessi, si riduce la possibilità di contrarre malattie cardiovascolari e alcune forme di tumore, e significa cambiare il mondo; infatti il 70% delle terre coltivate è utilizzato per nutrire gli animali che noi mangiamo. Meno carne significa quindi più salute per noi e più cibo per tutti (pensate quanti terreni agricoli e quanti prodotti potrebbero essere utilizzati per l'alimentazione umana invece di finire nei mangimi per animali), senza contare le condizioni di vita di tali animali, la quantità di gas serra che immettono nell'atmosfera, la gargantuesca quantità di antibiotici che vengono loro somministrati. I vegetali dovrebbero essere l'alimento base della nostra dieta, ricca di vitamine, sali minerali, fibra e acidi grassi essenziali, per non parlare dei legumi e dei cereali, fonti di proteine e carboidrati.



GAAS: Gruppo di Auto-produzione e Acquisto Solidale. E' un gruppo di persone che acquista prodotti insieme in modo solidale autoproduce in modo solidale una parte dei beni di cui necessita, aumentando la resilienza

I GIOCA-CONSIGLI

DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: positive money

YOUTUBE cerca: greb

SAI CHI E'?: Thorau

SAI COS'E'?: social street

IL GIOCO: prova a immaginare un mondo dove non esiste il denaro

PENSARE GLOBALE e AGIRE LOCALE

Quelli che cercano di

OGGI e SEMPRE RESILIENZA!

Operare bene, ma si sentono assediati dalle cattive notizie... Chi ritiene di essere un individuo libero, ma si trova avviluppato nel consumismo che ci viene imposto...

Quanti di noi guardano con preoccupazione il proprio avvenire e il futuro del pianeta? Chi ne ha abbastanza di assistere inerte al deterioramento dell'ambiente, delle relazioni tra i popoli, e dei semplici rapporti umani? Tutti costoro possono riaccendere le speranze, rinvigorire le energie e unire i propri sforzi con fiducia.

Perché dovremmo arrenderci all'oligarchia economica e tecnologica? Perché rassegnarci? Possiamo fare moltissimo! Ancora oggi possiamo recuperare tutto quello che è stato prezioso in passato, purché ci facciamo cooperatori della natura: chi se ne allontana verrà travolto. Si può ritrovare insieme la strada, si può recuperare l'integrità perduta. Uniti lo potremo fare. **Purché dimostriamo una forte capacità di resilienza** ... strana parola che deriva dal latino *resilire*, che significa "rimbalzare". Il termine viene usato innanzitutto in tecnologia, dove indica la capacità dei materiali di rispondere alle sollecitazioni e agli urti, poi, a partire da questo ambito, ha diverse applicazioni in altre scienze, assumendo in esse vari significati.

Nella Transizione, per **RESILIENZA** s'intende la **capacità delle comunità di riconfigurarsi in seguito a shock esterni** e soprattutto a **carenze nelle risorse** che siamo stati abituati a considerare infinite, **senza collassare su se stessa**. **A quali adattamenti dei nostri stili di vita ci costringerà l'assenza o la scarsità di energia fossile (petrolio, gas naturale, carbone)?** Oggi ci troviamo a vivere e operare in un panorama globale completamente nuovo per il genere umano e questa trasformazione si farà sempre più rapida ed decisiva nei prossimi anni. **Le crisi legate al fallimento del nostro modello economico-finanziario** basato sulla logica del PIL, la riserva frazionaria, il debito, **all'aumento dei costi di estrazione del petrolio e di altre risorse minerali**, e al **cambiamento climatico**, con le **conseguenze ambientali e sociali** che comporta, ci pongono davanti ad **una sfida affascinante**: quella di **inventarci un nuovo modello prima che la rete della vita, che fino ad oggi ci ha sorretti, si sfaldi tra le nostre dita**.

Ecco che allora si fa urgente la necessità di **un nostro cambiamento** che dovrà avvenire **a livello locale, tenendo ben presenti i problemi nella loro globalità**. Dobbiamo imparare ad adottare comportamenti concreti secondo uno **stile di vita** orientato alla **responsabilità** dei singoli, delle comunità e poi dell'intera società. Viviamo tutti un costante **stato di dipendenza** da sistemi, processi e organizzazioni, dei quali sappiamo poco e sui quali non possiamo esercitare molto controllo.

Nelle nostre città, così come nelle nostre **aziende** e nelle nostre **campagne consumiamo energia, gas, prodotti minerali e chimici** di tutti i tipi. Nelle nostre cucine consumiamo quantità sproporzionate di **cibo** che percorrono migliaia di **chilometri** per raggiungerci, con **catene di produzione e distribuzione** estremamente lunghe, complesse e delicate, strettamente **collegate alla disponibilità di petrolio e dei suoi derivati**.

Questo sistema socio-economico è stato reso possibile, negli ultimi 70 anni, dall'**abbondanza di combustibili fossili a basso prezzo**, che ci ha messo a disposizione energia ovunque **per produrre senza posa merci e spostarle** da una parte all'altra del pianeta.

È facile scorgere l'**estrema fragilità** di questa struttura. Basterà l'**aumento del costo dell'energia**, unito alla sua **scarsa disponibilità** a fare **crollare questo modello di sviluppo** e travolgere tutto e tutti.

O forse saranno le guerre e gli sconvolgimenti sociali causati dall'infrangersi dell'illusione dell'abbondanza inesauribile a fare presto collassare il sistema.

Solo un piccolo assaggio sono le **migrazioni** che interessano l'Europa, ma che diventeranno sempre più esodi di massa. E probabile infine che la crisi del nostro modello di sviluppo sarà scandita da **gravi cambiamenti climatici** ed eventi estremi di varia natura.

Pensare, progettare ed infine agire resiliente significa dotare la comunità e il territorio di una propria energia, di creatività e dinamismo. In concreto significa attuare delle scelte, progettare per ottimizzare le risorse ed aprire la strada al cambiamento. Trasformare un parcheggio in un orto comunitario; **piantare alberi da frutto piuttosto che piante "solo decorative"**; limitare l'importazione di beni primari (ma non solo) producibili in loco e **riattivare così l'economia locale**; **ri-usare prima di riciclare e riciclare piuttosto che smaltire**; utilizzare i mezzi pubblici e **organizzare la condivisione di beni e mezzi di trasporto** (ad esempio tramite il **car sharing** e il **car pooling**) favorire i gruppi di acquisto **GAS** e la **solidarietà sociale**; scambiarsi utensili e competenze, attivare **banche del tempo**, creare **mercatini** dove i cittadini possano **barattare beni** che non usano più, istituire una **moneta locale** e mille altre esperienze ancora da inventare. Tutti questi sono esempi di come favorire una **resilienza locale** e creare "senso di appartenenza" alla comunità.

Non vi sentite ancora in grado di partire per questa avventura? Ma se la resilienza fosse una predisposizione individuale e collettiva che si può anche imparare? Quali sono le caratteristiche di una persona e di una comunità resilienti, quelle che dovremmo coltivare e favorire?

-Una persona resiliente è in grado di reagire con **flessibilità ai cambiamenti e alle difficoltà esistenti quindi, nel superarle, sviluppa un equilibrio originale**. Valutando la complessità di una situazione, è in grado di intuire quali sono le opportunità che sottendono ai vincoli del problema e, nel caso, non vive la sconfitta come fallimento personale, ma presto la metabolizza, **traendo insegnamento dagli errori commessi**.

Una persona resiliente è disposta al cambiamento ed al continuo apprendimento, è pronta a mettersi in gioco uscendo dalla propria "zona di comfort" fisica e mentale, per **mettere in dubbio dogmi e credenze**, e per **studiare nuove idee o sperimentare nuove soluzioni**.

-Una comunità resiliente si distingue per la **capacità di reagire nelle situazioni difficili con creatività**. È orientata al bene comune ed è guidata da **principi solidali**; si adopera per attivare **collaborazioni** e **iniziative di mutuo aiuto** mediante condivisione di beni e di saperi. Insomma, una comunità resiliente, **cerca in tutti i modi di mantenere il benessere collettivo, in sintonia con il benessere dell'ambiente**.

Per concludere, posto che possiamo decidere se affrontare o semplicemente subire la crisi che il nostro modello di sviluppo economico-sociale-ambientale attraversa, **il cambiamento di paradigma sarà il nostro punto di partenza**: per cambiare dovremo mettere in campo le migliori energie ed avere la capacità, un po' visionaria, di **intuire come trasformare il mondo guidandone l'evoluzione nella direzione più attraente ed efficace**. Il futuro sarà il posto dove tutti andremo a vivere, allora **operiamo per farlo proprio come noi lo vorremmo!**

Inizia da te, ricordando che la buona volontà non basta, senza la conoscenza, la consapevolezza e la concretezza. **Poi pensa globale ed agisci locale!**

Silvano Ventura e Lucia Boninsegna.
<http://sanlazzarointransizione.wordpress.com/>



1 mar	NOTE ED EVENTI
2 mer	
3 gio	
4 ven	
5 sab	
6 dom	
7 lun	
8 mar	
9 mer	
10 gio	
11 ven	
12 sab	
13 dom	
14 lun	
15 mar	
16 mer	
17 gio	
18 ven	
19 sab	
20 dom	Bentomata primavera (Maiori, Costiera amalfitana) www.acarbio.org
21 lun	
22 mar	
23 mer	
24 gio	
25 ven	
26 sab	
27 dom	
28 lun	
29 mar	
30 mer	

aprile

SE PENSI DI ESSERE
TROPPO PICCOLO
PER CAMBIARE QUALCOSA
NON SEI MAI STATO A LETTO
CON UNA ZANZARA!



AUTOPRODUZIONE DEL MESE :

Ammorbidente per il bucato. Non è necessario acquistare i classici detersivi per ottenere un bucato morbido. Il comune ammorbidente può essere sostituito con un misurino di una soluzione preparata mescolando 2 cucchiaini di acido citrico, da acquistare in erboristeria, e 500 millilitri di normale acqua di rubinetto. Il preparato può essere conservato a lungo in una bottiglietta o in un flacone di recupero ed utilizzato versandolo direttamente nel cestello della lavatrice. <http://martaalbe.com/>



BUONE PRATICHE: Il ritorno della saponetta.

fantastica, vintage e il profumo è sano. Inutile dire che gli imballaggi sono pari quasi a zero. Se poi stiamo attenti agli ingredienti e a sceglierle non testate sugli animali abbiamo raggiunto il top, e puoi anche autoprodurla www.contiamoci.com/p/68

L'OPEN SPACE TECHNOLOGY nasce per la gestione particolarmente produttiva di meeting e workshop in cui ci si divide in piccoli gruppi che si mettono ad un tavolo, ma anche sotto un albero e discutono di un problema e delle sue soluzioni, interagendo poi con gli altri gruppi. Tale metodologia si basa sulla passione, l'interesse e l'autorganizzazione dei partecipanti. Le attività nei gruppi lavoro possono essere agevolate da facilitatori e si concludono con gli instant report per documentare il lavoro svolto e gli impegni presi. Tommaso Orazi, Cantiere Ecologia.



MANIFESTO DEL CONTADINO IMPAZZITO

Sorridi, il sorriso è incalcolabile, sii pieno di gioia. Finché la donna non ha abbastanza potere, sostiene la donna più che l'uomo. Domandati: questo potrà dar gioia alla donna che è contenta di aspettare un bambino? Quest'altro disturberà il sonno della donna vicina a partorire? Vai col tuo amore nei campi. Stendetevi tranquilli all'ombra, posa il capo sul suo grembo. Appena vedi che i generali e i politicanti riescono a prevedere i movimenti del tuo pensiero, abbandonalo. Wendell Berry



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE.

"Organizzare un grande lancio" La Transizione somiglia più a una festa che ad una protesta e i gruppi di Transizione cercano la creatività in tutto quello che fanno. Una volta che vi sentite pronti e ritenete che la vostra iniziativa abbia coinvolto un buon numero di persone ... festeggiate il giorno in cui "tutto ebbe inizio"! I vostri nipoti lo ricorderanno come il momento che ha segnato una trasformazione: celebratelo con incontri e presentazioni ma anche con musiche, danze, momenti artistici e teatrali ... Una grande festa può trasmettere a tutta la comunità il senso che stia davvero succedendo qualcosa di importante. La celebrazione è la spezia ... il peperoncino della Transizione.



IL LIBRO: Professor Conflitto, Maestra

Mediazione. Per una scuola che valorizza il presente e crede nel futuro. di Gabriella Giornelli e Marianella Sclavi. Il problema centrale della scuola è fare in modo che gli studenti desiderino apprendere. Come si fa? Cosa si deve cambiare? Il libro racconta in modo diretto e piano le avventure di un'insegnante divenuta mediatrice creativa dei conflitti. Quando in un sistema scolastico ci sono situazioni in cui "su 29 studenti 12 sono ripetenti e di questi 6 ripetono per la terza volta la classe prima", di mediazione creativa hanno bisogno tutti: studenti, insegnanti, presidi, amministrativi, genitori, amministratori locali, ministeriali e ministro. Tanto per cominciare, in sala insegnanti accanto a "Vietato fumare", bisognerebbe appendere un altro cartello: "Vietate le lamentele."



Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista. Per riuscire a vedere il tuo punto di vista devi cambiare punto di vista.

"Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi <https://sites.google.com/site/marianellasclavi/>

BANCHE DEL TEMPO Quante BDT ci sono? A Milano sono una dozzina, 60 in Lombardia e 400 circa in Italia. Indirizzi in www.banchetempo-flash.it.



"Come crescerli bene: ritorno al passato o scelta futurista?"

Intervista a mamma Monica: "Pregi pannolini lavabili: economici; ambientali; salutistici. Lavaggio in lavatrice a 40° con poco detersivo, aceto/acido citrico e qualche goccia di tea tree. Qualche lavatrice in più ma con tanto giovamento. Info: www.pannolinilavabili.info www.nonsolociripa.it Astrid



BANCHE DEL TEMPO

Se il giorno dello scambio sono impegnato? Nelle BDT non ci sono obblighi di servizio. Gli accordi sono presi direttamente tra i soci, i quali sono personalmente responsabili di tutto ciò che avviene.

L'Associazione culturale **JAK bank Italia**, dal 2008, ha deciso di reinventare il modo intendere le relazioni economiche e la gestione del credito. Ne è nata un'idea di business sociale, fatta per essere utile alle persone. jakitalia.it



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:

I grassi. Gli oli e i grassi sono alleati fondamentali della nostra salute. Dobbiamo solo saper scegliere: alcuni grassi sono ricchi di molecole essenziali, vitamine e antiossidanti, stimolano il nostro organismo e lo proteggono, altri sono solo un inutile fonte di calorie. L'olio extra vergine di oliva è il re dei grassi, usiamolo ovunque. L'OMS consiglia una dieta con il 30% di grassi.

PER NON DIMENTICARE:



Il 1° aprile 2013, la Corte Suprema Indiana ha respinto una causa intentata dal gigante farmaceutico Novartis per aggirare l'articolo 3 della **Legge sui Brevetti indiana**, al fine di rivendicare in maniera ingannevole come un'"invenzione" un farmaco già prodotto come generico.

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

www.ellenmacarthurfoundation.org

YOUTUBE cerca : **permacultura**

SAI CHI E'?: **Peter Josef**

SAI COS'E'?: **eorei**

IL GIOCO: prova a immaginare se domani finisse il petrolio: niente trasporti, riscaldamento, cibo, medicine, plastiche..

ECONOMIA: IL PROBLEMA

Perché il nostro sistema economico è insostenibile? Perché si basa sulla **crescita del PIL**, cioè della **crescita dei consumi**, dello **sfruttamento delle risorse**, dell'**inquinamento** e così via. Sempre più studi scientifici dimostrano come **l'uomo stia consumando più risorse** di quanto il pianeta sia in grado di offrire e questo limita le possibilità all'economia di crescere. L'intero sistema si vede così costretto a compiere una profonda trasformazione, enorme nei suoi effetti quanto lo sono state la rivoluzione agricola (Neolitico, 7000 A.C.) e la rivoluzione industriale (XIX secolo).

Come se non bastasse, questa epocale transizione verso un nuovo modello sostenibile di scambi e di produzione deve avvenire in un lasso temporale più breve rispetto alle precedenti, dato che l'era del petrolio a basso prezzo sta volgendo ormai al termine.

Perché è difficile cambiare?

Il problema è che ci è ancora molto difficile accettare che questo cambiamento possa avverarsi nell'arco della nostra vita. Quando sentiamo parlare di **picco del petrolio**, **cambiamento climatico**, **crescite esponenziali** o dell'attuale **estinzione di massa** delle specie animali e vegetali del pianeta, tendiamo a non prendere queste informazioni troppo sul serio. **Il problema ci sembra così grande che non troviamo il coraggio di guardarlo** per quello che è, e così facendo non riusciamo nemmeno a metterci a lavorare nel trovare una soluzione.

E difficile curare una ferita se non si ha nemmeno il coraggio di considerarla.

Quindi? Quello che vediamo è un **sistema economico** sempre più **disfunzionale**, che non riesce a immaginare se stesso più in là di un semestre o di un anno, e che sta portando inevitabilmente a un crollo della fiducia da parte degli investitori e di noi tutti. E questo è un problema, perché abbiamo tutti un **gran bisogno di avere fiducia nel futuro**, abbiamo bisogno di sapere dove stiamo andando. Dovremmo cominciare a **vedere il picco del petrolio e il cambiamento climatico non più come tabù** da tenere nascosti sotto il tappeto, **ma come opportunità** per smuoverci nel costruire un'economia sostenibile, più etica, rispettosa dell'ambiente, che porti beneficio nel luogo e nella comunità in cui prospera. In poche parole ci serve una **visione**: se non siamo in grado di **immaginare come possa essere un mondo sostenibile, resiliente e a basse emissioni di CO2**, è molto difficile pensare di riuscirci a progettare e realizzare. Se invece lavoriamo collettivamente sulla nostra visione, riusciremo ad avere più chiaro dove porre le nostre energie, la nostra fiducia e soprattutto i nostri soldi. Lo diceva una volta l'economista Adam Smith: *'tutto il denaro è una questione di fede'*.

Ma se guardiamo alle attuali strutture politiche e economiche, è irrealistico sperare che il sistema economico si possa autoregolare in modo naturale (cioè attraverso il libero mercato e la mano invisibile) per diventare sostenibile e resiliente. **La transizione deve essere attiva, e deve essere guidata.**

ECONOMIA: LA SOLUZIONE

Che fare? Pensate un momento alle persone che vivono nel vostro vicinato, paese o città: ingegneri e laureati di ogni sorta, architetti, economisti, ricercatori, imprenditori, contadini, artigiani, costruttori, artisti, filosofi e anziani che aspettano solo l'occasione di fare qualcosa, di dare il proprio contributo. Immaginate **se mettessimo insieme tutto questo sapere** con l'aiuto di strumenti di partecipazione quali Open Space Technology (**OST**: cerca bene nel calendario e scoprirai cos'è!) o simili. Abbiamo un'infinità di cose da **discutere** e da **progettare** per prepararci ad un **futuro con meno energia**, come ad esempio **riqualificare le nostre infrastrutture energetiche** e dei **trasporti**, rendere più efficienti le nostre case, investire in nuove **fonti di energia rinnovabile**, trovare nuovi modi per **produrre e distribuire il cibo**, ridare slancio alle imprese esistenti e soprattutto crearne di nuove.

Chi ci sta pensando? Da questo tipo di esperimenti condotti all'interno del Transition Network è nato, appena 2 anni fa, il progetto **Reconomy**, con l'obiettivo di aiutare e supportare tutte quelle iniziative impegnate nel **dar vita ad una nuova economia locale**. Nel sito ufficiale, **www.reconomy.org**, si possono trovare tutte le informazioni, gli strumenti, i processi e soprattutto l'ispirazione per iniziare questa nuova avventura. Ci potete scaricare, ad esempio, uno studio molto interessante svolto nella cittadina di Totnes (UK), in cui è stata realizzata una mappatura dell'economia locale e analizzati i potenziali benefici che il processo di localizzazione potrebbe generare. È stato dimostrato che dirottando appena il 10% del denaro speso nei supermercati verso i negozi locali si potrebbero trattenere ben 2,2 milioni di Sterline, che tradotti significherebbero nuovi posti di lavoro e investimenti locali. Le stesse opportunità si presentano analizzando i vantaggi derivanti nel rendere più efficienti le nostre case e investendo in energie rinnovabili. Navigando troverete altri esempi di imprese che presentano le caratteristiche di una **'Transition Enterprise'** (o **Impresa di Transizione**), per esempio:

-**The Big Lemon** (Brighton, UK), che offre un'alternativa al trasporto pubblico mettendo a disposizione autobus alimentati con l'olio esausto proveniente dai ristoranti locali

-**The Handmade Bakery** (Slaithwaite, UK), un panificio artigianale nato grazie al supporto e al finanziamento degli stessi clienti appartenenti alla comunità locale, i quali si vedono ripagare gli interessi sul prestito attraverso il pane stesso

-**ROCB – Robert Owen Community Banking** - (Powys, Galles), una nuova banca in cerca di modelli di finanziamento più etici e resilienti, che permettono ai privati e alle imprese di avere accesso al credito e di investire in progetti locali.

-Anche in Italia ci sono iniziative che puntano in questa direzione come, ad esempio, la cooperativa senza scopo di lucro **Reseda** (Roma) www.resedaweb.org, che si occupa di **decrescita energetica** occupando anche persone disabili, impegnata nella cooperazione decentrata internazionale e nella formazione tecnica attraverso corsi e progetti di ricerca e sviluppo sulle **tecnologie appropriate**, o altre esperienze che trovate raccontate in queste pagine.

Ma questi sono solo alcuni esempi e siamo solo all'inizio; le opportunità sono veramente infinite.

Cosa posso fare io? Prima di tutto devi smettere di sperare che ci sia qualcun altro che se ne stia occupando: se guardando in giro ti sembra che di queste cose non vi sia minimamente traccia significa che quello che deve cominciare sei TU! **Dai vita ad un'iniziativa di transizione, sensibilizza la tua comunità** su questi temi, parlane con l'amministrazione comunale e così via.

Il **'PAES'** è un patto con il quale molti comuni di tutta Europa si impegnano a ridurre di almeno il 20% le emissioni di CO2 entro il 2020. Se hai la fortuna di vivere in un Comune firmatario cogli la palla al balzo: informati, condividi le tue idee e i tuoi sogni, fai partecipare la tua comunità!

Giulio Pesenti Compagnoni www.santorsointransizione.it



1 gio	NOTE ED EVENTI
2 ven	
3 sab	
4 dom	
5 lun	
6 mar	
7 mer	
8 gio	
9 ven	
10 sab	
11 dom	
12 lun	
13 mar	
14 mer	
15 gio	
16 ven	
17 sab	Una giornata biodiversa (Tramonti, Costiera amalfitana) www.acarbio.org
18 dom	
19 lun	
20 mar	
21 mer	
22 gio	
23 ven	
24 sab	
25 dom	
26 lun	
27 mar	
28 mer	
29 gio	
30 ven	Biella: intensivo di meditazione sul "chi sono io". Per sperimentare lo stato di unione col tutto. X info bossorosa@gmail.com
31 sab	



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:
Olio rilassante alla lavanda. Per la preparazione di un olio rilassante alla lavanda, da utilizzare soprattutto per massaggiare le gambe o i piedi stanchi dopo una lunga giornata, miscelate 100 millilitri di olio vegetale biologico di sesamo, di riso o di girasole con cinque gocce di olio essenziale di lavanda. conservate il tutto in una bottiglietta di vetro scuro con tappo al riparo dalla luce ed utilizzate poche gocce alla volta del preparato per eseguire massaggi circolari sulla pelle. <http://martaalbe.com/>



BUONE PRATICHE: Orto nei sacchi Vorresti un orto ma non hai il giardino? E' sufficiente avere un balcone o un altro spazio non necessariamente ampio per posizionare i propri sacchi e sfruttare la possibilità di coltivare piante e ortaggi in verticale. <http://contiamoci.com/p/188> Marco



"CAMMINANDO LE PAROLE" "Esco.. camminando le parole\Sento.. profumi che ignoravo e li porto\Dentro non ho paura di ciò che è diverso\Un passo dopo l'altro verso\Un mondo sano che conosco. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



Smile: Riportare sorriso e emozione nello stesso discorso, nella stessa frase, nella parola stessa. Sottrarre il sorriso alla compulsione al consumo, restituirlo alla relazione tra le persone. Stefano from Granara.

BIBLIOTECA CONDOMINIALE in via Rembrandt 12 a Milano è nata la prima biblioteca di condominio italiana, in un locale dismesso, prima adibito a portineria. E' aperta non solo ai condomini ma a tutti, condotta da condomini volontari. Funziona come una biblioteca per prestito libri. E' nata per creare una rete sociale, che nel nostro paese pare sempre più carente. La vita nel condominio è notevolmente migliorata. Questo virtuoso esempio ci da la speranza che questa o altra iniziativa simile, possa essere replicata in altri stabili con locali inutilizzati. Pagina su facebook: Biblioteca Rembrandt 12



BANCHE DEL TEMPO I servizi offerti-richiести si possono cambiare? Sì, in qualsiasi momento.



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE
 Il gruppo guida si occupa di transizione ma anche al suo interno le persone hanno interessi diversi. Chi sogna gli orti, chi è preoccupato per l'energia, chi è appassionato di economia, chi si occupa di educazione e scuola. **"Far nascere gruppi di interesse tematici"** riconosce la nostra diversità di passioni e intenti. Ogni gruppo lavora in maniera indipendente, ma può esserci un incontro periodico in cui i portavoce dei vari gruppi fanno il punto sulla situazione o collaborano a progetti comuni. A volte il gruppo guida rimane come supporto, mettendosi a servizio dei gruppi tematici, ad esempio per gestire comunicazione, amministrazione e divulgazione a nome dell'intera iniziativa.



IL FILM: Money & Life (Denaro e Vita) di Katie Teague. Un film imperdibile sulla Nuova Economia che nasce dalla gente e per la gente. Un cambiamento di paradigma globale dall'ottica del denaro, il suo utilizzo consapevole e ciò che rappresenta nella vita di ogni singolo essere umano. Un invito a percepire la crisi economica e finanziaria come la più grande opportunità che l'Umanità abbia mai avuto per reinventare e plasmare il mondo che verrà. "Dobbiamo capire i fondamenti del denaro così da poter recuperare la vita dal dominio del denaro." <http://moneyandlifemovie.com/> (presto su youtube tradotto in italiano) Le diecimila creature.



Se vuoi comprendere quel che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi <https://sites.google.com/site/marianellasclavi/>



"Come crescerli bene: alimentazione" Lo svezamento è fondamentale. Iniziamo con i lievizzati, molto controllati, e preferiamo alimenti naturali e prodotti da noi. Un utile strumento può essere rappresentato dall'omogeneizzatore (costo sui 100€) per creare da sé i medesimi di frutta, pesce, carne e i brodi, anche da congelare. Astrid

Wiser.org Dalle parole di Paul Hawken il fondatore di WWW.WISER.ORG **IL SOCIAL NETWORK PER LA SOSTENIBILITA:** "Capii che se potessimo conoscere le connessioni esistenti e visualizzare l'ampiezza degli sforzi globali per la giustizia sociale e ambientale, riconosceremo il più grande movimento che il mondo abbia mai visto. WiserEarth è il luogo in cui questo movimento può iniziare a guardare sé stesso." Se anche tu sei attivo nel mondo della transizione, vuoi scoprire e approfondire le opportunità che si nascondono nel rendere più resiliente la nostra economia, e vuoi lavorare nel facilitare questa transizione - cioè vuoi dar vita ad un progetto tutto italiano di *Reconomy*, sentiamoci! giulio_pc@yahoo.it



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE.
Alimenti riconoscibili, non trasformati, meglio con un ingrediente solo.
 Non chiediamoci cosa contengono, non ha importanza, chiediamoci piuttosto che forma hanno, cosa sembrano. Un cereale per la colazione a forma di orsetto di colore verde non è normale e non deve essere riconosciuto come commestibile, anche se vi dicono che contiene tutte le vitamine. Volete un cereale? Prendetelo integrale e fioccolato. Lo volete dolce? Usate un po' di miele. Una busta di plastica con dentro il nostro pasto non è normale, andrà bene agli astronauti, noi siamo sulla Terra e se vogliamo rimanerci, e non andarci sotto, evitiamola. Avete mai visto una mela con l'elenco degli ingredienti? E un pomodoro? E quanti ingredienti deve avere un cereale per la prima colazione? Per stare tranquilli prendiamo alimenti semplici.

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

YOUTUBE cerca : rifiuti zero
GOOGLE cerca: via fondazza
SAI COS'E'?: ostrum
IL GIOCO: esci e sorridi ai passanti (che ridere le facce che fanno)

IL KIT DEL FACILITATORE

La Transizione è un **processo collettivo**: se siamo soli, quello che possiamo fare per costruire un futuro resiliente sarà troppo poco. Se aspettiamo i governi, sarà troppo tardi. Ma se agiamo come comunità potrebbe essere quanto basta, e giusto in tempo.

Ogni comunità immagina come potrebbe essere un **futuro resiliente** e lo costruisce in maniera collettiva:

un modo di lavorare che attinge a un serbatoio enorme di creatività e competenze, sprigionando il **genio collettivo** della comunità. Per far questo, esistono molti strumenti che facilitano il lavoro di un gruppo. La parola facilitare è estremamente significativa. Il **facilitatore** (ruolo che può essere preso a turno dalle persone che compongono un gruppo) aiuta questo potenziale a venire alla luce senza però volerlo gestire o controllare; piuttosto crea le condizioni perché possa svolgersi al meglio. Non interviene con opinioni personali, ma mantiene l'energia focalizzata; fa sì che tutti partecipino allo stesso modo; porta alla luce eventuali conflitti e aiuta a superarli; crea un ambiente confortevole sia instaurando un clima di fiducia, sia gestendo la parte logistica (preparazione materiali, sala, rispetto dei tempi, ecc.).

7 idee per facilitare una riunione (di un gruppo di Transizione oppure no!)

1 **Chi ben comincia...** Inizia giocando! È divertente, "scalda" le persone e crea un'atmosfera rilassata. Se non ci si conosce o se c'è qualche nuovo arrivato, un giro di presentazione è una buona idea. Oppure si può condividere nel cerchio qualcosa di emozionante che ci è successo: crea energia positiva!

2 **Patti chiari...** Prima di iniziare è utile definire degli accordi per il buon funzionamento del gruppo: stabilire a che ora finire e norme di comportamento come parlare uno alla volta, rispetto, spegnere il cellulare, ecc.

3 **Agenda aperta:** è possibile lasciare l'agenda completamente aperta alle richieste dei partecipanti, espresse durante il giro di condivisione iniziale. Per decidere l'ordine dei punti, ognuno li classifica da 1 a 3 in ordine di importanza e si comincia dal tema che ha raccolto più voti.

4 **Inclusività.** Un gruppo riesce ad esprimere al meglio la propria creatività se tutti hanno le stesse possibilità di partecipare. Questo talvolta richiede qualche accorgimento. Un primo passo è disporre in cerchio: tutti si guardano in faccia e nessuno predomina o resta indietro. Ma inclusività può voler dire contenere chi parla molto, o creare spazio perché i più timidi si sentano a proprio agio: a questo scopo possiamo fare giri di parola in cui tutti, a turno, parlano senza essere interrotti, oppure formare gruppi più piccoli. Un bastone della parola (un oggetto che tenuto in mano dà diritto di parola) stimola l'ascolto attivo e fa sentire rispettati. Se poi si prende nota di chi vuole parlare e si rispetta l'ordine degli interventi, la discussione sarà più fluida. Talvolta è utile stabilire dei limiti di tempo agli interventi, che possono essere controllati da un guardiano del tempo nominato allo scopo.

5 **Tenere alta l'energia:** quando ci si accorge che il gruppo è stanco o agitato, una pausa può essere di aiuto. Ecco quando usare gli energizers, attività ludiche o di movimento che in poco tempo permettono di rialzare i livelli di energia del gruppo. È sufficiente un po' di ginnastica (per esempio, ognuno a turno può proporre un esercizio – come stretching, saltelli, o altro – che gli altri imitano), un canto accompagnato da gesti o un breve gioco per ritrovare in poco tempo la concentrazione.

6 **Concludere:** un cerchio di feedback (come ci sentiamo? Pollice in su o in giù? Qual è il nostro "meteo interiore"?), qualche attività rilassante (come stare in cerchio e massaggiare le spalle e la schiena di chi ci sta davanti), o che al contrario libera energia (come il Woosh!: correre verso il centro del cerchio tenendosi per mano): sono tutte buone idee per chiudere bene la riunione!

7 **Celebrare:** importantissimo! Mangiare o andare a bere una birra insieme è un ottimo modo per celebrare l'impegno e la partecipazione di tutti alla riunione – e per rinsaldare i legami del gruppo.

Sprigionare il genio collettivo: spesso quello che ci serve per risolvere una questione è a portata di mano nella nostra comunità. Due metodi utili per attingere alla creatività collettiva sono l'Open Space Technology (OST) e il World Café. Ecco in breve come funzionano:

OST (l'Open Space Technology): da utilizzare quando ci troviamo di fronte a un tema molto ampio, possibilmente urgente, ed è necessario il contributo e il sostegno di tutti per esplorarlo. Si basa su **quattro principi**:

-Chiunque venga è la persona giusta (pazienza se qualcuno manca!)

-Qualsiasi cosa accada è l'unica che poteva accadere (non aggrappiamoci alle nostre aspettative)

-In qualunque momento cominci, è il momento giusto

-Quando finisce, finisce (insomma, lasciamo il gruppo libero di trovare i propri tempi!)

L'unica regola da rispettare è la **legge dei due piedi**: essere pronti a usare i piedi e spostarsi dove sentiamo di poter fare la differenza. Libertà e responsabilità entrano in gioco anche nella definizione dell'agenda dell'incontro, aperta alle proposte dei partecipanti e divisa in varie sessioni

durante le quali discutere i vari argomenti proposti. Alla fine della giornata, viene prodotto un report che raccoglie le idee generate, da cui potranno emergere attività future. (info: www.scuoladifacilitazione.it/)

World Café: permette di esplorare questioni più specifiche e concrete rispetto all'OST con l'aiuto di cibo, bevande e uno spazio accogliente, che idealmente potrebbe consistere di tavoli rotondi (per 5/8 persone), su cui mettere a disposizione un foglio pennarelli, magari dei fiori, una candela e qualcosa da bere e mangiare. Può esserci un'unica domanda da esplorare per tutti i tavoli di discussione oppure possono essere formulate domande diverse. Ogni 15-20 minuti, al suono di una campanella, si cambia tavolo, portando contributi della discussione precedente nel nuovo gruppo. Resta seduto solo "l'oste", scelto all'inizio per tenere le fila delle discussioni di ogni tavolo e fare un report finale in plenaria.

Progetti collettivi: il Dragon Dreaming. Come trasformare l'idea di un singolo in un progetto collettivo? E come portare avanti un'idea (magari nata da una sessione di Open Space Technology...) in maniera efficace? Può aiutarci il Dragon Dreaming, un metodo di progettazione ideato dall'australiano John Croft. Un progetto di successo passa attraverso quattro fasi, tutte ugualmente importanti.

Sognare cosa dovrebbe accadere affinché questo progetto sia il migliore a cui dedicare il proprio tempo.

Poi **pianificare**, dapprima identificando gli obiettivi prioritari e poi disponendo i passi necessari per raggiungerli su una "tavola da gioco", il karrabirdt. Successivamente si creano dei gruppi di lavoro, attingendo alle competenze e passioni di ognuno.

Si vede quindi che il **fare**, che è la terza fase, deve essere preceduto da una buona dose di progettazione.

L'ultimo passo è il **celebrare**: riconoscere con gratitudine i risultati e ottenere un feedback su quello che si è fatto. www.dragondreaming.org

Martina Francesca, Sovico e Macherio in Transizione <http://sovicointransizione.wordpress.com/>.

1 dom	Biella: intensivo di meditazione sul "chi sono io". Per sperimentare lo stato di unione col tutto. X info bossorosa@gmail.com
2 lun	
2 lun	
3 mar	
4 mer	
5 gio	
6 ven	
7 sab	
8 dom	
9 lun	
10 mar	
11 mer	
12 gio	
13 ven	
14 sab	
15 dom	
16 lun	
17 mar	
18 mer	
19 gio	
20 ven	
21 sab	
22 dom	2013 Muore Sergio Focardi, pioniere della fusione fredda.
23 lun	
24 mar	
25 mer	
26 gio	
27 ven	
28 sab	
29 dom	2013 muore Margherita Hack, brillante astrofisica.
30 lun	

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: la trojka

YOUTUBE cerca: "La storia dell'acqua in bottiglia"

SAI CHI E'?: Devis Bonanni

SAI COS'E'?: green washing



Il giornalismo è diffondere ciò che qualcuno non vuole si sappia; il resto è propaganda. Il suo compito è additare ciò che è nascosto, dare testimonianza, e pertanto, essere molesto. Horacio Verbitsky



AUTOPRODUZIONE DEL MESE: Confettura di fragole. Per la preparazione di un'ottima confettura utilizzate 500 grammi di fragole, 150 grammi di zucchero di canna ed il succo di mezzo limone. Lavate, pulite e tagliate le fragole a fettine. Quindi versatele sul fondo di una pentola dal bordo spesso ricoprendole con lo zucchero ed il succo di limone. Lasciate cuocere la confettura a fuoco basso per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaino di legno. Quando la confettura avrà raggiunto la consistenza desiderata, versatela in barattoli precedentemente sterilizzati in acqua bollente, da capovolgere una volta chiusi e da conservare in dispensa. <http://martaalbe.com/>



SOCIAL TREKKING Esiste un turismo di sentieri, di emozioni, d'incontro: è il social trekking. Camminare insieme per vivere i luoghi in modo più autentico, fermandosi a conoscere chi li abita. Camminare in compagnia, condividendo l'affanno di una salita, la sorpresa di un incontro e la meraviglia di un panorama. Camminare insieme come occasione d'incontro, sia tra i partecipanti che con altre realtà sociali, con un aspetto "politico" del camminare. Dalle camminate nei quartieri cittadini a forte immigrazione, all'impegno per coinvolgere anche le persone con disabilità; sviluppare progetti di ospitalità diffusa in aree poco conosciute, che diventano un volano per coinvolgere persone ed energie. www.socialtrekking.it

"CAMMINANDO LE PAROLE"



Quattro in punto nella scuola genitori fuori in coda/paura e disappunto negli occhi di una signora/ cammino con lo zaino, dentro ho il cucciolo di un uomo/ cammino per donare non per chiedere perdono/ uso le mie gambe navigando più di Dante. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora C.Faccin)



Smile: Il sorriso è un diritto inalienabile. Ogni sorriso ha diritto di essere e libero, e protetto. Scambiarsi un sorriso richiede il tempo che merita un sorriso. Un sorriso può durare una vita intera. Stefano from Granara.



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE

"Usare l'Open Space Technology" (e altri metodi collaborativi per la gestione delle riunioni) permette di accedere al genio collettivo di una comunità, con la fiducia che se le domande poste sono quelle giuste, e le informazioni disponibili sufficienti, le persone troveranno da sole il miglior modo di rispondere e le azioni più appropriate. L'Open Space è una metafora dell'intero processo di Transizione: catalizza le idee e mette insieme le persone, è una struttura vuota, senza centro, ad agenda aperta ... e funziona!



IL LIBRO: Sette ingredienti per una Transizione equa, giusta ed inclusiva, di Catrina Pickering, Transition Network. A Helena, un paesino negli USA, un gruppo di cittadini voleva cominciare un'iniziativa di Transizione. Ma come fare a capire quali sono i bisogni reali della comunità, al di là dei nostri personali desideri e sogni di gloria? Andando direttamente a chiederlo agli abitanti della zona! Lampante.. ma quante iniziative lo fanno veramente? L'uso di interviste, approfondite o tramite questionari, con persone scelte a caso o da una lista di portatori di interessi diversi, ha permesso all'iniziativa "Helena 2020" di partire con il piede giusto, rispondendo a bisogni reali e stringendo da subito amicizie ed alleanze. Che cosa hanno imparato? "Fermarsi ad ascoltare prima di cominciare a fare le cose". Scaricabile gratis in PDF dall'area del blog di Transition Italia dedicata a "Risorse e Documenti", che raccoglie gli insegnamenti tratti dai primi anni di esperienze della rete internazionale di Transizione sul tema dell'inclusività.

Ma come fare a capire quali sono i bisogni reali della comunità, al di là dei nostri personali desideri e sogni di gloria? Andando direttamente a chiederlo agli abitanti della zona! Lampante.. ma quante iniziative lo fanno veramente? L'uso di interviste, approfondite o tramite questionari, con persone scelte a caso o da una lista di portatori di interessi diversi, ha permesso all'iniziativa "Helena 2020" di partire con il piede giusto, rispondendo a bisogni reali e stringendo da subito amicizie ed alleanze. Che cosa hanno imparato? "Fermarsi ad ascoltare prima di cominciare a fare le cose". Scaricabile gratis in PDF dall'area del blog di Transition Italia dedicata a "Risorse e Documenti", che raccoglie gli insegnamenti tratti dai primi anni di esperienze della rete internazionale di Transizione sul tema dell'inclusività.



Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio. Non ti informano su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice è relazionale e analogico. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Scelavi <https://sites.google.com/site/marianellascelavi/>



"Come crescerli bene: prodotti d'igiene per bambini"

Non sempre i prodotti dei bambini sono "buoni": in molti di essi ritroviamo tra i principali ingredienti alcuni componenti non proprio salutari. Sul sito www.biodizionario.it potete inserire i principali componenti dei vostri prodotti e vedere il loro grado di accettabilità o meno. Astrid

Caratteristiche di una 'TRANSITION ENTERPRISE':

- Promuove la resilienza locale
 - E' a basse emissioni di CO2
 - Guarda oltre al profitto personale
 - Lavora entro i limiti naturali
 - Promuove la localizzazione
 - Porta risorse nella comunità
- ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:



Cucina tu e mangia meno! Questo è l'unico modo per essere sicuri di quello che mangiamo: cucinare significa conoscere, mangiare meglio e forse anche mangiare meno, e aiuta la decrescita. Dobbiamo imparare di nuovo ad ascoltare il nostro corpo e capire quando è sazio. Oramai non si mangia più per fame, ma per abitudine o per golosità.

IL SITO: www.reconomy.org



BUONE PRATICHE: Prima di parlare... attraverso 3 porte. Prima di parlare consenti alle tue parole di attraversare tre cancelli: - al I° cancello,

chiedi a te stesso: "è vero?"; - al II° cancello domandati: "è necessario?"; - al III° cancello: "è gentile?" <http://contiamoci.com/p/171>

16/6/13 **BUONE NOTIZIE RINNOVABILI:** per 2 ore in Italia il fabbisogno elettrico viene coperto interamente da fonti rinnovabili mandando a 0 il costo dell'energia elettrica... i soldi degli incentivi e la tassazione in bolletta sono soldi che abbiamo speso bene.

GAAS perché? soddisfazione di creare qualcosa con le proprie mani, donare e scambiare i prodotti, avere i complimenti degli altri. Questo porta a dei rapporti sociali e quindi ad una qualità di vita superiori, senza parlare dei vantaggi economici.



“**Ti invito a sederti o a sdraiarti.** Cerca di metterti comodo e di rilassarti. Respira e lascia andare tutti i pensieri e le voci che affollano quotidianamente la tua mente. Inspira ed espira, profondamente. Diventa consapevole del tuo corpo e rilassa ogni parte di esso. E se riesci, lascia da parte per un istante tutto quello che hai appreso e le vecchie storie che fanno ancora parte della tua vita. Prova ora, con l'ingenuità e la curiosità di un bambino, ad entrare in un mondo nuovo. E immagina ...che sia avvenuta una sorta di magia, forse un miracolo, semplicemente mentre dormivi. Ed eccoti in un mondo dove la transizione è ormai avvenuta e ci troviamo a vivere finalmente in modo diverso e sostenibile, connessi con il pianeta e tutti gli esseri. Ti svegli quindi in questa mattina molto speciale e Cosa vedi? Cosa senti? Com'è la tua casa o il posto dove vivi? Cosa mangi? Da che cosa mangi? Come ti vesti? Con chi sei e come sono le vostre relazioni? Cosa fai durante la giornata? Come passi la serata? Come ti senti in questo mondo? Il tuo corpo, la tua mente e la tua anima come stanno? Assapora ancor per un attimo questa magia - con pienezza.

Ora questo viaggio immaginario sta per giungere a termine e stai per risvegliarti nel mondo di oggi, nel qui ed ora. Ma sai anche che potrai in ogni momento attingere a quella speciale energia che ti servirà per costruire il ponte di transizione tra il mondo odierno e l'altro mondo possibile”

Visioni guidate come queste vengono spesso proposte nei gruppi di transizione proprio perché aiutano a liberare le nostre capacità intuitive e visionarie. Ebbene sì, abbiamo bisogno di persone capaci di sognare oltre ogni limite, mentre la nostra cultura di provenienza invece ha principalmente privilegiato la parte razionale del nostro cervello, inibendo anche fortemente le nostre innate capacità creative. Come potremmo mai costruire un paradigma diverso se rimaniamo bloccati all'interno delle nostre vecchie storie? Quello che facciamo ed attuiamo si basa in effetti sulle storie che ci raccontiamo quotidianamente e sulle quale basiamo anche il nostro stare insieme. Se per esempio vediamo il mondo come un posto ostile e competitivo, le nostre azioni saranno mirate alla difesa e alla sopraffazione. Se il futuro lo vediamo in modo apocalittico, nutriamo con molta probabilità una profezia che tenderà ad avverarsi. Ma se abbiamo davvero intenzione di compiere questo necessario salto paradigmatico, è utile e necessario lasciare da parte l'immaginario che è stato plasmato dai film che abbiamo visto e dai messaggi che abbiamo ricevuto dalla famiglia, dalla scuola e dalla società. Con questa libertà ci possiamo finalmente muovere su un terreno nuovo, quello delle intuizioni e del cuore. Potremmo anche scoprire come la nostra visione personale si amalgama a quella di altre persone per divenire una collettiva - ancora più bella e entusiasmante. Siamo consapevoli che non sempre è facile lasciarsi andare nella visione per cui consigliamo di allenarvi e supportarvi in gruppo. Non è assolutamente una parte marginale o hippy dell'approccio della transizione in quanto non si tratta di fomentare nuove utopie, ma di avere a disposizione uno strumento potente per poi poter individuare (nel cosiddetto “backcasting”) tutti i vari passi ed azioni necessarie per costruire la “Via”.

Ellen Bermann

<http://bielleseintransizione.wordpress.com/>

IMMAGINA un tipo di economia in cui le risorse del pianeta sono eredità comune di tutti i suoi abitanti. Immagina che non ci siano le pratiche attuali di razionamento delle risorse attraverso metodimonetari. Immagina un'economia basata sulle risorse in cui si utilizza le risorse esistenti - invece del denaro - per garantire un metodo di distribuzione eguale, nel modo più umano ed efficiente possibile. Immagina un sistema in cui tutti i beni e i servizi sono disponibili a chiunque, senza l'uso di denaro, credito, scambio, o qualunque altra forma di debito o schiavitù.

Immagina **SE TUTTO IL DENARO MONDIALE DOVESSE SCOMPARIRE DOMATTINA**, finché il soprassuolo, le aziende, il personale e le altre risorse rimangono intatte, possiamo produrre tutto ciò che ci serve per soddisfare i nostri bisogni. Alla gente non serve denaro, piuttosto l'accesso gratuito alla maggior parte dei bisogni, senza doversi preoccupare di avere una stabilità finanziaria, o dover avere a che fare con la burocrazia governativa. In un'economia basata sulle risorse, basata sull'abbondanza, il denaro diventa irrilevante. Siamo giunti al punto in cui la scienza e la tecnologia possono fornire abbondanza per tutte le persone del mondo. Non è più accettabile continuare il blocco intenzionale dell'efficienza attraverso l'obsolescenza programmata, perpetuato dai vecchi metodi dettati dalla logica del profitto. Potremmo adottare un sistema di incentivi non più diretti ai fini egoistici di ricchezza, proprietà e potere, che come noto non portano la felicità, ma nel migliore dei casi la diminuzione delle preoccupazioni per pochi. Usare questi nuovi incentivi per raggiungere il proprio potenziale e creatività, sia materiale che spirituale, fare ciò che ci piace con chi ci piace, ovvero gli obiettivi che portano ad un elevato benessere interiore, alla felicità!

LA DOMANDA sorge spontanea: perchè la gente dovrebbe lavorare, se non ci fossero i soldi da guadagnare? Immagina se la gente svolgesse delle attività per la propria soddisfazione personale nel creare qualcosa e per essere utili agli altri. Già ora ci sono molti esempi di questo pensiero ai tanti che svolgono attività di volontariato. Immaginiamo il loro umore dopo una giornata di volontariato e dopo una giornata di lavoro salariato. Se ci pensi i lavori si possono suddividere, per ogni persona, in 2 categorie: lavori che danno soddisfazione e lavori che non danno soddisfazione. Ovviamente anche il lavoro più soddisfacente del mondo diventa insoddisfacente e alienante, se siamo costretti a farlo quando siamo stanchi o non abbiamo voglia. Ogni persona (tranne chi soffre di depressione) ha almeno un lavoro che le darebbe soddisfazione. In molti casi lo pratica già come hobby. I lavori che non danno soddisfazione sono lavori ripetitivi, molto pesanti, pericolosi, che non richiedono creatività. Con la tecnologia odierna tutti questi lavori possono essere meccanizzati (per gli ingegneri è un gioco molto soddisfacente meccanizzarli). E qui qualcuno si chiederà: ma se le macchine lavorano al nostro posto dove li prendiamo i soldi per vivere? Purtroppo abbiamo passato tutta la vita a ragionare così è difficile immaginare un mondo diverso. Non ci servirebbe denaro, se non ci fosse scarsità di ciò che ci serve veramente (in verità la scarsità è inventata dalla pubblicità che ci fa prendere cose che non ci servono, e dal dover ricomprare le cose, perchè sono progettate per rompersi e invecchiare prima). Chi vuole fare qualcosa la fa perchè fare qualcosa per il bene comune porta giovamento a se e agli altri, inoltre da soddisfazione. Le cose che nessuno vuole fare vengono meccanizzate. L'unico limite è avere le risorse per farle, quindi avere le conoscenze per farle, energia, materiali per costruirle. Ovviamente dato che il sistema deve reggersi per sempre bisogna sfruttare oculatamente solo ciò che il sistema terra può dare, quindi risorse rinnovabili. Tutte le attività e i bisogni andrebbero valutati in base all'impronta ambientale. Non assurdamente come adesso in base al denaro.

IMAGINE

Immagina che non ci sia il Paradiso prova, è facile. Nessun inferno sotto i piedi. Sopra di noi solo il Cielo. Immagina che la gente viva al presente... Immagina non ci siano paesi, non è difficile.

Niente per cui uccidere e morire e nessuna religione. Immagina che tutti vivano la loro vita in pace..

Puoi dire che sono un sognatore, ma non sono il solo.

Spero che ti unirai anche tu e che il mondo diventi uno...

Immagina un mondo senza possessi

mi chiedo se ci riesci, senza necessità di avidità o rabbia.

La fratellanza tra gli uomini, Immagina tutta la gente condividere il mondo intero...

John Lennon



1 mar	NOTE ED EVENTI
2 mer	
3 gio	
4 ven	
5 sab	
6 dom	
7 lun	
8 mar	
9 mer	
10 gio	
11 ven	
12 sab	
13 dom	
14 lun	
15 mar	
16 mer	
17 gio	
18 ven	
19 sab	
20 dom	
21 lun	
22 mar	
23 mer	
24 gio	
25 ven	
26 sab	
27 dom	
28 lun	
29 mar	
30 mer	
31 gio	

LUGLIO

LA VISIONE SENZA AZIONE È SOLO UN SOGNO. L'AZIONE SENZA VISIONE È SOLO UN PASSATEMPO.

LA VISIONE CON L'AZIONE PUÒ CAMBIARE IL MONDO! Joel Barker



AUTOPRODUZIONE DEL MESE: Preparato contro gli afidi. È possibile procedere alla preparazione di un decotto a base di aglio da utilizzare nell'orto per cercare di eliminare gli afidi che potrebbero rovinare le foglie delle vostre piantine. Portate ad ebollizione mezzo litro d'acqua in un pentolino ed aggiungetevi cinque spicchi d'aglio. Spegnete il fuoco e lasciate riposare il tutto fino a quando il liquido non si sarà raffreddato. Filtrate, trasferite in un contenitore spray e spruzzate il preparato sulle piantine interessate dalla presenza di afidi alla sera. <http://martaalbe.com/>



Smile: Uno sguardo può far nascere un sorriso, due visi non rivedersi più e ricordarsi sempre. Il sorriso non lega, scioglie. Connette, scorre. Non coagula, non raggruma, non ostruisce, stasa. Il sorriso non è obbligatorio, nessuna/o deve un sorriso a nessuno/a. Il sorriso straborda, sovrabbonda, dona. Nessuna/o è padrona/e del proprio sorriso, fai te se ci si può impadronire del sorriso dell'altro/a. Stefano from Granara.



"CAMMINANDO LE PAROLE" Pellegrino nell'ambiente non mi serve andar distante/ Visito il paese ho un sestante nella mente/ senti non è vero che qui non succede niente/ Spazi condivisi pasti offerti per la gente/ Chi ha fame è riconoscente chi ha già tutto fa promesse/ Slogan dei partiti commercianti con le offerte/ Spezie nel baazar la babele dei call center. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE. L'ultimo libro di Rob Hopkins, uscito nel 2013, si intitola "The Power of Just Doing Stuff" [letteralmente, "Il potere di fare le cose"] e propone una rassegna di progetti pratici che dimostrano l'incredibile potere trasformativo che si scatena quando ci assumiamo la responsabilità di agire sulle nostre vite e sui nostri sistemi sociali. **"Dare vita a progetti pratici e visibili"** stimola ad uscire dal livello solo mentale (chiacchiere e riunioni...). Cominciate dalle cose piccole, "sotto il radar", che non necessitano di grandi investimenti o autorizzazioni. Aver fatto insieme qualcosa di visibile regala grandi soddisfazioni e attrae nuove persone nel gruppo.



IL LIBRO: Active Hope "Speranza in azione - come affrontare il casino in cui ci troviamo senza impazzire" di Joanna Macy e Chris Johnstone. Il libro considera il momento terribile in cui ci troviamo: cambiamento climatico catastrofico, picco del petrolio, sconvolgimenti economici, la povertà estrema, la guerra permanente, l'estinzione di massa e cerca di rafforzare la nostra capacità di affrontare questa crisi in modo da rispondere con resilienza e forza creativa. Basandosi su decenni di insegnamento del "Il lavoro che riconnette," gli autori ci guidano attraverso un processo di trasformazione composto da viaggi mitici, la psicologia moderna, la spiritualità, l'analisi dei movimenti sociali. Ci danno gli strumenti per affrontare il caos in cui ci troviamo e fare la nostra parte nella fase di transizione collettiva necessaria in modo da creare un mondo più sostenibile e non violento.

10-07-2013 BUONE NOTIZIE RINNOVABILI: La produzione da energia rinnovabile sta macinando un record dopo l'altro. Complice il calo dei consumi dovuto sia alla crisi che all'applicazione di nuove tecnologie più efficienti, la produzione elettrica a giugno è stata coperta per oltre il 50% da fonti pulite e rinnovabili.



Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili: I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti perché incongruenti con le proprie certezze. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi. **Libro consigliato. Ciao mamma, vado in Cina!**, graphic novel di M. Sclavi, IPOC press, 2011



"Come crescerli bene: la comunicazione dei neonati" Vizi e capricci non vanno confusi con i bisogni! Il neonato ha un mezzo primario di comunicazione: il pianto; esso si manifesta in relazione ad un bisogno (fisico od emotivo) che non deve rimanere inascoltato! Fosse anche il messaggio "sono stanchissimo ma non riesco a staccarmi dal mondo!".

Contiamoci.com

è una comunità online che inventa, collauda, scambia e diffonde le buone pratiche che riducono i danni all'ambiente. Su Contiamoci puoi raccontare le tue green actions, discutere, testare e seguire le buone pratiche di altri, contribuire con domande, risposte, varianti. www.contiamoci.com

Contiamoci.com è una comunità online che inventa, collauda, scambia e diffonde le buone pratiche che riducono i danni all'ambiente. Su Contiamoci puoi raccontare le tue green actions, discutere, testare e seguire le buone pratiche di altri, contribuire con domande, risposte, varianti. www.contiamoci.com



BUONE PRATICHE: Mai più pane in pattumiera. Oltre al pangrattato col pane avanzato faccio delle torte. Fai delle fette sottili, ricopri con latte bollente (zuccherato se la torta è dolce). Quando "ammollato" in una teglia imburata alterna le fette con frutta o verdura. Versa un battuto di uova e qualche cucchiaino di latte per "legare" <http://contiamoci.com/p/82>



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE: Fresco e di stagione. Gli alimenti migliori, più sani e più nutrienti sono quelli freschi, meglio ancora se sono di stagione perché sono stati raccolti a maturazione. Le vitamine, i nutrienti più delicati presenti nei nostri alimenti, cominciano subito dopo la raccolta a perdere le loro proprietà, evitiamo questo spreco.



GAAS impossibile auto produrre tutto!? se in un gruppo ognuno produce una cosa per se e per gli altri e poi la distribuisce e la scambia, ci si trova ad avere un paniere di prodotti autoprodotti e non un solo prodotto. Consideriamo che produrre yogurt o pane per 10 persone invece che per una sola richiede solo una decina di minuti in più. Quando poi una persona prende delle attrezzature specifiche e si specializza in una produzione i tempi si riducono e la qualità aumenta. Quindi i partecipanti del gaas scambiandosi a vicenda i prodotti con un paio d'ore di lavoro riescono ad avere i prodotti che da soli produrrebbero in una ventina di ore.

Se vuoi partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015 inviaci i tuoi testi, citazioni, idee a: calendariodilcambiamento@gmail.com
Grazie Kelios Bonetti

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

YOUTUBE cerca : rocket mass stove

SAI CHI E'?: Sepp Holzer

SAI COS'E'?: kitegen

GOOGLE cerca: pop economy

IL GRUPPO GUIDA PER LA TRANSIZIONE



Il processo di transizione comincia con un **piccolo gruppo di persone** motivate, appartenenti alla stessa comunità, che si riuniscono per riflettere e confrontarsi su come poter rispondere ai rischi e alle opportunità, che ci si presentano a causa del **Picco del Petrolio** e del **Cambiamento Climatico**.

Se abbiamo il coraggio di guardare con onestà ed attenzione lo scenario attuale ci rendiamo conto che **un cambiamento è necessario e urgente** per assicurarci un futuro di benessere e prosperità.

Questo **cambiamento difficilmente arriverà dall'alto**, dalla nostra classe dirigente, perché questo ambito è ancora quasi completamente immerso nella cultura della crescita industriale e finanziaria illimitata, anche se qualche spiraglio di cambiamento si è aperto a causa della (o grazie alla) crisi economica cominciata nel 2008.

Al tempo stesso **non possiamo attuare una transizione da soli**, perché rischia di rimanere una **goccia nell'oceano** che non produce un effetto determinante nel paese o nella città in cui viviamo.

L'unico modo che abbiamo per far partire concretamente il processo di cambiamento è quello di **farlo insieme agli altri** ed è per questo che il **PRIMO PASSO** per **attivare la Transizione nella nostra città** (o paese, o quartiere...) è quello di **creare il "gruppo guida"** (o iniziatore, o catalizzatore, o pilota).

Una frase di Bill Mollison, coideatore del concetto di Permacultura, esplicita sinteticamente questo concetto: "Non posso salvare il mondo da solo, dobbiamo essere almeno in tre."

In effetti, non è necessario che il gruppo guida sia costituito da tante persone, 3 o 4 sono già sufficienti, l'importante è che siano informate e consapevoli dello scenario attuale, convinte che i principi ed i metodi della Transizione siano adeguati a favorire il cambiamento di cui abbiamo bisogno, motivate a dedicare tempo ed energia al processo di Transizione della comunità locale.

Lo scopo del gruppo guida è quello di dare inizio e di **facilitare** il processo di **Transizione**, basato sull'etica della **PERMACULTURA** (cura della Terra, cura delle persone, equa condivisione) **per progettare una comunità che sia grado di funzionare al meglio**, **diminuendo il consumo** di combustibili fossili, grazie ad una sapiente **integrazione** di energie rinnovabili, **gestione ottimale delle ricchezze naturali** (acqua, fertilità del terreno, produzione di cibo e legname, ecc) e **ricostruzione delle relazioni** positive fra le persone che favorisce il **benessere** e l'**utilizzo dell'intelligenza collettiva**, come suggerito anche dallo Zeitgeist Movement.

Il **gruppo guida facilita** le **buone relazioni** tra le persone e la loro **capacità di collaborare** utilizzando **metodi** come **OPEN SPACE TECHNOLOGY** e creando uno "spazio" in cui le persone di ogni estrazione sociale, economica e politica possono incontrarsi, ascoltarsi vicendevolmente, comunicare in modo rispettoso e cominciare a trovare nuove soluzioni locali per i problemi globali che ci troviamo ad affrontare.

Le persone, generalmente, sono abituate a passare da uno stato di passività, in cui si disinteressano delle decisioni importanti che riguardano la collettività, ad uno stato di aggressività, in cui la rabbia prevale e viene indirizzata verso le persone o le istituzioni riconosciute come uniche responsabili della situazione attuale. Il gruppo guida favorisce, invece, l'assertività delle persone, cioè la loro capacità di esprimersi esercitando la propria libertà e la propria responsabilità, per diventare protagonisti attivi nel favorire il cambiamento della comunità locale.

In questo "spazio" creato dal gruppo guida è possibile approfondire senza preconcetti lo scenario in cui ci troviamo a vivere, verificando quali sono gli effetti del picco del petrolio e del riscaldamento globale sull'ambiente, sull'economia e sulla nostra vita quotidiana.

Uno "spazio" in cui le persone possono **discutere sui modi** e gli strumenti più idonei per raggiungere la massima **resilienza** della comunità locale, ovvero la **capacità** di un paese o di una città di superare dei **forti cambiamenti esterni**, come possono essere quelli indotti dal picco del petrolio e dal riscaldamento globale, **mantenendo** la propria capacità di assicurare il **benessere della collettività** e la tutela dell'ambiente.

Nello "spazio" di transizione è **importante includere**, per quanto è possibile, **associazioni e gruppi già presenti e attivi sul territorio**, riconoscendo la loro importanza nel processo e **favorendo la nascita di una rete di gruppi ed individui** che agiscono **in sinergia** per favorire un **cambiamento positivo**. Questa rete costituisce le **fondamenta sulle quali è possibile ricostruire una comunità** che si auto-organizza per il bene comune.

Siccome il processo di transizione agisce a 360 gradi su ogni aspetto della vita della comunità locale, ad un certo punto diventa importante favorire la nascita di **GRUPPI TEMATICI e progetti** che si focalizzino su **aspetti specifici** del processo. Ognuno di questi gruppi sviluppa il proprio metodo di lavoro e le proprie attività, ma rimangono tutti collegati in rete nel progetto di transizione come un tutto unico. Idealmente i gruppi ed i progetti tematici sono necessari per tutti gli aspetti della vita, come ad esempio: **cibo, rifiuti, energia, educazione, gioventù, economia, trasporti, acqua, governo locale**.

Il ruolo del gruppo guida, in sintesi **"preparare il terreno"**, **non dura per sempre**: nel momento in cui i gruppi ed i progetti tematici si sono formati e consolidati, il **gruppo guida**, che ha dato inizio al processo, **ha esaurito il proprio compito** iniziale e propulsivo e può **lasciare il campo a un gruppo nuovo** che potrebbe, ad esempio, essere **formato da un portavoce per ogni gruppo tematico**, in modo da mantenere vivo il collegamento tra i vari aspetti del processo e la visione d'insieme.

È importante che il gruppo guida, come tutti i gruppi che

di persone che si uniscono per raggiungere un obiettivo comune, tenga presente alcuni **principi** e utilizzi alcuni **strumenti che ci aiutano a lavorare bene insieme**.

Nelle fasi iniziali è opportuno dedicare del **tempo alla cura delle relazioni** per favorire la conoscenza e l'amicizia tra i componenti del gruppo, in modo che l'ascolto ed il rispetto reciproco possano diventare una base sicura su cui costruire future collaborazioni.

Oltre alla cura delle relazioni, è buona norma dedicare del tempo per **rispondere collettivamente ad alcune domande**:

- abbiamo una visione comune dello scenario attuale, come emerge dallo studio degli effetti del picco del petrolio e del riscaldamento globale?
- abbiamo una visione comune positiva per il futuro della nostra comunità in transizione?
- abbiamo una strategia comune dei passi che ci servono per facilitare il processo di Transizione della nostra comunità?
- siamo tutti consapevoli dell'importanza di utilizzare metodi di facilitazione innovativi come l'Open Space Technology e il World Café per favorire la partecipazione e l'inclusione delle persone nel processo di Transizione?

Se il gruppo riesce a rispondere positivamente a queste domande ha posto delle solide basi per un efficace e soddisfacente lavoro di squadra. Se emergono delle differenze sostanziali su queste domande è opportuno continuare il lavoro di studio e di approfondimento fino a quando il gruppo non trova una sintesi comune.

Massimo Giorgini – Montevoglio Città di Transizione
montevogliotransizione.wordpress.com



1 ven	2013 Berlusconi condannato in via definitiva
2 sab	
3 dom	
4 lun	
5 mar	
6 mer	
7 gio	
8 ven	
9 sab	
10 dom	
11 lun	
12 mar	
13 mer	
14 gio	
15 ven	
16 sab	
17 dom	
18 lun	
19 mar	
20 mer	
21 gio	
22 ven	
23 sab	
24 dom	
25 lun	
26 mar	
27 mer	
28 gio	
29 ven	
30 sab	
31 dom	

I GIOCA-CONSIGLI

DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: **stegall class**

YOUTUBE cerca: **cob**

SAI CHI E'?: **Jaques Fresco**

SAI COS'E'?: **terracruda**

AGOSTO

Tra vent'anni NON sarete delusi delle cose che avrete fatto
Ma di quelle che NON avrete fatto. MARK TWAIN



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:

Passata di pomodoro. Per ottenerne 1 litro saranno necessari 2 chili di pomodori. Lavate e tagliate a fettine i pomodori, scottateli in padella per una decina di minuti, lasciateli intiepidire e passateli al passaverdura per eliminare i semi, raccogliendo il loro succo e la loro polpa in una pentola. Filtrate la passata con un colino ed addensatela in pentola a fiamma bassa per 15 minuti. Versatela, una volta fredda, in barattoli di vetro sterilizzati, da capovolgere per 12 ore per formare il sottovuoto. Si conserva per 1 anno. <http://martaalbe.com/>



Stefano from Granara.
Smile: Crimini contro il sorriso: La sottovalutazione dell'azione creativa e propulsiva del sorriso. Il sacrificio del sorriso alle circostanze. La soppressione del sorriso con mezzi chirurgici. La rimozione dell'origine delle tensioni, prima psicologiche, poi sociali, poi si va in guerra.



"CAMMINANDO LE PAROLE"
Viaggio quotidiano coi nipoti dentro ai parchi/ Centri per massaggi le boutique le badanti/ Zero passi falsi zero patti con i matti pace in biblioteca tra i miei simili siam salvi/ Mio figlio ride la tua maschera sottile cede. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE
"Facilitare la riappropriazione di conoscenze" è il pane quotidiano del lavoro di Transizione. In un mondo con sempre meno energia a basso costo avremo bisogno di molte capacità e competenze che i nostri nonni davano per scontato. Abilità manuali, tecnologie appropriate, conoscenze del territorio e della bioregione -- le piante, la cultura locale, gli animali, il clima -- saranno essenziali per costruire un futuro di prosperità (e creare lavoro). Spesso i gruppi di Transizione propongono corsi di conoscenze, laboratori e progetti per il "grande reskilling". Chi partecipa scopre il piacere di usare le mani, condividere saperi e "saper fare le cose". E la resilienza personale aumenta.



LETTURA DEL MESE:
Il Lavoro che riconnette Ideato da Joanna Macy, ecofilosofa e ricercatrice sul buddismo. Sono esperienze di uno o più giorni composti da riflessioni sulla nostra inter-esistenza e da rituali esperienziali che seguono un andamento a spirale che parte con la gratitudine, per poi onorare il nostro dolore per il mondo e quindi vedere con occhi nuovi e poter infine andare avanti. Porta comprensione fresca di chi siamo e come siamo legati gli uni agli altri e con l'universo. Per farci comprendere il nostro potere di cambiare e guarire. Un lavoro che ci rafforza istituendo connessioni con le generazioni passate e future, e i nostri fratelli e sorelle di altre specie, per facilitare la cosiddetta transizione interiore.

Parliamone. Si è veramente liberi se si può scegliere? Si sceglie solo se si conosce. La conoscenza passa inevitabilmente dal confronto con gli altri, dalla condivisione, quindi dal parlare. Informati alle conferenze e porta chi vuoi, ma soprattutto partecipa, fai domande e aiutaci a migliorare.

Open Source Ecology it sta accelerando la crescita del prossimo modello economico, l' **Open Source Economy**, un'economia che ottimizza sia produzione che distribuzione mentre promuove la rigenerazione ambientale e la giustizia sociale. E' in costruzione il **Global Village Construction Set**. Si tratta di una piattaforma a basso costo e alto rendimento, modulare e fai-da-te che permette di fabbricare con facilità i 50 diversi macchinari industriali che servono a costruire una piccola comunità sostenibile con i comfort moderni.



Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi <https://sites.google.com/site/arianellasclavi/>



"Come crescerli bene: libri utili ed interessanti"
"E se poi prende il vizio?" Bortolotti (rivalutazione bisogni neonati); "La mamma felice" Ferrari (D&R su molteplici temi); "Il linguaggio segreto dei neonati" Hogg, (spunti di riflessione e consigli); "Che cosa aspettarsi il primo anno" Murkoff (una guida che accompagna mese per mese).



BUONE PRATICHE:
Dado autoprodotta. Unire gli scarti della verdura a pezzetti, pesarli ed aggiungervi tanto sale grosso quanto la metà del loro peso. Far sciogliere in padella, quando il liquido è asciugato, mettere la verdura in teglia in forno a 50°. Far seccare, frullare e ridurre in polvere. Conservare il dado in vetro sterilizzato. <http://contiamoci.com/p/148>

GLI ECOFURBI: Apriamo bene gli occhi! Gli ecofurbi sono intorno a noi, in mezzo a noi, in molti casi siamo noi a dire cose giuste senza mantenerle mai, se non per calcolo. Il fine è solo l'utile, il mezzo ogni possibile, la finzione è massima, l'imperativo è l'utile e non far il bene dell'altro, nella logica del mercato la sola regola è esser scaltro. Nessun potenziale cliente è meno raggirabile dei propri simili perché se li convinci a comprare da te seguendo i propri principi ti daranno più soldi con felicità.



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE:
Fresco e di stagione. Gli alimenti migliori, più sani e più nutrienti sono quelli freschi, meglio ancora se sono di stagione perché sono stati raccolti a maturazione. Le vitamine, i nutrienti più delicati presenti nei nostri alimenti, cominciano subito dopo la raccolta a perdere le loro proprietà, evitiamo questo spreco.

RE IMPARARE A FARE e condividere il SAPERE: RESKILLING

Rob Hopkins, fondatore del movimento internazionale delle Transition Towns, è anche sostenitore del concetto *Grande Reskilling*, ovvero re imparare a fare le cose. Del resto, il suo ultimo libro si intitola proprio *The Power of Just Doing Stuff*, letteralmente *"Il potere di fare le cose"*. L'idea è molto semplice: il Picco del Petrolio e il Cambiamento Climatico ci conducono ad un cambiamento radicale della nostra società basata su vecchi ormai insostenibili modelli di sviluppo consumistico, ad altissimo impatto ambientale, dove tutto viene velocemente e ripetutamente acquistato, usato brevemente e poi gettato.

Nell'era post-picco del petrolio, ognuno di noi si troverà nella necessità di acquisire "nuove" conoscenze, saperi e capacità. Si tratta in realtà di "vecchie" capacità e di saperi che ben si adattano ad un mondo con una forte riduzione della disponibilità di energia a buon mercato e con la necessità di una riduzione drastica dell'impatto sull'ambiente.

Il *reskilling* propone l'apprendimento di attività legate ai vecchi saperi del fare artigianale, alla coltivazione, al sano utilizzo delle risorse: saperi che solo fino a due generazioni fa erano vivi e ampiamente praticati. Nei corsi organizzati dalle tante associazioni o negli incontri più informali, chi sa fare, condivide con gli altri tutte quelle conoscenze che fino a non molto tempo fa era scontate, come saper coltivare la terra senza l'utilizzo di fertilizzanti chimici, utilizzare gli attrezzi e fare riparazioni, costruire da sé o modificare mobili o altri oggetti, cucire abiti o fare rammendi, riconoscere erbe curative o ad uso alimentare, produrre e conservare il proprio cibo e sementi, costruire una dimora con materiali naturali, e molto altro ancora.

Forse tutto questo ha il sapore di un passato antico e sembra voler spostare le lancette dell'orologio indietro, ma certamente non lo fa con l'intento di demonizzare tecnologia e modernità, e neppure per il desiderio nostalgico di riasaporare i vecchi tempi, ma piuttosto come scelta consapevole all'affacciarsi di un'epoca di minori disponibilità di risorse energetiche, di cambiamenti climatici e di instabilità socio-economiche. E certamente meglio iniziare a fare ora, invece di aspettare il momento in cui potrebbe essere necessario dover imparare tutto insieme.

Reskilling non vuol dire solo "impara l'arte e... mettila da parte" come la saggezza popolare ci suggerisce. L'aspetto più gratificante e gioioso è il come si acquisiscono queste capacità, in particolare nelle iniziative di Transizione in tutto il mondo. Nell'organizzare o nel partecipare a queste attività si traggono diversi benefici, come quelli di insegnare o imparare divertendosi nei corsi di panificazione, permacultura e di ogni genere di autoproduzione. Lì ci si incontra, si fa amicizia con nuove persone e si costruisce una rete di conoscenze: ciascuno può condividere le proprie competenze con gli altri, creando una grande ricchezza per tutta la comunità.

Nelle persone nasce un senso di autostima nello scoprire che "sì, lo so fare!" e, non in ultimo, quando le "vecchie" capacità vengono insegnate alle nuove generazioni si riallaccia il filo che lega tra loro i giovani e gli anziani, gli adulti ed i bambini.

Il Saper Fare diventa così una vera e propria rivoluzione culturale che arricchisce la società in modo incalcolabile con i suoi tanti e positivi effetti collaterali. Tra questi certamente il recupero di beni che sarebbero altrimenti diventati rifiuti ad alto costo di smaltimento. Il *reskilling* dà accesso a beni primari limitando acquisti, spostamenti inutili, permettendo di inquinare meno e risparmiare molto, e allo stesso tempo aiuta a sottrarsi ai meccanismi della globalizzazione.

Si entra in una nuova dimensione dove si rivaluta il valore del proprio tempo e si sperimenta la soddisfazione del lavoro ben fatto e, allo stesso tempo, si scopre una nuova forma di solidarietà.

Moltissime sono le idee di *reskilling* che possono essere introdotte nella tua comunità. Il modo migliore di cominciare è quello di cercare tra amici e vicini chi ha delle capacità da condividere e partire da lì. Ecco alcuni argomenti di cui si ha tanta voglia di saperne di più: energie alternative, permacultura, orto sinergico, agricoltura biodinamica, acquacoltura, autoproduzione, apicoltura, falegnameria, riparazioni biciclette, compostaggio, erbe locali, potatura, ceramica, produzione prodotti caseifici, conserve, riutilizzo acque piovane, falegnameria, cucito, yoga e meditazione... Mettendoti in contatto con l'iniziativa di Transizione più vicina a te, troverai di certo molte occasioni per imparare cose nuove partecipando a corsi, workshops, feste ed eventi!

Nel mio percorso di transizione sono già molte le nuove capacità che ho acquisito a livello manuale: ho imparato a potare gli ulivi, a lavorare l'argilla, a fare un orto sinergico, a fare un cesto di vimini, ho anche visto costruire un forno fatto di argilla, terra e paglia - bellissimo! Poi ho cominciato a scoprire che imparare a fare "insieme", mi stava portando a conoscere meglio me stessa, a comprendere di più gli altri e ad apprezzare le loro qualità, così diverse dalle mie, e che non sapevo neanche essere tali, come la capacità di guidare un incontro dove tutti vengono inclusi ed ascoltati, e come il saper creare lo spazio per favorire l'elaborazione di soluzioni creative in tempi di instabilità economica e sociale. E ancora più bello è stato scoprire la magia di come fare per trasformare i nostri sogni, insieme, in una tangibile e festosissima realtà di successo!

Il *reskilling* è soltanto uno degli aspetti che ci aiuteranno nel traghettamento verso il nostro meraviglioso futuro di grandi cambiamenti che ci attende. Per immergersi nella visione più ampia di tutte le tematiche della decrescita e della sostenibilità ambientale, economica e sociale, segui anche le iniziative del movimento della Decrescita www.decrescita.com; puoi diventare un collaboratore, scaricare gratuitamente e-books dalla loro libreria online e condividere questo prezioso strumento con i tuoi amici e tenerci così tutti al passo coi tempi del Grande Cambiamento.

Le iniziative di *reskilling* e le tante proposte ed eventi di Decrescita e Transizione si moltiplicano in tutta Italia e nel mondo, giorno dopo giorno, in rete e non, e aspettano soltanto di catturare la tua attenzione per essere messe in pratica nella tua zona, nel tuo condominio, nella tua scuola, nel tuo quartiere e nella tua città, per vedere l'avvio di un nuovo stile di vita, più genuino, più creativo ed ecosostenibile, più condiviso e più festoso!

Daniela M. Associazione Culturale TerraeMani
www.terraemani.it

Siti di interesse:

<http://bitbudrio.wordpress.com/schede-di-auto-produzione/>

<http://www.unisf.it> (Università del Saper Fare)

<http://www.decrescita.com> (consiglio: iscriviti alle News!)

<http://repaircafe.org/> (Repair Café - solo in inglese)

<http://reskillingexpo.org> (reskilling handbook - solo inglese)





settembre

Quando cerchi un futuro migliore, non aspettare che te lo trovino gli altri, ma comincia tu il mattino seguente a sorridere alla tua giornata e al tuo futuro. Veronica Biancardi.it

1 lun	NOTE ED EVENTI
2 mar	
3 mer	
4 gio	
5 ven	
6 sab	
7 dom	
8 lun	
9 mar	
10 mer	
11 gio	
12 ven	
13 sab	
14 dom	
15 lun	
16 mar	
17 mer	
18 gio	
19 ven	
20 sab	
21 dom	
22 lun	
23 mar	
24 mer	
25 gio	
26 ven	
27 sab	
28 dom	
29 lun	
30 mar	



AUTOPRODUZIONE DEL MESE: Latte di mandorle. La preparazione casalinga del latte di mandorle è molto semplice ed economica. Calcolate di utilizzare 100 grammi di mandorle sgusciate e pelate per ogni litro d'acqua. Disponete le mandorle nel frullatore con una parte dell'acqua ed azionatelo. Aggiungete la restante acqua, frullando ancora per pochi minuti. Filtrate il vostro latte di mandorle con un colino e tenete da parte la polpa di mandorle rimasta, che potrete utilizzare nell'impasto di torte o biscotti. <http://martaalbe.com/>



"CAMMINANDO LE PAROLE" Esci dall'auto metti piede affacciati sul marciapiede/ La gente chiacchiera serena qui ci si vede/ Non serve alcuna rete parliamo in questa sede/ Nessuno schermo o leader siamo uniti tutti plebe/ Un passo dopo l'altro camminare è la mia fede/ L'ossigeno pulisce il sangue pompa nelle vene/Un seme è germogliato adesso non c'è più la neve. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE Il compito delle autorità locali in un processo di Transizione è di facilitare e supportare l'iniziativa, non di guidarla. Detto questo, non si può ambire molto in alto senza il sostegno dell'amministrazione locale, soprattutto quando cominciamo a parlare di progetti consistenti come la riqualificazione energetica degli edifici, innovazioni nei programmi scolastici, o impianti per la produzione di energia da fonti rinnovabili. **"Costruite ponti con l'amministrazione locale"**. Contrariamente a quanto potete aspettarvi, potrebbe darsi che sfondiate una porta aperta.



SMILE: Il linguaggio fa il resto: il nome corrente del sorriso, "orgasmo" è o volgare o scientifico, in ogni e qualunque caso sempre comunque maschio. Il sorriso è una pratica, ha una sua scienza: neurologica, endocrina, muscolare...; una sua storia: cinese, tibetana, giapponese...; una sua disciplina. Il sorriso affiora solo quando ci si è scordati ogni scienza, ogni disciplina, e tutta la storia. Quando si è persa la testa e non la si sta cercando, quando l'involontario prende il sopravvento, ripercorre tutti i vincoli dei traumi, spezzandoli al passaggio, scioglie per qualche istante ogni tensione, ogni contrazione, sbriciola cristallizzazioni del pensiero, bonifica paludi di malumori, tonifica tutti i muscoli del corpo, nessuno escluso. In quel frangente il nostro corpo secreta la dopamina e le endorfine indispensabili per l'ebbrezza che libera energia creativa che nutra poi la nostra operosità. A causa dei crimini commessi contro il sorriso in molti son costretti a cercarle altrove, vendute in strada da pushers paramafiosi e farmacisti e medici para-farmindustria. Potremmo regalarcele a vicenda attraverso uno scambio di sorrisi, se ci prendessimo solo un po' di tempo, per dedicarci, con le persone a cui vogliamo bene. Stefano from Granara.



LETTURA DEL MESE: Vagina, Una Storia Culturale. Di Naomi Wolf 2013, Mondadori. Pagine che valorizzano il sorriso con urgenza rivoluzionaria. Se posso permettermi da maschio vista la storia di lasciare alle donne l'onere di prendersi il gusto e la pratica della prossima rivoluzione. Stefano from Granara.



Per divenire esperto nell'arte di ascoltare devi adottare la metodologia umoristica. Ma quando hai imparato ad ascoltare, l'umorismo viene da sé. "Le sette regole dell'Arte di Ascoltare" M. Sclavi <https://sites.google.com/site/marianellasclavi/>



"Come crescerli bene: ciò che rappresentiamo per il bambino" I bambini non sono tiranni che vogliono esasperarci/comandarci; cercano, a loro modo, di relazionarsi con noi, loro punto di riferimento. Prestiamo attenzione al nostro modo di agire: parliamo, non urliamo, guardandoli negli occhi; godiamoci il tempo con loro; osserviamoli e cresciamoli per il mondo!



BUONE PRATICHE: Esercitate l'immaginazione. Ognuno nel proprio guardaroba dovrebbe avere uno strumento del genere. Cosa ti permette di fare? Forse di realizzare ciò che sei. Lavorare ad un progetto per lavorare su se stesso. E' come arrivare a casa, togliersi gli abiti ed indossare qualcosa di nuovo che ti accompagna nel tuo prossimo futuro, proprio come un nuovo vestito. <http://contiamoci.com/p/216>

BIO O NON BIO?

Auguriamo a tutti di essere abbastanza ricchi da potersi comprare cibi bio. Le certificazioni bio è vero fanno lievitare i prezzi, fanno impazzire i contadini, costringendoli a passare più tempo in ufficio che in campo, diminuiscono la percentuale di soldi che arrivano ai contadini, essendo trattenuti dagli enti certificatori. Però le certificazioni contribuiscono ad aumentare il PIL.



ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE: **Bevi acqua del rubinetto.** Non possiamo dimenticare dell'acqua! Cosa c'è di più sostenibile di un alimento che sgorga direttamente da casa tua, proviene da molto vicino, è sano, lo trovi sfuso e costa poco? Niente! Per non parlare di quanto ci costa l'acqua in bottiglia, e di quanta energia, fatica e inquinamento creano le bottigliette riciclandole. Cerca su youtube "La storia dell'acqua in bottiglia"

GAAS Gruppi di Autoproduzione e Acquisti Solidali riassumendo i vantaggi dell'autoproduzione solidale in gruppo di persone sono: soddisfazione personale nel realizzare qualcosa di qualità, aumento della sostenibilità e della resilienza, maggior indipendenza dal mercato, minor dipendenza dal lavoro salariato, maggior tempo per se stessi, migliori rapporti interpersonali

I GIOCA-CONSIGLI

DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: obsolescenza

YOUTUBE cerca: stufa a pirolisi

SAI CHI E'?: Bill Mollison

SAI COS'E'?:

semina alla Fukuoka



Momento storico attuale e prospettive

Il momento storico attuale è un momento di passaggio, di transizione, che porterà a cambiamenti importanti. La vita andrà necessariamente ripensata a causa della situazione economica ed ambientale non più sostenibile. La dimensione globale già condiziona e condizionerà sempre più quella locale e quella personale. Le risposte possono essere di due tipi: quella del singolo (“si salvi chi può”) o collettiva.

Nel secondo caso il percorso da affrontare sarà quello di ri-creare comunità, già presenti in passato, capaci di affrontare i cambiamenti in corso proponendo modelli, stili di vita e valori diversi, più umani, sostenibili e solidali, e capaci di trovare soluzioni ai reali bisogni sociali.

Ri-abitare la campagna, un'idea bioregionale

Il bioregionalismo è un movimento culturale che invita a un'intima osservazione e coabitazione con tutti gli esseri presenti nella propria “bioregione”, un territorio definito dalle specie animali e vegetali che lo contraddistinguono. Spesso, una bioregione ha a che fare con il territorio intorno ad un fiume: l'Alta Valle del Tevere è una bioregione, come lo è la Pianura Padana, o la Valtellina. In una bioregione c'è unità di stile: qui i querceti, lì la macchia mediterranea.

Ri-abitare la propria bioregione significa riscoprirsi parte della natura, più o meno domestica o selvaggia, che ci sta intorno. Una comunità rurale potrebbe allora ritrovarsi, “in transizione” anche intorno ad attività come la riscoperta degli antichi sentieri, o passeggiate in cui imparare, condividere, re-imparare i nomi e le proprietà delle piante sotto casa. Guardando avanti verso un futuro con meno disponibilità di energia a basso costo, per gli abitanti delle campagne è spesso il trasporto il principale ostacolo. Riavvicinarsi alla propria natura e ai propri vicini spesso significa aver meno bisogno o meno voglia di “andar via” alla prima occasione, e rinascono in nuova forma le antiche abitudini, come cenare tutti insieme o incontrarsi la sera per guardare insieme un film o per far festa, tagliare insieme la legna per l'inverno, aiutarsi a vicenda a fare i lavori più pesanti.

Ri-abitare la città, a partire dai quartieri

Un tempo fili invisibili ma essenziali legavano le persone che abitavano lo stesso territorio e che sentivano di appartenere alla stessa comunità. A poco a poco, nell'arco di poche generazioni, questi fili si sono rotti e solo in pochi e fortunati casi appaiono ancora seppure “sfilacciati”. Esistevano luoghi dove stare insieme, modalità e ritualità sociali condivise. Oggi l'aggregazione non è più naturale e spontanea, la dimensione della festa e del rito collettivo molto meno sentiti e praticati oppure lo sono ma nella forma dell'evento che non crea né durata né appartenenza.

I quartieri di città e periferia oggi sono perlopiù luoghi in cui si ha la propria casa ma in cui i residenti non si conoscono, non si salutano più per strada, i cui spazi vengono attraversati senza essere vissuti, luoghi di cui non si conosce la storia: non-luoghi.

Si tratta allora di ri-attivare il senso di appartenenza al proprio territorio, la voglia e l'entusiasmo di partecipare alla vita del proprio quartiere in modo che da “non-luogo” torni ad essere un luogo in cui s'intrecciano storie, pensieri e sogni di persone che non si erano mai parlate prima, in un luogo in cui ci si rende conto, nella pratica, che ognuno potrebbe dare il suo contributo per il bene comune di tutti in modo totalmente gratuito (riducendo così anche la dipendenza dal denaro e privilegiando le relazioni) e da dove può nascere un reale cambiamento dal basso.

Fare del quartiere un ecosistema in cui le diverse parti collaborino e si prendano cura l'una dell'altra, in cui s'incoraggia il riconoscimento delle “diversità” (culturali, generazionali ma anche nelle idee e nei valori) livellate dall'uniformità dei modelli “imposti” degli ultimi anni offrendo un approccio diverso, di apertura, o meglio ancora un ascolto che permetta a tutti i soggetti di esprimersi e di farsi conoscere.

Sarà così possibile liberare energie e aprire spazi ai cittadini permettendo loro di ri-attivarsi in modo creativo ed innovativo per la propria comunità riscoprendo attraverso il “fare” il valore della partecipazione, della responsabilità collettiva e della sovranità popolare.

L'esperienza dei Cittadini Attivi di San Lazzaro

Il gruppo dei Cittadini Attivi di San Lazzaro è un gruppo informale che si è costituito circa due anni fa nel quartiere di San Lazzaro a Fano proprio con lo scopo di provare a ri-creare una comunità attiva e solidale tra i residenti.

L'idea è partita da un gruppo di amici che, durante la nevicata di febbraio di due anni fa, ha iniziato a spalare la neve per agevolare l'accesso ai principali luoghi pubblici destando la curiosità e la collaborazione dei passanti.

Successivamente ci si è occupati della sistemazione delle aiuole e di alcune aree verdi lasciate nel degrado più totale.

E' stato poi preparato e consegnato porta a

porta un questionario sui bisogni del quartiere in cui è stato possibile capire quali fossero le reali esigenze e trovare altri cittadini disponibili a realizzare il “progetto”.

Per rendere pubblici i risultati del questionario si è pensato di organizzare la prima festa con merenda condivisa alla quale hanno partecipato un centinaio di persone: anziani, bambini, famiglie italiane e di origine straniera hanno parlato insieme, discusso dei problemi del quartiere, fatto proposte, mangiato, suonato e cantato insieme.

Lo spirito di collaborazione caratterizza anche le relazioni con le associazioni e i gruppi presenti nel quartiere, inclusa la parrocchia, e con numerosi negozianti sempre disponibili a pubblicizzare le iniziative o a fare da punto di raccolta ad esempio per la consegna dei questionari.

Quest'estate la seconda festa di quartiere, di due giorni ha visto la partecipazione di più di centocinquanta residenti, molti dei quali si sono confrontati su “sogni e bisogni” in un World Cafè.

L'inaugurazione è stata affidata al “Coro dei Saggi”, un coro di anziani che settimanalmente s'incontrano condividendo la comune passione per il canto. L'attività estiva si è conclusa con un cinforum che aveva come tema la relazione con l'Altro.

Attualmente si sta tentando di creare una rete di associazioni, cooperative e gruppi che operano nel sociale per tentare di coordinare le attività e dare risposte più efficaci alle necessità dei residenti e di trovare uno spazio per la realizzazione di un orto condiviso.

Fedora Ruffini

Cittadini Attivi di San Lazzaro – Fano

<https://it-it.facebook.com/CittadiniAttiviFano>



1 mer	
2 gio	
3 ven	
4 sab	
5 dom	
6 lun	
7 mar	
8 mer	
9 gio	
10 ven	
11 sab	
12 dom	
13 lun	
14 mar	
15 mer	
16 gio	
17 ven	
18 sab	
19 dom	
20 lun	
21 mar	
22 mer	
23 gio	
24 ven	
25 sab	
26 dom	
27 lun	
28 mar	
29 mer	
30 gio	
31 ven	

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a

GOOGLE cerca: **scecc**

YOUTUBE cerca: **trashed**

SAI CHI E'?: **Annie Leonard**

SAI COS'E'?: **genuino clandestino**



L'innovazione necessita di buone idee, di un gruppo di amici, di spirito di iniziativa. H. Shepard



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:

Olio aromatizzato al peperoncino. La preparazione dell'olio aromatizzato al peperoncino è molto semplice. Lasciate a macerare in mezzo litro d'olio extravergine d'oliva, all'interno di una bottiglia di vetro scuro, due cucchiaini di scaglie essiccate di peperoncino. Lasciate riposare la bottiglia per due settimane al buio ed agitatene il contenuto due volte al giorno. Una volta trascorso il tempo di riposo, filtrate e travasate il vostro olio, che sarà pronto per essere utilizzato in cucina o regalato. <http://martaalbe.com/>



BIO O GENUINO? Sono proprio incerto.. di chi mi devo fidare? Degli enti che fanno le certificazioni bio, permettendomi di comprare a prezzi esosi dei prodotti certificati, o mi devo fidare di un amico, che è andato a stringere la mano ad un contadino in difficoltà, ha visto come lavora ed ha lavorato con lui la terra, si è accordato con lui per farsi produrre in un certo modo ad un prezzo onesto dei prodotti della terra vicina a casa mia? Proprio non si sa più di chi fidarsi.. ma mi viene da pensare che la certificazione dal basso, taglia la percentuale del denaro che dalle mie tasche va in quelle di chi certifica, crea lavoro localmente, rende più sano l'ambiente vicino a casa mia e migliora i rapporti sociali attorno a me... beh forse la certificazione dal basso non è una brutta idea..



"CAMMINANDO LE PAROLE"

In strada dopo cena tutti con la pancia piena/ in barba a chi avvelena comunità serena/ le auto a passo d'uomo avanzano fan quasi pena/ estate nelle strade la folla si scatena/ La musica nei bar le grida dei bambini/ Son liberi reattivi a piedi senza passeggini/ Esplorano gli spazi mentre crollano confini/ giochiamo insieme a loro corriamo nei giardini. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)

Attenzione a non "bruciarsi"

Partecipare attivamente in un cambiamento nel mondo e nella società richiede molta energia. "Bruciarsi" stancandosi troppo, esponendosi a molto stress e non fermandosi mai è un fenomeno comune (il *burnout*). Se si è molto attivi in un'iniziativa, il bisogno di prendersi del tempo personale può essere vissuto con senso di colpa. Un'iniziativa (di Transizione e non) può aiutare i suoi membri a prendersi cura di se stessi e degli altri offrendo spazi comuni in cui parlare di come stiamo e di come sta andando, senza la pressione di "fare, fare, fare" (tramite gruppi piccoli di supporto detti home groups). Un'altro utile strumento è chiedere alle persone con formazione psicologica o terapeutica di mettere a disposizione un po' del loro tempo per aiutare gli altri. Essenzialmente, si tratta di creare una "cultura di gruppo" in cui il riposo, il tempo per se stessi e le proprie famiglie e la possibilità di dichiarare il disagio e la stanchezza siano rispettati.



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE

"Onorare gli anziani", perché sono cresciuti in un'epoca in cui non era così difficile immaginare la vita con meno petrolio. Perché ricordano come si facevano le cose prima del boom economico e della globalizzazione. La Transizione non auspica un ritorno ai "bei tempi andati", ma riconosce che ci sono elementi della società del passato che andranno recuperati e rivisitati nel prossimo futuro, magari integrandoli con elementi di alta tecnologia. Più in generale, per trovare le soluzioni appropriate ai problemi che dobbiamo affrontare, avremo bisogno della partecipazione di tutti gli elementi della società, inclusi anziani, migranti, e bambini. Una società biodiversa è una società più resiliente.



L'età della pietra non è finita perché sono finite le pietre. Pensiamo alla difficoltà di quell'uomo di Neanderthal quando un amico gli disse che la natura non poteva sostenere così tanti cacciatori raccoglitori e doveva diventare coltivatore ed allevatore. Fino al giorno prima mangiava subito ciò che raccoglieva e cacciava, e ora quel pazzo del suo amico gli dice che non deve mangiare i semi che raccoglie, deve tenerne la metà, perché se la prossima li nasconde sotto terra forse nascevano delle piantine. Non doveva uccidere e mangiare i cuccioli di erbivori, ma nutrirli perché fra qualche anno avrebbero potuto dargli del latte e magari partorire. Chissà che grasse risate si è fatto all'inizio e quanto si è sforzato di comprendere e cambiare quando si è accorto che veramente le piante selvatiche di quella regione non producevano abbastanza frutti. Ora siamo ad un simile punto di svolta, e saperlo è già qualcosa



"Come crescerli bene: il mondo della lettura"

La lettura è fondamentale fin dalla tenera età. Trasmettiamo loro questa passione attraverso un momento quotidiano di lettura insieme. E' importante rendere il bambino partecipe attivo per cui mettiamoci alle loro spalle e poniamo il libro davanti ad entrambi!



BUONE PRATICHE:

Spazzolino con testina sostituibile. Ricambi solo la testina e il manico resta sempre lo stesso. Oppure compra uno spazzolino in bambù completamente biodegradabile. <http://contiamoci.com/p/30>



Transition Training

è un incontro per aspiranti facilitatori di gruppi di transizione locali. Si apprende in modo attivo e partecipato gli ingredienti e strumenti base del movimento delle Città in Transizione. Ma forse ancora più importante: si ha un'esperienza pratica di come potrebbero svolgersi le dinamiche all'interno di un gruppo di transizione quando si pone la massima attenzione alle relazioni e alla creatività collettiva.



ORA LEGALE:

consiste nel portare indietro di un'ora l'orario, in modo da alzarsi prima e avere un'ora in meno di luce al mattino e un'ora in più di luce la sera. Questo mese la abbandoniamo. Depressione... perché non mantenere quest'ora tutto l'anno o alzarci un'ora prima d'estate? In questo modo avremmo più luce all'uscita dal lavoro, più tempo di qualità per noi da trascorrere all'aperto invece che davanti alla tv! meno casi di depressione invernale e suicidi, e ancora più risparmio energetico!

LA TRANSIZIONE INTERIORE

EDUCAZIONE ALLA LIBERTÀ



Il mondo naturale non ha maschere, si manifesta per come è e restituisce allo sguardo umano uno specchio del nostro comportamento nei suoi confronti. Decenni di utilizzo delle risorse naturali, sfruttate con poca considerazione dei delicati equilibri preesistenti, mirando solo al profitto e all'accelerazione dello sviluppo economico, si sono rivelati devastanti per tutto ciò il vivente, a partire dal pianeta stesso.

In che senso, cambiare?

Il movimento della Transizione pone l'accento sul ricostruire la rete di relazioni: sia tra le persone che tra queste e l'ambiente. Questo, si propone, è una via maestra via per orientarsi su azioni che siano non solo sostenibili, ma arricchenti per la natura. Inevitabilmente si scopre quindi che per ricreare le relazioni nella comunità, occorre anche che l'individuo cambi qualcosa di sé, entri in relazione con se stesso, riallacciandosi ad una parte profonda e consapevole, cui la mente possa mettersi al servizio per creare qualcosa di nuovo. Si capisce allora che individuo e comunità non sono due concetti in antitesi, ma complementari, e che fare rete non significa essere simpatico a tutti e stimare tutti, ma vivere nel rispetto reciproco, cogliendo l'unità oltre la diversità e l'apparente separazione.

Perché è necessario imparare questo? Con quali strumenti? In quanto tempo?

Perché, cambiare?

Nietzsche scrive: la morale e la civiltà tendono a "meno dolore", ma non a "più felicità". Ecco, se ritieni che essere felice dipenda dall'aver più cose o dall'essere amato da qualcuno, salta pure questo articolo (o cambia calendario), ma forse se stai leggendo queste righe, qualcosa dentro di te sente che la tua vita e il modo in cui la vivi, non possono dipendere da fattori esterni: questi aspetti potranno arricchirla di contenuti, ma non gestirla nella sua essenza.

Che cosa, cambiare?

E siamo alla parola chiave: ESSENZA, quel qualcosa che è in noi, non è mente, non è corpo, non è emozioni, ma è presente a tutte queste manifestazioni. La scheda informativa contenente tutte le risorse, le qualità, la bellezza di ognuno. Collegandoci all'essenza, possiamo manifestare le migliori qualità e talenti, nella certezza di essere autentici e impossibilitati a danneggiare chicchessia, in primis noi stessi. Da questo spazio di presenza consapevole e di silenzio, possiamo comunicare con altre persone e con l'ambiente naturale in modo efficace e vero. Se è in noi, perché non è già funzionante a pieno regime? Perché Pindaro diceva: "Diventa l'uomo che sei"?

Perché imparare qualcosa che già conosciamo?

Ti va di ripercorrere il processo in cui la connessione con l'essenza gradualmente si sfilaccia, a volte spezzandosi?

Nasce un bambino: fino a quando gli è permesso di ascoltarsi e orientarsi spontaneamente in modo da stare bene?

Spesso nemmeno nei primi momenti di vita, se ad esempio il cordone ombelicale viene tagliato senza attendere che si manifesti spontaneamente la respirazione polmonare, se viene subito manipolato (peso, lavaggio, iniezione di vitamina K nel tallone, prelievo ematico per diagnosi precoce di malattie metaboliche) o se addirittura il parto è cesareo o indotto non per necessità di sopravvivenza ma per rispettare date previste o turni di lavoro (non parlo naturalmente di situazioni critiche per le quali le scelte precedenti sono necessarie). L'educazione procede così, fin dai primi istanti, smantellando quella certezza di verità che è la luce interiore di ognuno. Smentendo tra l'altro il significato stesso della parola, educazione, che significa portare fuori, quindi favorire l'espressione della ricchezza di risorse già presenti.

Parlo quindi di una (de)formazione: a non ascoltare, non riconoscere, non rispettare ciò che la persona sente dentro, chiedendogli di affidarsi a verità e indicazioni che vengono dall'esterno. In tutto con le migliori intenzioni di creare un individuo autonomo e integrato nella società. Parte poi un percorso scolastico teso a sviluppare la mente, risolvendo problemi e immagazzinando dati.

Parte poi un percorso scolastico teso a sviluppare la mente, risolvendo problemi e immagazzinando dati. La mente avulsa dall'essenza viene quotidianamente esercitata, l'intimità con la propria verità rimane ad uno stadio rudimentale, precocemente scoraggiata. Da questo contesto, il passo verso il sentirsi separati dagli altri, dalla natura, dal tutto, è facile, e se mi sento separato, posso agire cercando il mio vantaggio anche a scapito di ciò che è vivo e ha la mia stessa scintilla di presenza, ma che percepisco come esterno.

Come potevano quindi generazioni di persone addestrate ad essere fuori da se stesse, cogliere l'intima relazione che connette ogni parte del creato alle altre, percepire la scintilla di vita presente in ogni elemento dell'universo? Come rispettare ciò che è all'esterno se è mancata la possibilità di rispettare prima di tutto se stessi?

Che cosa possiamo fare ora? Da questo punto muove i suoi passi la Transizione Interiore: la connessione al proprio essere profondo, che è automaticamente connessione con l'essenza di tutto ciò che è, uomo, animale, pianta; quindi anche l'impossibilità di danneggiare noi stessi e gli altri. E la bellezza di tutto questo è che la **RI-connessione**, perché di questo si tratta, ritrovare in noi tra i rovi dell'abbandono una strada di cui abbiamo un ricordo ben chiaro, è immediata.

Quando ci ricollegiamo alla nostra dimensione originaria riconosciamo immediatamente i sentimenti e le risorse che ci fanno sentire in pace, liberi, a casa. Non abbiamo bisogno di creare nulla di nuovo, possiamo semplicemente essere gli scultori di noi stessi, perché la scultura è l'arte del togliere (Michelangelo). Un passo ancora avanti, non c'è nemmeno bisogno di togliere nulla, ciò che non serve evapora da sé.

Che cosa non serve?

Se ognuno di noi ha già disponibili le qualità e i sentimenti che facilitano il vivere bene, da soli e nella comunità, che cosa può cambiare, o meglio, evaporare? Sono gli schemi di comportamento, il frutto di modalità di usare la mente che crediamo nostre, il nostro carattere, la nostra personalità, mentre si tratta di mo-

delli appresi e introiettati dall'ambiente familiare e sociale; quelle direttive da fuori che sostituiscono man mano la bussola interna. Non abbiamo bisogno di esercitarci a pensare positivo, dentro questo è automatico, abbiamo solo bisogno di connetterci al sentire profondo e la mente seguirà in automatico.

Con quali tempi?

A livello dell'essenza, non c'è tempo, è sincronica, tutto accade istantaneamente: ricollegandoci ad essa, abbiamo immediata la percezione di esserci e di ciò che proviamo (armonia, pace, gioia, luce, calore, spazio, silenzio ecc).

La mente percepisce la verità dell'essenza, ma inizialmente tende a ripercorrere le strade abituali: perché i nuovi modelli diventino automatici, occorre un tempo di circa 3 settimane, quello che occorre ai neuroni per stabilire fisicamente nuovi collegamenti fra loro. Questa costruzione di nuove strade, è facilitata dai piccoli momenti quotidiani in cui avviene una connessione all'essere, semplicemente provando i sentimenti e le qualità che ne sono la manifestazione (gratitudine, amore, pace, silenzio ecc); dal frequentare persone che già esprimono le qualità che desideriamo manifestare, perché stare nel loro campo di energia ci fa entrare in risonanza.

Perché educazione alla libertà?

Quando vivi finalmente connesso al tuo centro, in ogni istante o molto spesso nella giornata, sperimenti una curiosa e meravigliosa forma di libertà, che crea dipendenza: la libertà di non avere scelta. Perché ciò che senti vero e autentico è così forte, da non poter più far finta di non percepirlo, ignorarlo: solo seguendo la voce della verità profonda potrai orientarti verso il benessere tuo, del gruppo, dell'ambiente.

1 sab	NOTE ED EVENTI
2 dom	
3 lun	
4 mar	
5 mer	
6 gio	
7 ven	
8 sab	
9 dom	
10 lun	
11 mar	
12 mer	
13 gio	
14 ven	
15 sab	
16 dom	
17 lun	
18 mar	
19 mer	
20 gio	
21 ven	
22 sab	
23 dom	
24 lun	
25 mar	
26 mer	
27 gio	
28 ven	
29 sab	In volo con la befana: suono del cristallo e disegno creativo www.laviadellaibero.org
30 dom	



AUTOPRODUZIONE DEL MESE: Detersivo liquido per i piatti. Per ottenere 1 litro di detersivo liquido per i piatti portate ad ebollizione 1 litro di normale acqua di rubinetto. Nel frattempo grattugiate 1 panetto da 200 grammi di sapone naturale, versatelo nella pentola contenente l'acqua bollente, mescolate con un cucchiaino di legno, spegnete la fiamma e lasciate riposare per tutto il giorno o per tutta la notte. Trascorso il tempo di riposo, mescolate nuovamente ed aggiungete 10 gocce di olio essenziale di limone. Versate in barattoli di vetro o in un dispenser. Il detersivo è pronto all'uso. <http://martaalbe.com/>



"CAMMINANDO LE PAROLE" Un gesto semplice ed antico camminare è questo/ Rigenera il tuo corpo l'agire è meno incerto Ritrovi la fiducia il passo si fa lento/ Hai nuove sfumature dentro il solito contesto/ Famiglie intere in marcia per le vie varie etnie Zero paura diffidenze ipocrisie/ La luna illumina la notte mentre le fobie svaniscono/ Ritorniam padroni delle nostre vie. Doppia K feat. Klaudia2k (M.Bassora - C.Faccin)



Come sostenere la Transizione Interiore. I modi per prendersi cura della propria interiorità (e di quella degli altri) sono molti. Diverse iniziative di Transizione hanno un sottogruppo dedicato a questo, che organizza, ad esempio, incontri sulla meditazione, lo yoga o altre pratiche. Incontri e raduni nella natura, passeggiate guidate per risvegliare i nostri sensi, appuntamenti per marcare il passaggio delle stagioni sono piccole idee che ci aiutano a riconnetterci con i ritmi del nostro ambiente e con i nostri ritmi interiori. Creare occasioni per scambi e baratti, cene condivise in cui ognuno porta qualcosa e occasioni per scambiarsi doni e regali possono creare un senso di abbondanza. Quando siamo a nostro agio in un'atmosfera piacevole possiamo far emergere le idee e collaborare al meglio per creare soluzioni innovative e scatenare la creatività.



WWW.WISER.ORG IL SOCIAL NETWORK PER LA SOSTENIBILITA', per conoscere e connettere quel movimento globale composto da organizzazioni e persone interessate ai problemi più importanti della nostra epoca: cambiamenti climatici, povertà, ambiente, pace, acqua, fame, giustizia sociale, conservazione della natura, beni comuni e tante altre questioni che centinaia di migliaia di gruppi e organizzazioni affrontano ogni giorno. La missione di Wiser è di connettere queste persone e organizzazioni, condividere le conoscenze e costruire alleanze per far fronte ai problemi, il tutto non a fini di lucro.

Il processo di Transizione è basato su modelli sistemici e rifugge il controllo. Potete pensarlo come un lievito, o una micorrizza, con cui inoculare il terreno e poi ... aspettare che succeda qualcosa. Stimolare il cambiamento significa anche lasciare andare ogni aspettativa di rigida previsione dei risultati. Lasciatevi sorprendere! Se mantenete a fuoco i punti chiave - costruire una comunità resiliente e ridurre la dipendenza energetica - vedrete come il genio collettivo della comunità farà emergere soluzioni altamente praticabili e ricche di inventiva.



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE
"Lasciare che vada dove vuole andare ..." Il processo di Transizione è basato su modelli sistemici e rifugge il controllo. Potete pensarlo come un lievito, o una micorrizza, con cui inoculare il terreno e poi ... aspettare che succeda qualcosa. Stimolare il cambiamento significa anche lasciare andare ogni aspettativa di rigida previsione dei risultati. Lasciatevi sorprendere! Se mantenete a fuoco i punti chiave - costruire una comunità resiliente e ridurre la dipendenza energetica - vedrete come il genio collettivo della comunità farà emergere soluzioni altamente praticabili e ricche di inventiva.

NON LO FACCIO X I SOLDI un libero mercatino in cui smaltire le cose dimenticate negli scatoloni del garage o in soffitta perché non le usi più. Queste hanno ancora un valore e allora: regalale o barattale ma non buttarle! Un mercatino ideato per favorire la pratica del riuso dedicato solo ai privati che esportano le loro cose gratuitamente. A Morro d'Alba (AN) lo fanno già! Perché non lo fanno anche nella tua città? Perché tu non lo hai ancora organizzato! ;) www.nonlofaccioperisoldi.altervista.org



Elogio dell'abbraccio
 In un abbraccio ritrovi te stesso in un abbraccio ti fondi con l'universo in un abbraccio trascendi ogni sofferenza in un abbraccio cancelli ogni intolleranza in un abbraccio nasci nuovamente in un abbraccio sorride tutta la gente. Luca Madiati



"Come crescerli bene: ciò che conta"
 Ricordiamoci che il bambino ha bisogno prima di ogni cosa del nostro affetto, di vivere esperienze emotivamente coinvolgenti e formative e di mettersi in gioco. Tutto questo si realizza con un grosso impegno da parte di noi genitori ma a costo zero, quindi niente più scuse o acquisti sostitutivi!



BUONE PRATICHE:
Caro vecchio fazzoletto/tovagliolo. Riabituarsi ai fazzoletti di stoffa, per arrivare a eliminare del tutto quelli di carta. Forse non lo potrete usare sempre, ma a casa di sicuro: risparmierete carta, imballaggio e soldi. <http://contiamoci.com/p/122>



Critical Mass è un evento internazionale che si tiene in oltre 500 città del mondo dove, mensilmente o settimanalmente, ciclisti in massa percorrono strade normalmente occupate dalle automobili, puntando l'attenzione al deteriorarsi della qualità della vita, a partire dai livelli di inquinamento dell'aria e dell'inquinamento acustico che i mezzi a motore clean. CM è un'idea, un'attitudine ... non ha leader, non ha un'organizzazione, non ha mai un percorso prestabilito ed è sempre diversa. www.ciemmona.org www.criticalmass.it/

VUOI IL BENE DEL MONDO O VUOI I MIEI SOLDI? Sempre più spesso ci si trova davanti a un paradosso, la critica ad un sistema economico-sociale-consumistico-antiecologista viene portata avanti solo per raccogliere denaro. Questa contraddizione è il principale freno al dilagare di una nuova coscienza, in quanto il cancro del profitto è congenito in tante iniziative. Ciò viene subodorato e causa delusione e un senso di già visto verso tante iniziative meritevoli.

Se vuoi partecipare alla realizzazione calendario del cambiamento 2015

I GIOCA-CONSIGLI DEL MESE:

Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: swap party

YOUTUBE cerca: straw bale house

SAI CHI E'?: Micheal Moore

SAI COS'E'?: la certificazione dal basso

UNA FESTA PIÙ CHE UNA PROTESTA

celebrare ossia frequentare, rendere frequentato (Treccani)

“Le parole parlano prima che noi le parliamo” diceva Lacan e nella parola celebrare c'è davvero tutto il senso della comunità come esercizio di inclusione.

Solo quando ci sentiamo parte di qualcosa ci apriamo alla voglia e al piacere di costruire una storia comune; proprio per questo la celebrazione diventa un momento essenziale del processo di Transizione.

Perché celebrare: in un processo di Transizione si ha spesso talmente tanta voglia di “fare” che si corre il pericolo di essere sovrastati dagli impegni. Come se non bastasse, quel che si “fa” all'interno della propria comunità diventa interessante per altre comunità che, nel loro modo e nei loro tempi, potranno fare uso della nostra esperienza. L'opportunità è grande, il rischio è di sentirsi addosso gli occhi del mondo: come va la nostra performance? La comunicazione di questo nostro “fare” diventa quasi una pratica indispensabile: partecipare a incontri in altri luoghi, aggiornare blog, mandare mail, preparare newsletter e anche scrivere piccoli articoli per strumenti come questo calendario, sono parte di una sovrastruttura, che la pratica del “passaparola” affianca ... ma non sostituisce del tutto.

A volte abbiamo l'impressione di non avere un attimo per fermarci tra noi per celebrare i nostri successi, anche quelli apparentemente minori. Il risultato può essere quello di sentirsi affaticati, facendo perdere energia al processo stesso.

Cosa celebrare importante ricordarsi, perciò, di celebrare i propri successi e anche gli insuccessi. Celebrare il fallimento significa fermarsi insieme a considerare quel che si è fatto, non per fare un mea culpa, ma per ripensare al cammino. Può capitare persino di considerare le cose da un altro punto di vista e capire che, anche se apparentemente si è arrivati a un punto morto, tutto quello che si è fatto, ha dato spinta e ispirazione ad altri sogni, ad altre pianificazioni e pratiche di Transizione.

Come celebrare. Per celebrare bisogna festeggiare. La distinzione tra i due termini non è poi così sottile, soprattutto per noi italiani che diamo alla parola celebrare soprattutto un significato religioso (celebriamo la Messa, le nozze, ecc).

Mentre il rito religioso, ma anche laico (celebriamo la liberazione, la vittoria e così via) è qualcosa che parte dall'alto e arriva ai partecipanti, la festa è un vissuto collettivo che scandisce il tempo della comunità e crea uno spazio autonomo, nel quale fare qualcosa di diverso.

Dove celebrare Prendiamo a modello le feste di paese, in cui ogni cittadino è coinvolto. Ogni festa ha alle spalle una sua storia sacra o profana, intrisa di memoria, di passioni, amori, battaglie fatte rivivere nelle piazze e nelle strade con grande gusto ereditato dalla nostra tradizione rinascimentale. Durante queste feste si assiste a un fiorire di attività collaterali alle quali si può partecipare: fiere, mercatini, danze, gare, teatro in piazza, mascherate, sfilate e processioni, una per ogni paese. Tutte sempre legate in qualche modo al cibo locale (dalla sagra della saracca alla sagra del maialeto sardo, non è dato sapere quante siano le sagre gastronomiche in Italia). Sicuramente, festeggiare l'iniziativa di Transizione entrando a far parte di una di queste feste popolari, è un modo per incontrare la comunità, ma qualsiasi momento e qualsiasi luogo sono quelli giusti per festeggiare. Sono momenti in cui ci apriamo all'altro, persino allo “straniero” che può condividere il suo cibo tradizionale con noi, e capire di non essere un indesiderato, ma un arricchimento della comunità. A ogni modo, basta condividere del cibo e del vino per fare festa e fare comunità. I pic-nic condivisi, i pranzi collettivi in strada, sono tutti momenti di conoscenza dell'altro durante i quali attivare il passaparola, divertendosi.

Ciò che veramente conta nelle iniziative di Transizione è che “non ha senso fare quello che stiamo facendo se non ci stiamo divertendo”. Per questo, usiamo tutti i mezzi a nostra disposizione per festeggiare: ballare, cantare, pronunciare discorsi, raccontare storie, in poche parole “mettersi in gioco”. **Un processo di transizione senza gioco e creatività perde per strada il mezzo principale per raggiungere, toccare e coinvolgere le persone.** Diamo spazio alla creatività, che sia arte, narrazione, teatro, musica. Creiamo (ed è già stato fatto) spettacoli di transizione, fiere del cambiamento, picnic del cibo locale ... e opere d'arte che cantano il nostro amore e il nostro dolore per il mondo. L'arte ci aiuterà a creare un formidabile collante tra le generazioni, a raccontarci il futuro in un modo diverso da quello che i media ci fanno percepire.

Conclusioni Anche se siamo propensi a individuare il momento giusto per celebrare solo nella conclusione di un percorso o nel raggiungimento di un obiettivo, non esiste un momento più giusto degli altri, perché il momento giusto è semplicemente quello in cui il gruppo o la comunità si incontra per festeggiare. Perciò, avete messo la bocca in frigo?

<http://lameintransizione.wordpress.com/> Gianni Mavi.



MA IN GIRO C'E' ANCHE CHI PROTESTA.. “La Decrescita è il rifiuto razionale di ciò che non serve”

Questa definizione è estensibile a qualsiasi campo e copre ogni aspetto della nostra vita. E' l'eliminazione dell'eccesso e dell'inutile, del frivolo e del futile: non un “meno” imposto, ma bensì un “meno” ricercato, meditato e quindi voluto. Spesso, quando si parla di Decrescita, la prima osservazione che viene fatta è che stiamo già vivendo la decrescita, è non è per niente felice e serena. L'attuale periodo di crisi economica, di impoverimento non è Decrescita, ma recessione. Confondere la recessione con la decrescita è l'errore più diffuso tra la gente comune, che crede di vivere la decrescita perché subisce un'improvvisa e importante riduzione dei consumi. La recessione è la diminuzione incontrollata e generalizzata della produzione di merci. In una società finalizzata al consumo continuo di merci ciò significa una negazione dell'obiettivo stesso che sta alla base della comunità. La decrescita, al contrario, è una riduzione selettiva e guidata della produzione e del consumo di alcune merci. Quelle che non hanno alcuna utilità! Il ripensamento della nostra vita, ripensamento che passa necessariamente attraverso una riflessione sui valori alla base della nostra esistenza e la ricontestualizzazione di alcuni concetti come ad esempio la “ricchezza” e la “povertà”, sono azioni che ci portano ad adottare uno stile di vita migliore, poiché più rispettoso di noi stessi, della comunità di cui facciamo parte, del territorio e dell'ambiente in cui viviamo. La Decrescita quindi non è negatività, ma al contrario esalta i lati positivi dell'individuo, i suoi diritti e definisce i suoi doveri all'interno di un quadro sociale diverso da quanto fino ad ora siamo stati abituati a conoscere. I tre elementi su cui si basa uno stile di vita decrescente sono:

- **Lentezza**, ovvero il riappropriarsi del concetto di “tempo”
- **Autoproduzione**, ovvero il riappropriarsi del concetto del “saper fare”
- **Riduzione**, ovvero il riappropriarsi del concetto di “limite”

Uno stile di vita che essendo incentrato sulla sobrietà, sul buon senso e sulla creatività, necessariamente porta ad un maggior rispetto verso l'ambiente, che si concretizza con una sensibile riduzione della propria impronta ambientale e quindi con un minor uso delle risorse soprattutto di quelle non rinnovabili. Come ci ricorda il filosofo Serge Latouche, “*Ridurre il nostro consumo materiale fino a che ritroviamo l'impronta ecologica corrispondente a un pianeta*” è ormai diventata una necessità imprescindibile se l'umanità vuole veramente continuare ad abitare su questo Pianeta. SimoneZuin.it Decrescita felice social network: <http://www.decrescita.com/>

dicembre

●ggI H● LA CERTEZZA CHE
IMMAGINARE UN FUTURO DIVERSO
DA QUELLO CHE ABBIAMO PREPARATO
FIN AD ORA NON È PIÙ UN GIOCO:
È LA SFIDA DEL NOSTRO TEMPO.
IL COMPITO DELLA NOSTRA GENERAZIONE.
C.BOTTONE - TRANSITION TOWN ITALIA

1 lun	NOTE ED EVENTI
2 mar	
3 mer	
4 gio	
5 ven	
6 sab	
7 dom	
8 lun	
9 mar	
10 mer	
11 gio	
12 ven	
13 sab	 Nel comasco "Regalo tutto a natale" per info leoni.giu@tiscali.it
14 dom	
15 lun	
16 mar	
17 mer	
18 gio	
19 ven	
20 sab	
21 dom	
22 lun	
23 mar	
24 mer	
25 gio	
26 ven	
27 sab	
28 dom	
29 lun	
30 mar	
31 mer	



AUTOPRODUZIONE DEL MESE:

Sale aromatizzato al rosmarino. Per realizzare il vostro sale aromatizzato al rosmarino vi occorreranno 250 grammi di sale grosso integrale e 4 cucchiaini di rosmarino essiccato. Triturate il rosmarino e con l'aiuto di un cucchiaino e di un pestello amalgamatelo nella maniera più uniforme possibile al sale. A questo punto non dovrete fare altro che trasferire sale e rosmarino in un barattolo di vetro a chiusura ermetica ed attendere 4 settimane prima dell'utilizzo. Il rosmarino può essere sostituito da erbe aromatiche essiccate a piacere. Il sale aromatizzato conferisce maggiore sapore alle pietanze, permettendo di ridurne le quantità normalmente utilizzate. <http://martaalbe.com>



MANIFESTO DEL CONTADINO IMPAZZITO

Conta su quello che hai e sii povero, ama qualcuno anche se non lo merita. Non ti fidare del governo, di nessun governo. E abbraccia gli esseri umani. Nel tuo rapporto con ciascuno di loro riponi la tua speranza politica. Fai le domande che non hanno risposta. Investi nel millennio. Pianta sequoie. Sostieni che il tuo raccolto principale è la foresta che non hai piantato e che non vivrai per raccogliere. Afferma che le foglie quando si decompongono diventano fertilità. Chiama questo "profitto". Una profezia così si avvera sempre. Poni la tua fiducia nei 5 centimetri di humus che si formeranno sotto gli alberi ogni mille anni. Wendell Berry

4 principi di base della teoria dei sistemi, come divulgati e un piccolo assaggio di come potrebbero tradursi in consigli "di transizione".

- Ogni sistema, atomo, organo umano, ecosistema o galassia, è un tutt'uno. Questo significa che non può essere ridotto a una somma dei suoi componenti.
- I sistemi mantengono un equilibrio, si stabilizzano autonomamente (come un termostato) seguono la via del tao.
- L'equilibrio dei sistemi è un flusso che si evolve sempre.
- Ogni sistema è anche parte di un altro sistema. Le interazioni tra le parti di un sistema e tra sistemi creano "proprietà emergenti" imprevedibili. da D. Meadows a J. Macy,



INGREDIENTI DELLA TRANSIZIONE

"Creare un piano di decrescita energetica", un documento che riassume gli scenari e le prospettive per la Transizione di un territorio. Non potrà trattarsi di un progetto rigido, ma di qualcosa che fotografi le esigenze e il potenziale di una comunità lasciando spazio per integrare i cambiamenti futuri, imprevedibili, del contesto esterno. Un piano di decrescita energetica potrebbe contenere scenari e dati che riguardano l'alimentazione, la salute, la produzione di energia in uno specifico territorio, ma anche sogni, poesie e disegni che ispirino a pensare il futuro diversamente. Anche in questo, la Transizione non dovrebbe mai dimenticare un ultimo ingrediente, quello "segreto": **"Prendersi cura della transizione interiore"**.

UN EURO RISPARMIATO E' UN EURO GUADAGNATO
Quest'anno **non fare regali** ricorda il loro impatto ambientale, ricorda che per farli sei costretto a lavorare invece che dedicarti a ciò che ti rende felice o a chi ti sta a cuore. Chiacchiera di qualcosa di interessante con i tuoi amici e parenti. Fagli questo come regalo: regalagli un'idea nuova o qualcosa di autoprodotta spiegandogli perché e meglio, e come regalo chiedigli di non regalarti nulla di comprato. Chiedigli di auto-produrre e regalare qualcosa a tutti (sapone, pane, yogurt, etc). Se proprio non ce la fai a far regali **regala l'edizione 2015 di questo calendario** ;) Kelios Bonetti



PERCHE' CI SONO LE PIANTE?

L'organizzazione mondiale della sanità (OMS) ha stimato che per vivere ogni persona ha bisogno di 60 alberi con una chioma di 10 metri di diametro per dargli ossigeno a sufficienza. Inoltre servono almeno 60 altri alberi (a seconda dell'impronta ambientale di ognuno) per le attività produttive che utilizza per vivere = 9420 metri quadri di bosco a persona. Michele

UN IDEALE O UN LAVORO?

A tutti piacerebbe lavorare per ciò in cui si crede. Ma è difficile seguire un ideale e il portafoglio. Purtroppo la necessità di dover arrivare a fine mese costringe a venire, a patti a fare profitto, ma queste cose mal si addicono al cambiamento del sistema in cui siamo immersi. Poiché sono loro il motore dell'attuale sistema. Quindi pensiamoci bene prima di trasformare il nostro ideale nel nostro lavoro, potremmo trasformare il nostro più bel sogno nel nostro peggior incubo...



BUONE PRATICHE:

Barattolo o bottiglia nella cassetta del wc. Ho lo sciacquone con due pulsanti nonostante ciò ho inserito nella cassetta due barattoli di vetro da mezzo kg circa pieni d'acqua, o una bottiglia da mezzo o da litro, o dei sassi. Il volume dell'acqua occupato dalle bottiglie non viene ripristinato né scaricato. Risultato il livello dell'acqua nella tazza scende un po' ma l'effetto non cambia. <http://contiamoci.com/p/88>



"APRITI COFANO"

E' un mercato ecologico-economico del riuso dove privati possono svuotare cantine, soffitte e vendere o scambiare direttamente dal bagagliaio dell'automobile (o con tavolino) versando un piccolo contributo per il posto auto. Si trovano veri affari e le cose più varie. L'idea nasce in Inghilterra dove viene chiamata "Car Boot Sale". Perché non lo fanno anche nella tua città? Perché tu non lo hai ancora organizzato! ;) a Palombara Sabina è organizzato mensilmente da: www.terraemani.it chiedi loro come lo hanno organizzato!



OBSOLESCENZA

programmata: Ogni oggetto viene programmato per rompersi dopo poco, ormai ci stiamo abituando a questa idea, non consideriamo che per ricomprare le cose ci indebitiamo, inquiniamo per produrle e smaltirle. Consumiamo risorse non rinnovabili. Oppure buttiamo cose funzionanti perché la pubblicità ce le fa sembrare vecchie (**OBSOLESCENZA percepita**)

I GIOCA-CONSIGLI

DEL MESE: Sfida amici e parenti a fare meglio di te, segna un punto per ogni obiettivo raggiunto.

GOOGLE cerca: **obsolescenza**

YOUTUBE cerca: **"La storia delle cose"**

IL GIOCO: **regala agli amici una copia del calendario e leggine con loro un pezzo**

