

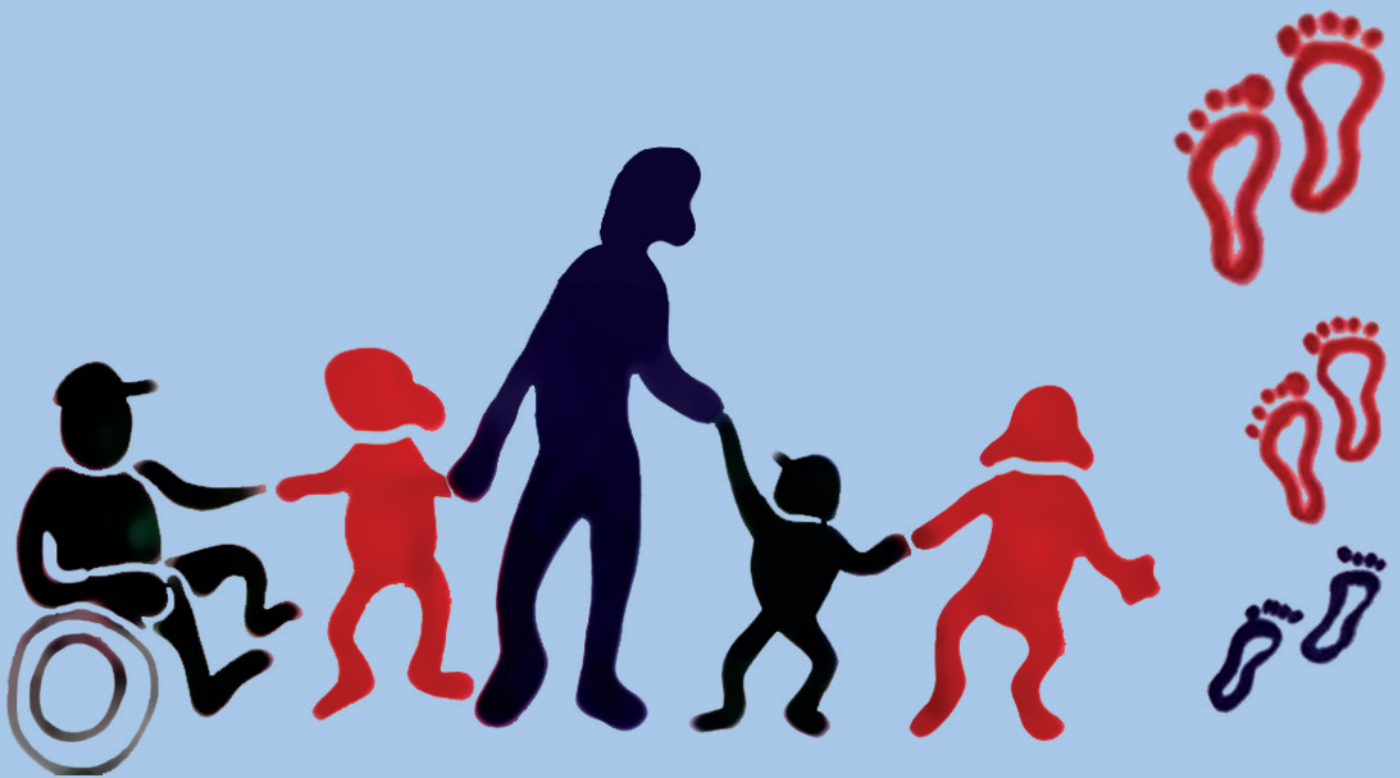


AlterAzioni

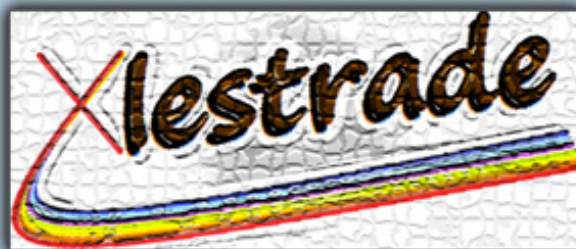
consapevoli

AlterAzioni consapevoli - Numero 2

COMUNITÀ?



SI, GRAZIE!



Nasce come blog il 23 marzo 2013 con l'obiettivo di raccontare le storie di associazioni di volontariato all'estero, e si è costituito in Associazione nel settembre 2013 al fine di mettere in pratica l'idea dell'incontro.

Xlestrade è nato come un contenitore di esperienze, di storie e di racconti di vita di volontariato, con l'obiettivo di creare incontri e favorire aggregazioni.

Xlestrade si è rivolto e si rivolge ad enti e istituzioni, studenti interessati al volontariato, ONG, alle cooperative, ai negozi equo-solidali e a tutti quegli organismi operanti nel terzo settore con lo scopo di intraprendere percorsi comuni e instaurare progetti.

Oltre ad aver raccontato e scritto di già 128 associazioni (numero in costante aggiornamento), sono state avviate rubriche quali "Lecture Xlestrade", "Archivio Tesi", "Esienze Xlestrade".

www.xlestrade.org

Dall'ottobre 2016, collabora in sinergia con Ontheroad TV, un progetto di video sharing, un sito di condivisione video di volontariato/cooperazione internazionale. Maggiori informazioni su www.ontheroadtv.org



Le reti solidali contro l'individualismo

Correva l'anno 1887 quando il sociologo tedesco Ferdinand Tönnies descriveva la comunità come un rapporto reciproco tra le persone fondato su una convivenza durevole, intima ed esclusiva. Un approccio ripreso e rielaborato nei decenni più tardi da Max Weber e da altri pensatori del Novecento dal quale emergono i valori positivi della condivisione delle vite per la felicità delle persone e la coesione sociale.

Il destino ha voluto che la sociologia fosse considerata una scienza minore, seppur "umana", e fosse lasciata ai dibattiti accademici in compagnia della filosofia. A governare il mondo sono arrivate le scienze maggiori, economia e finanza, portando con sé globalizzazione e consumismo. Dalla comunità si è passati all'individualismo sfrenato dove ognuno compete con gli altri e i rapporti diventano, per dirla con il filosofo Zygmunt Bauman, "liquidi", ossia fragili, privi di certezze. Senza più punti di riferimento le persone si affidano all'apparire, nuovo valore da perseguire, e al consumi-

simo. Miraggio che non appaga i desideri e li rende presto obsoleti, minando serenità interiore e creando squilibri a Madre Terra.

Da sani "alterati" rivalutiamo sociologia e filosofia proponendovi alcune suggestioni per recuperare sprazzi di comunità nelle diverse sfere dell'esistenza, dall'abitare al viaggiare, dal nutrirsi al lavorare. Sono le iniziative emergenti di persone desiderose di un vivere comune, consapevoli dell'accre-

sciuto benessere, individuale e collettivo, portato dalla condivisione delle emozioni e dei saperi. Un mondo fatto di valori di comunità bramoso di riappropriarsi della "solidità" perduta percorrendo insieme nuove vie. Quella per l'edificazione dei "Monasteri del terzo millennio" di Maurizio Pallante dove contemplazione e lavoro convivono in armonia. E "La rivoluzione delle reti" concepita

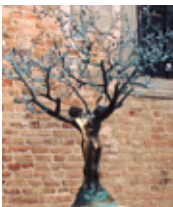
dal filosofo brasiliano Euclides André Mance nel quale le reti internazionali di consumo alternativo portano all'altra globalizzazione, quella della collaborazione solidale.

Da sani "alterati" rivalutiamo sociologia e filosofia proponendovi delle suggestioni per recuperare sprazzi di comunità nelle diverse sfere dell'esistenza

Stefano Panzeri

IN QUESTO NUMERO

n. 2



4 Parole per unire

6 Creiamo i monasteri del III Millennio

8 L'abitare comune

10 Comunità nutrienti

12 La socialità scende in strada



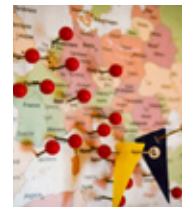
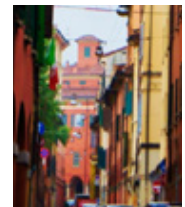
13 Uniti nel lavoro

14 Viaggiare è conoscere

16 Piccole risorse per la socialità

17 Libri

18 Glocandia





Parole per unire

Essere comunità per cambiare quel pezzo di Terra su cui appoggiamo quotidianamente il nostro sguardo e i nostri passi

di Anna Rastello

“Comunità, insieme di persone unite tra di loro da rapporti sociali, linguistici e morali, vincoli organizzativi, interessi e consuetudini comuni” scrive il vocabolario. Comunità è luogo di legami e di rapporti umani sinceri, spazio dove ognuno collabora per quanto può o riesce. Un involucro protettivo, contenitore di persone unite da un filo invisibile, filo leggero che lega senza stringere. Già Epicuro parlava del senso di protezione dato dal vivere in una comunità: “tutti coloro che hanno avuto la possibilità di godere della massima sicurezza nei riguardi di coloro che li circondavano, vivono in comunità gli uni con gli altri nel modo più piacevole e nella più sicura fiducia”. Per questo ri-

scoprire il gusto della comunità può essere il vero cambiamento, l'antidoto all'individualismo che ci circonda e, talvolta, ci assale!

Slegghiamoci

Tagliamo i fili che ci tengono stretti, che ci avvilluppano, che a ogni nuovo movimento ci stringono, ci tolgono il fiato e ci fanno sentire prigionieri. Quanti nostri comportamenti consueti si trasformano e, poco alla volta, diventano opprimenti e mortali, togliendoci forze, sogni, coraggio? Fili interiori e fili esteriori, invisibili, come quelli che fanno muovere le marionette. E, come diceva lo

scrittore polacco Stanisław Jerzy Lec, "È facilissimo trasformare le marionette in impiccati. Le corde ci sono già".

Conosciamo

Andiamo oltre la consuetudine, entriamo in dialogo con coloro che sono diversi da noi: solo mettendoci in relazione con gli altri e in armonia con la società in cui siamo inseriti possiamo evolvere. Nella nostra ricerca di equilibrio lasciamoci guidare dalla curiosità. Usiamo la rete, senza farci avviluppare dalla Rete. Sempre di più proliferano le comunità virtuali costituite da gruppi di utenti uniti da interessi e bisogni comuni: si incontrano e dialogano in tempo reale, superando qualsiasi tipo di barriera geografica. Entriamo a far parte di gruppi, non solamente per sentirci sicuri, ma per sentirci vivi.

Cooperiamo

Cooperare, operare con, farci pervadere da uno spirito che ci porti a essere aperti a chiunque, al diverso e all'uguale, per poter mettere insieme talenti e conoscenze e ottenere risultati non scontati. Un giardino è più profumato e bello da guardare se tanti fiori lo abitano e lo colorano. Cooperare non è una questione di morale o religione, ma di biologia. Siamo fatti per vivere in società, abbiamo bisogno degli altri per vivere pienamente. "Ci si salva e si va avanti se si agisce insieme e non solo uno per uno" era la convinzione di Enrico Berlinguer. Cooperiamo, ricordandoci che: "Mettersi insieme è un inizio, rimanere insieme è un progresso, lavorare insieme un successo" come sosteneva l'industriale Henry Ford.

Condividiamo

Condividere è fare attenzione alla preziosità delle piccole cose del quotidiano, è stare insieme, in semplicità. Condividere come mezzo per ampliare la conoscenza che nasce dal dialogo, anche con chi non è uguale a noi. Condividere emozioni ed esperienze per aiutarci a crescere e a far crescere. Sapendo che con-dividere permette di moltiplicare i propri talenti, perché mettere insieme non deprime le nostre doti, al contrario amplifica le nostre possibilità.

Insieme

Facciamo rete, muoviamoci insieme a tanti che, come noi, hanno voglia di essere attivi e presenti nel processo di cambiamento e di sviluppo. In-

sieme per fondere passato, presente e futuro, per condividere sogni e memorie, per camminare con gli altri. Insieme le forze si raddoppiano, gli sforzi si dividono e i risultati si ottengono con maggiore facilità. È un sentimento che presuppone una grande fiducia nell'altro, ma anche la capacità e la voglia di sostenere l'amico che ne ha bisogno: comporta farci prossimi di coloro che ci passano affianco.

Contaminiamo

Contaminazione, nel vocabolario, ha spesso un'accezione negativa. E quindi ci viene spontanea una domanda: forse le buone pratiche e le belle idee sono sostanze inquinanti in questo mondo in cui è più semplice essere omogenei e omologati, così più facilmente incasellabili e riconoscibili? La contaminazione è la mescolanza, la fusione di elementi tratti da fonti diverse, l'incrocio di due forme o di due costrutti, a far nascere una terza forma o un terzo costrutto. E allora ben venga la contaminazione a presentarci le cose da un'angolazione differente, a farci conoscere persone ed esperienze lontanissime dalle nostre, per scompaginare il nostro quotidiano.

Un sogno: la società del gratuito

Concludiamo con un sogno, il sogno di don Oreste Benzi, un uomo semplice come un fanciullo che sapeva guardare all'unicità di ognuno. Diamo come obiettivo la costruzione di una nuova società, la società del gratuito, dove tutti danno gratuitamente per quanto possono, senza misura, senza voler fare delle loro azioni una partita doppia, senza baratti o *do ut des*. Una società di vita leggera, giusta, fraterna, essenziale.

L'esperienza di Urupia

A rendere concreta l'idea del vivere insieme è Urupia, una comune nata ormai trent'anni fa per creare un mondo di reale democrazia. L'utopia di essere Uru, figura leggendaria che abita negli uliveti salentini, protettrice delle attività sociali e, al tempo stesso, una resistente, una partigiana, che fa i dispetti a chi se li merita. A Urupia non esiste la proprietà privata di case, terreni o denaro ed è abolita ogni forma di lavoro salariato o sottoposto: ogni comunità si impegna nel quotidiano e partecipa alla vita economica collettiva secondo le proprie possibilità, godendo tutte le garanzie e i vantaggi che da essa derivano.

urupia.wordpress.com

Creiamo i Monasteri del III millennio

Il ruolo dell'Uomo, dell'importanza dell'amicizia e delle relazioni e dell'opportunità di aggregarsi per ridare qualità alla vita

di Anna Rastello



Renzo Dutto, esperto di sociologia, studia le relazioni tra gli uomini come elemento per raggiungere la pace e la giustizia, specie nei rapporti nord-sud del mondo. È tra i fondatori della **Comunità di Mambre** a Busca (CN), dove vive.

La parola che hai donato per il dizionario PasPar-Tu è stata Uomo, spiegando: rimettere in discussione un modello che crea ingiustizie perché ha distrutto l'Uomo. In che senso?

Nel corso dei secoli è prevalso un certo modello di Uomo, che per certi aspetti era buono: un uomo capace di lavorare, ma anche di contemplare. Sogno sovente questa armonia, di un uomo che abbia tempo per studiare, per leggere, per accogliere, per contemplare. Poi è successo che l'Homo Faber ha prevalso, soprattutto a partire dalla rivoluzione industriale. Cioè da un certo momento l'uomo è stato asservito quasi completamente alle logiche della produzione e oggi, peggio ancora, alle logiche generali dell'economia. L'uomo è diventato particella di un ingranaggio dove diventa una cosa. Credo che la grande rivoluzione del futuro sia ripensare

un uomo che non debba solo produrre, ma abbia tempo per la sua crescita umana. Credo sempre di più che ciò che manca al nostro tempo sia l'amore, la relazione; Aristotele lo diceva: "Chi non si sente amato ha bisogno di essere ammirato". Tanta violenza deriva da una sfiducia radicale nella vita. L'uomo che ha smarrito tutto si attacca al denaro, si attacca al successo. Però questa rabbia che c'è e che viene indirizzata su capri espiatori in fondo è un'insoddisfazione interiore, e, se ben canalizzata, può far prendere coscienza che tutto questo benessere non ci ha portato da nessuna parte, anzi ha finito per far perdere ciò che è fondamentale più umano, cioè i rapporti, l'amicizia, le relazioni.

Quindi secondo te un miglioramento può venire da condivisioni, non solo di relazioni, ma anche di azioni, beni, servizi?

Io sogno così il futuro: aggregazioni, che possono essere comunità, anche di buon vicinato, gruppi che spartiscono delle forti relazioni umane e al contempo spartiscono dei beni: Monasteri del III millennio.

Cosa intendi per Monasteri del III millennio?

Una visione di **Maurizio Pallante**, un concetto affascinante che ho ritradotto così: luoghi di aggregazione che riescano a conciliare più aspetti della vita, in cui si produce, si scambia, si accoglie, si entra in relazione. Monastero può essere un termine fuorviante, ma erano unità fortissime: produttive, di accoglienza e di sviluppo di una civiltà di rottura rispetto all'esistente. Ho capito questo negli ultimi anni della mia vita: bisogna fare cose in cui non si parla solo alla testa, ma dove c'è un cuore, dove ti puoi fidare. Oggi gli obiettivi di gruppi, enti e associazioni sono molto pratici e precisi e non coinvolgono tutta la persona. Sogno spazi, tutti da inventare. Ripensare ai monasteri come modello, luoghi in cui concili la tua parte di contemplazione e di sosta, la tua parte di studio, la tua parte di lavoro, anche lavori diversissimi: non sarebbe bello? Forse sarà anche una questione economica: perché lavorare tante ore per avere tante cose? Non si può lavorare meno e alcuni oggetti li utilizziamo insieme? Io credo che sia tutto da inventare: la solidarietà, la relazione umana diventerà fondamentale da un punto di vista sociale ed economico, proprio per riandare a quella qualità di vita che abbiamo perso.

Qualità di vita che abbiamo perso o qualità di vita da riformulare con un differente approccio culturale rispetto al passato?

Correzione perfetta. Non è una qualità di vita che abbiamo perso, in effetti va ripensata. Non ritorniamo indietro, non dico no alla tecnologia se la tecnologia ci libera. Oggi saremmo, secondo molti studiosi, in un tempo in cui potremmo lavorare tutti e lavorare meno, basterebbe distribuire le risorse e non sprecarle in ciò che non serve o distrugge. Bisogna ripensare un modello diverso, recuperando le cose belle che ci sono già state nel passato, per esempio una maggiore collaborazione. Il grande cambiamento è espresso bene da **Baumann** quando parla di **società liquida**. La società liquida ha dato l'impressione di essere indipendenti, ha voluto dire che l'individuo si è sentito padrone di tutto, non ha più bisogno degli altri. L'aspetto più importante, che era la relazione, non c'è più.

Può anche essere conseguenza della mancanza di fiducia?

Esattamente. Noi abbiamo paura dell'altro. Hai paura che l'altro ti tradisca. Cresce l'individualismo perché ti metti una corazza e cerchi di difenderti sempre: ti difendi da che cosa? Dall'angoscia, fondamentalmente. In una società in cui devi essere sempre forte e vincente, fai fatica a dire all'altro le



tue debolezze, le tue fatiche: non lo puoi dire, devi essere il primo, devi vincere, nella grande politica, ma anche nella piccola realtà.

È uscito da poco il rapporto sulle disegualianze Oxfam: non sarebbe bello riuscire a fare un rapporto basato su altri parametri?

Sarebbe straordinario, anche se l'aspetto messo in evidenza dal rapporto rimane fortemente drammatico. Qui c'è un elemento di analisi fortemente politico e sociale: la presa di potere delle destre, a partire da Reagan e Thatcher, che ha portato alla vittoria della politica neoliberista, con i perversi aggiustamenti strutturali negli stati più poveri del mondo, e all'idea che si debbano abolire le tasse perché ci sia la crescita. Credo che ognuno debba pagare in base a quanto guadagna: lo scandalo è nella non distribuzione del reddito. Tuttavia è importante cercare di riesaminare il concetto di **PIL**, un concetto molto, molto ambiguo, prendendo in considerazione anche la qualità della vita, la salute ambientale, la situazione sanitaria, quella scolastica. Sicuramente potrebbe aiutare molto a cambiare perché evidenzerebbe che la felicità non è data dal denaro e dalle cose, ma è data da altri aspetti. Purtroppo oggi non sento nessun ambiente politico italiano o europeo che parli seriamente di un'altra visione del PIL.

C'è una domanda che non ti abbiamo fatto e che avresti voluto ti facessimo?

Non lo so. Abbiamo sollevato temi così grandi, che da una parte sembrano infiniti, ma che nel dialogo si semplificano e si approfondiscono. Ecco perché non bisogna mai aver paura del confronto. Un confronto rispettoso dell'altro, ma anche forte, emozionante e sincero. Il dialogo aiuta ad approfondire il nostro pensiero. La dialettica è importantissima.

L'abitare comune

L'innovazione sociale nasce sempre da un bisogno da soddisfare: è la spinta che ci permette di immaginare nuove soluzioni. Oggi gli elementi che guidano alla ricerca di abitazione sono tre: aumento di nuclei familiari composti da una o due persone, minore possibilità di spesa e desiderio di vivere in un luogo rassicurante. Cambiamenti sociali che influiscono sulle politiche abitative e favoriscono il superamento del concetto di abitazione comunemente intesa andando alla ricerca di soluzioni che stimolino migliori relazioni, che siano economiche e che rendano più leggera la quotidianità: dalle semplici reti di vicinato alle scelte più estreme che scombinano la nostra vita.

Una casa al Numero Zero

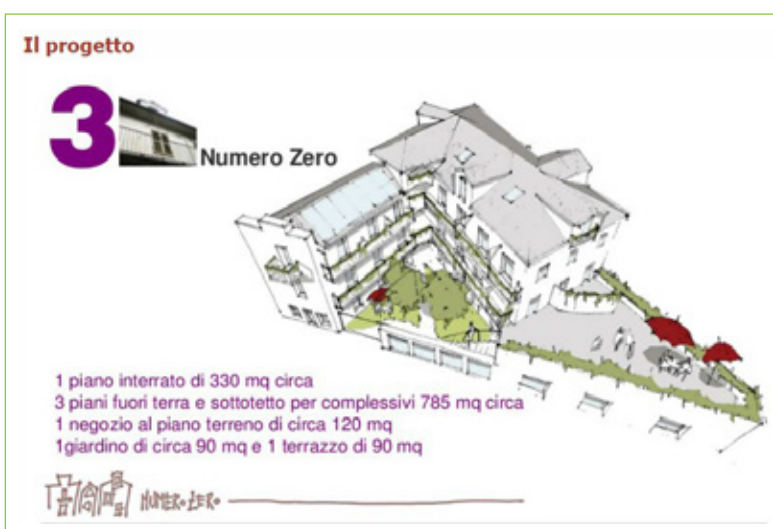
Bruna Cibrario, torinese, è stata tra le promotrici di **Co-housing Numero Zero**, un progetto di coabitazione di un gruppo di persone accomunate da obiettivi condivisi e dalla disponibilità ad aiutarsi reciprocamente, per vivere in modo semplice e sostenibile. Qui vive da quattro anni e ci racconta la sua esperienza.

Com'è nata la scelta di andare a vivere in una co-housing?

È nata da un'esigenza personale: voler abitare in centro città, cercando una sistemazione che non avesse le dinamiche del condominio tradizionale, ma dove potessi condividere qualcosa con gli altri condòmini, che non fosse solamente la proprietà. Noi co-houser siamo entrati in contatto tramite l'associazione **Coabitare**. Nessuno è stato spinto da un immediato bisogno di casa, ma tutti si sono avvicinati per una scelta consapevole, interessati a questo modo di vivere.

Qual è il valore aggiunto del vivere in un condominio condiviso?

Innanzitutto condividiamo la vita quotidiana: ci incontriamo per fare quattro chiacchiere semplicemente sedendoci in terrazza e portando qualche bicchiere e qualcosa da bere; inoltre abbiamo costituito un gruppo WhatsApp che ci permette di conoscere il bisogno di un condòmino e di trovare rapidamente una soluzione. Infine, da non sottovalutare, c'è l'elemento riduzione dei costi: abbiamo acquistato l'immobile a corpo, spuntando un prezzo migliore, i nostri alloggi sono piccoli, perché abbiamo grandi spazi condivisi. Non ho bisogno di una sala da pranzo o di una camera degli ospiti perché utilizzo il salone e la foreste-



ria condominiali. Per i lavori di ristrutturazione abbiamo fatto economia di scala, risparmiando notevolmente e portando l'immobile, di fine settecento, in classe A, risparmiando ora anche nella gestione ordinaria. Per i nostri acquisti facciamo parte di un Gas e ci siamo costituiti in gruppo di acquisto anche per i contratti per le forniture come l'energia elettrica, fatto con **Trenta**. Quindi possiamo dire che c'è anche una ragione economica per fare questa scelta.

Siete punto di riferimento sul territorio?

Siamo in rete con altre associazioni che operano nel nostro quartiere, Porta Palazzo, con le quali organizziamo la cena dei vicini e altre attività. Facciamo ciò che riusciamo, compatibilmente con i nostri impegni lavorativi e familiari.

A distanza di quattro anni potete dire che avete ottenuto ciò che cercavate?

L'abbiamo ottenuto nel progetto, però non tutte le persone si sono rivelate rispondenti all'idea che ci eravamo fatti all'inizio: su otto famiglie (dodici

Le forme del condividere

La condivisione dello spazio abitativo si può declinare in svariate modalità. Ve le raccontiamo schematicamente qui di seguito.

Co-housing

Un condominio, una grande cascina, quasi sempre edilizia privata suddivisa tra più condòmini, proprietari o inquilini, con un progetto di condivisione di spazi, tempi e servizi.

Housing sociale

Proposta tra edilizia popolare ed edilizia privata offerta a prezzo di mercato: offre alloggi di qualità a canone calmierato proponendo progetti che favoriscano l'integrazione e lo sviluppo di una comunità nel quale sia gradevole vivere.

Housing solidale

Soluzione abitativa che prevede di offrire alcuni alloggi di un condominio di edilizia residenziale pubblica, prevalentemente abitato da persone con fragilità, a famiglie o singoli, spesso studenti, disposti a collaborare con l'ente proprietario (pubblico o privato) per creare solidarietà tra i condòmini.

Flat sharing o anche Room sharing

Soluzione alternativa per risparmiare sull'affitto, vivendo in uno spazio che è più grande di un monolocale e dove è possibile avere dei momenti di dialogo e tranquillità con gli altri coinquilini: quella che una volta era la scelta degli studenti universitari fuori sede oggi sta diventando un fenomeno in costante crescita tra gli over 35-40, specie nelle grandi città come Roma, Milano, Torino: la utilizzano professionisti, spesso colleghi o co-worker.



persone) due nuclei (due single) hanno sviluppato un rapporto non del tutto fluido con il gruppo, ma il condominio sta reggendo a questa difficoltà; nelle riunioni le dinamiche sono estremamente diverse da quelle dei normali condòmini: abbiamo appreso a mettere in atto modalità di discussione che permettono al progetto di mantenere il suo spirito. Il lunedì ceniamo tutti insieme, in ogni

momento sappiamo di poter contare sull'aiuto degli altri co-houser, condividiamo spazi, beni e servizi. Nelle mie aspettative pensavo di raggiungere un rapporto di amicizia profondo con tutti, invece le differenze di età, culturali, di mentalità, hanno consentito che questo avvenisse solamente con una metà dei co-houser. Comunque con tutti c'è un rapporto cordiale e improntato all'accoglienza.

Condividere il condominio

Le scelte radicali ci incutono timore? Possiamo iniziare a piccoli passi, riformulando la vita del nostro condominio tradizionale. Questi sono i tre elementi che innescano un processo di condivisione: sharing (condividere beni e servizi di uso quotidiano), pooling (acquistare insieme beni e servizi residenziali), commoning (far confluire i risparmi sulle spese comuni in un fondo comune condominiale). Per approfondire: www.abito.me. A Milano, per citare un'esperienza su tante, la campagna "Io condivido il condominio" ha messo i semi per un nuovo modello abitativo sostenibile e solidale, suggerendo interventi edilizi ecosostenibili e pratiche virtuose e incoraggiando una convivenza partecipata tra condòmini, proponendo la realizzazione di spazi comuni condivisi: la lavanderia e la stireria, un'area destinata al lavaggio auto e all'orto condominiale. Dove possibile si può



dare forma a un luogo di incontro, come può essere la **terrazza o il cortile**, in cui avere uno spazio comune per piccole autoproduzioni, rastrelliere comunitarie per un bike sharing di condominio, un'area gioco per i bambini e che sia luogo di reale socializzazione dove organizzare serate culturali, di svago e aggregazione.

Comunità nutrienti

La rilevanza del cibo per la convivialità l'abbiamo espressa nel **primo numero** di Alterazioni Consapevoli. Qui approfondiamo alcune pratiche che al piacere di condividere le pietanze aggiungono la socialità e l'appartenenza a una comunità con valori e obiettivi condivisi. L'intervista a Peppe Mancini di Legambiente



Gli orti urbani dagli "Occhi verdi"

Dal 1999 il circolo di Legambiente Occhi verdi gestisce il Parco eco archeologico di Pontecagnano Faiano (Salerno), area nota per gli insediamenti dell'antica città romana di Picentia. A rendere celebre l'attività dell'associazione, come ci spiega il responsabile Peppe Mancini, sono pure gli orti urbani, piccoli terreni divenuti aggregatori sociali tramite la cura del verde e la pratica agricola.

Com'è cominciata l'avventura degli orti urbani?

Nel 2000, con la sistemazione dei due pozzi presenti nell'area, abbiamo realizzato i primi dieci orti: due per le scuole e otto per la collettività. In quegli anni, però, l'agricoltura urbana non era molto conosciuta e il bando non riscontrò molto successo. Oggi ci sono 90 orti e ogni giorno abbiamo nuove adesioni.

I Gas che fanno bene a tutti

Comprare alimenti di qualità, biologici, locali e di stagione, a prezzi giusti per chi produce per contrastare lo sfruttamento della filiera del cibo industriale. È la principale finalità dei Gruppi d'acquisto solidale (Gas) nati da un gruppo di famiglie di Fidenza negli anni '90 e ora diffusi in Italia. Un modalità d'acquisto virtuosa per l'ambiente, il territorio e l'economia locale, che consente di risparmiare nutrendosi in modo sano. E a creare nuove conoscenze e situazioni conviviali durante i ritrovi per gli ordini, le visite ai coltivatori e altre iniziative collettive, nonché con gli incontri con altre realtà dell'economia solidale. Al cibo si sono affiancati nel tempo di acquisti di altri prodotti come abbigliamento etico e detersivi ecologici. Per approfondire: www.economiasolidale.net



Des, le reti solidali

I distretti di economia solidale (Des) sono reti locali di economia, i nuclei di base sui quali si fonda la **strategia delle reti** proposta dalla Res (rete economia solidale) italiana. Una struttura pensata per favorire la circolazione e diffusione di informazioni, valori, beni e servizi basati non solo su scambi economici, ma anche su rapporti fiduciari. Nati dai Gas, ne fanno parte altri soggetti dell'economia solidale come le botteghe di commercio equo e la finanza etica, nonché le istituzioni desiderose di attuare un'economia territoriale virtuosa. L'obiettivo è creare relazioni di reciprocità e cooperazione tra gli aderenti, il rispetto delle persone e dell'ambiente e il supporto del territorio, anche riversando parte degli utili a supporto di progetti sociali. I Des attivi in Italia sono circa 15. Per approfondire: www.economiasolidale.net/des



Quali sono i benefici concreti per la cittadinanza?

"Noi giochiamo con l'agricoltura" è la frase che mi piace sempre dire per far comprendere quanto sia più importante l'iniziativa. Prendersi cura dell'orto è un impegno che le persone scelgono di portare avanti in modo costante perché è fatto su un terreno comunitario e la relazione tra gli individui durante il lavoro è la peculiarità di questa pratica. Far avvicinare le persone creando socialità oggi aumenta la qualità della vita. E aiuta nell'economia domestica e a nutrirsi con alimenti sani e a km 0.



Quali sono le buone pratiche per la gestione degli orti?

Abbiamo un regolamento che ci permette di avere chiari i comportamenti da attuare, non solo per il "quieto vivere" comune, ma pure per la pratica dell'orticoltura. Realizzare lo spazio con recinzione non impegna tanto, ma mantenerlo quotidianamente richiede zelo e lavoro fisico. Per fortuna ci sono i pensionati che grazie alle loro competenze contribuiscono a rendere il complesso sempre



efficiente. Ad oggi sono presenti 55 orti di pensionati e 35 affidati ai giovani.

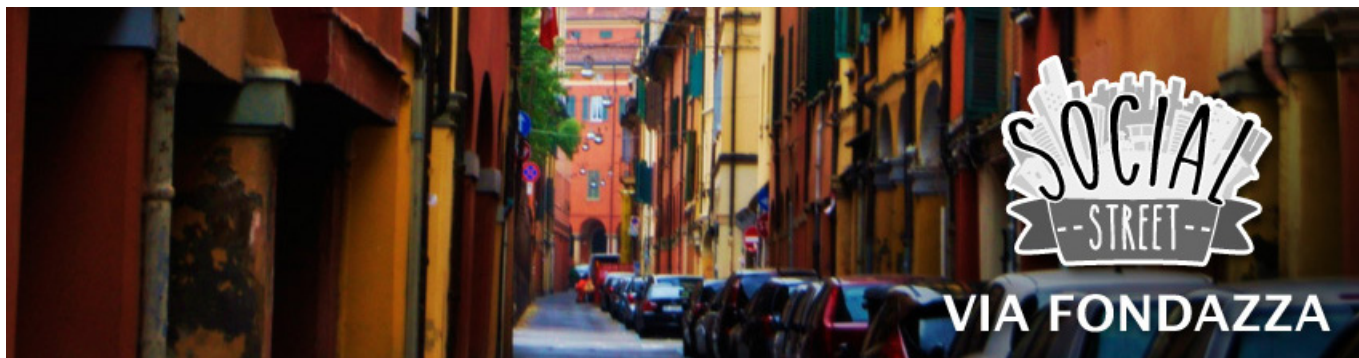
L'orto è un'occasione di aggregazione sociale?

I protagonisti sono uniti inizialmente dalla passione per la coltivazione che favorisce la nascita di una forte e comune identità creando una vera comunità che condivide progetti, risorse e ideali. Un'identità che li stimola a migliorare il territorio sporcandosi davvero le mani, a difendere questa unica area verde dall'avanzata del cemento e a contribuire attivamente alla sostenibilità urbana collettiva.

Muoversi insieme

Il trasporto condiviso per eccellenza è quello pubblico, dove nell'era antecedente agli smartphone si potevano fare pure conoscenze. In tempi moderni la forma più comunitaria per muoversi è il car pooling nel quale un privato mette a disposizione i posti liberi in auto per chi effettua lo stesso tragitto. I vantaggi sono la riduzione dei costi e delle emissioni, nonché la creazione di relazioni che possono diventare durature. La proposta più diffusa è **BlaBlaCar**, ma esistono molte offerte, come quelle dedicate ai colleghi oppure i passaggi riservati alle donne. Molto diffusi sono pure i car e bike sharing, dove a essere condivisi sono auto e bici, ma dove manca l'aspetto sociale in quanto gli utenti non si incontrano. Meno diffusi sono il "peer-to-peer car sharing", una sorta di Airbnb della mobilità dove il proprietario dell'auto presta il veicolo quando non usato, e il park sharing, ossia la condivisione del posto auto (l'app più nota per gestirlo è Sparky). Ancora più raro (e illegale) per ragioni di gestione è il ticket sharing, nel quale l'utente dona il biglietto a fine corsa se ancora utilizzabile, ossia se ci sono ancora minuti residui dalla convalida.

La socialità scende in strada



Un tempo piazze e parrocchie erano i luoghi di aggregazione delle comunità, dove le persone si ritrovavano per vivere la dimensione sociale. Con il mutare delle abitudini, la convivialità di vicinato si è affievolita sotto il crescente individualismo o a favore delle piazze artefate dei centri commerciali o di quelle virtuali dei social media. A ridare vigore al ruolo territoriale sono progetti come la portineria o la biblioteca di quartiere e, ancor più, le **social street**. Un esperimento sociale emerso nel 2013 per favorire le pratiche di buon vicinato e la socializzazione dei residenti. Da allora sono sorte più di 450 social street in Italia e all'estero dando vita a un movimento che fa di inclusione, gratuità e socialità i principi base.

L'esperimento sociale di Bologna

A raccontare lo spirito delle social street è Luigi Nardacchione, tra i fondatori di Social street International, l'organizzazione che riunisce le diverse esperienze nel mondo sorta dalla prima social street nel mondo, quella dei "Residenti in Via Fondazza - Bologna".

Come nasce la social street di via Fondazza?

Nasce dal gruppo facebook pensato da Federico Bastiani, al quale ho aderito sin dall'inizio, dopo la constatazione dell'assenza di rapporti fra vicini di casa. E dal desiderio di creare socialità. L'apparire di altri gruppi ci ha portato a costituire Social Street Italia, poi diventato International, per fornire regole chiare per non snaturare il progetto, anzi per rafforzarlo. Alla socialità si è aggiunta la gratuità perché desideravamo riconoscere il dono come fattore fondamentale nella creazione dei rapporti sociali. Inoltre, visto il forte interesse del mondo economico e politico alla nostra esperienza, abbiamo deciso di escludere tassativamente questi due fattori considerati "disturbanti". Del resto l'appartenenza politica non avrebbe certo favorito quello che poi è diventato il nostro terzo pilastro: l'inclusione.

Come i vicini hanno accolto la proposta?

Le iscrizioni al gruppo sono avvenute molto rapidamente. Il grande lavoro è stato sul campo con il contatto giornaliero con i vicini e le azioni specifiche per comunicare valori e attività. Fondamentali per le adesioni sono stati l'aver dichiarato di non essere contro nessuno e l'aver considerato il fattore tempo come fondamentale: il processo di risocializzazione dopo anni di desocializzazione lo richiede, così come il passaggio dal virtuale al reale e al virtuoso.

Punti cardine della socialstreet?

Sono quelli già citati, con l'aggiunta di uno: come per ogni progetto bisogna restare focalizzati sull'obiettivo primario e tutte le azioni debbono porsi la stessa domanda: serve alla ri-socializzazione?

Come siete strutturati?

Non abbiamo sede, non prendiamo fondi e non ci siamo formalizzati in associazione o comitato, né abbiamo registrato logo e nome. Non esiste una struttura e i lavori sono tutti a titolo gratuito. Crediamo nella buona volontà delle persone e che l'esempio positivo personale può portare anche i vicini ad azioni virtuose. È l'unica nostra regola.

Che rapporti avete con le altre realtà?

Gestiamo il sito e la pagina facebook di Social Street International. Diamo le linee guida agli altri gruppi, ma li lasciamo liberi di agire e interveniamo soltanto su richiesta specifica per chiarire problemi legati alla gestione dei gruppi o sui principi fondanti.

Quali le eventuali criticità?

Molti gruppi, soprattutto all'inizio, sono nati senza aver capito a fondo l'importanza social street, dell'obiettivo primario. La conseguenza è stata la decadenza del gruppo, che non è un problema. Non siamo interessati al numero delle Social Street o degli iscritti, ma alla qualità. A volte bastano poche persone, determinate, per cambiare le cose.

Uniti nel lavoro

In Europa sono il 15,8%, in Italia il 23,8% e la tendenza è al rialzo. Negli Stati Uniti secondo un'indagine dell'organizzazione no profit Freelancers Union saranno la maggioranza dei lavoratori entro il 2027. Sono i freelance, un tempo definiti liberi professionisti o lavoratori autonomi e oggi divenuti tali più per fare fronte ai cambiamenti nel mondo del lavoro che per volontà. Una necessità che ha dato vita a nuove forme di condivisione e alleanze per affrontare con maggiore forza il mercato. Nel 2005 nasce così a San Francisco il primo coworking, uno spazio dove i freelance possono condividere con altre persone locali e servizi. Idea diffusasi rapidamente in tutto il mondo (se ne stimano 11.000), compresa l'Italia dove è arrivata nel 2008: qui ormai si superano le 300 unità, situate in numerose località. Alla condivisione degli uffici si è aggiunta in tempi più recenti un'altra formula con forti aspettative di crescita: il networking, l'alleanza tra professionisti.

Coworking, sinergia tra talenti

Un ufficio condiviso da utilizzare poche ore alla settimana o tutti i giorni. E comprensivo di molti servizi, quali scrivania, connessione alla rete, stampante o macchinetta del caffè. Altri aggiungono plus come una sala riunione, un'area relax, stanze isolate per telefonate private, laboratori o un punto di ristoro. A distinguere le proposte è pure la scelta di riservare la struttura a tipologie di lavoratori specifiche (designer, ecc.), alle sole donne o agli under 35. I costi sono accessibili e commisurati a tempi e servizi utilizzati: si va dai 25-30 euro per un giorno ai 250-300 euro mensili per avere una postazione 24 ore su 24 e 7 giorni su 7.

Socialità per la creatività

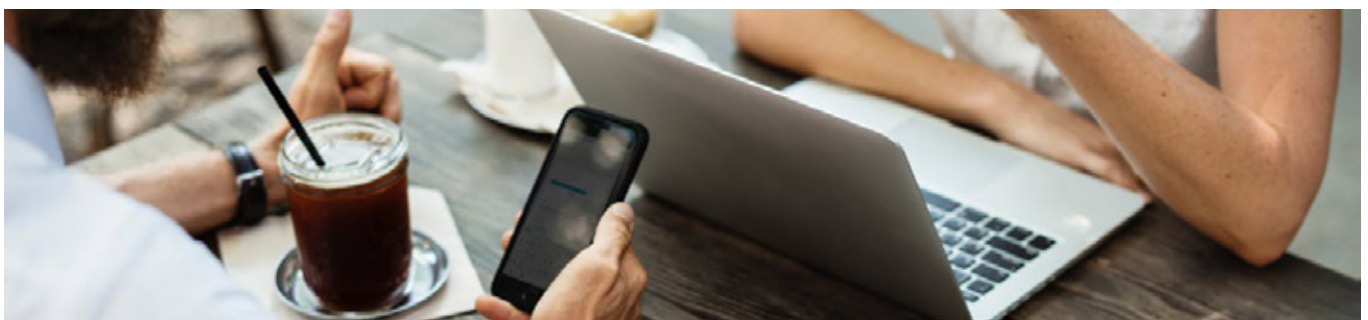
Le opportunità offerte dal coworking vanno oltre lo spazio lavorativo. La presenza di altri professionisti riduce la sensazione di isolamento tipica dei freelancer, spesso causa di malumore, e le distrazioni dell'ambiente domestico. Si mantiene autonomia e flessibilità, ma la vicinanza con altre persone ge-



nera socialità che stimola la creatività e incrementa il rendimento. E può sfociare in collaborazione. I professionisti presenti sono spesso esperti in discipline diverse, ma complementari, come web designer, seo specialist e giornalista. Alcuni coworking offrono pure degli "host", esperti che aiutano i freelancer a interfacciarsi tra loro e con altre strutture esterne. L'esito è che molte start-up innovative nascono sempre più spesso nei coworking.

Networking, la rete di professionisti

Creare una rete di esperti pensata per darsi reciproco supporto e ampliare il ventaglio delle competenze da offrire. L'architetto, ad esempio, può allearsi con un certificatore energetico e un'elettricista, ma pure con un commercialista ed esperti in marketing, comunicazione o sviluppo web. L'aggregarsi in rete consente di cooperare alla ricerca di soluzioni migliori, promuoversi a vicenda, fare progetti web e di comunicazione comuni, condividere le spese di alcuni servizi e, soprattutto, di crescere insieme. Non solo. Tra gli obiettivi del networking ci possono essere valori sociali. Ne è un esempio il progetto **Professionisti Solidali** del DesBri (nella foto) che alla condivisione dei saperi aggiunge la volontà di essere comunità con clienti e fornitori e di favorire le scelte etiche e solidali per dare impulso al consumo critico e all'economia sostenibile. Un impegno che sottoscriviamo con un'autocertificazione.



Viaggiare è conoscere

Se per voi il viaggio è un andare per ritornare con nuove amicizie, è un soddisfare la vostra curiosità, è voler conoscere le località con gli occhi delle persone che li abitano, è un cercare non solamente le attrazioni riportate da ogni guida turistica, ma anche i locali sfiziosi e i luoghi più amati da coloro che vivono lì, allora lasciate andare la vostra fantasia, abbandonate i vostri dubbi e le vostre ritrosie e iniziate a viaggiare a briglia sciolta. Potete utilizzare la rete di **Servas**, organizzazione fondata in Danimarca nel 1949 dall'americano Bob Luitweiler, nella convinzione che conoscersi potesse essere il primo passo per raggiungere la pace nel mondo. Oppure potete trascorre le vostre vacanze presso un **Ecovillaggio** o diventare **Wwoofers** e donare il vostro lavoro a una fattoria biologica per riscoprire i ritmi della natura. Proseguendo nella lettura potrete scoprire altri suggerimenti!

Garden Sharing

Stanchi delle piazzole dei campeggi? Durante il vostro viaggio passate da una località dove non c'è un campeggio? Volete conoscere nuove persone? Potete cercare un giardino condiviso, uno spazio all'aperto messo a disposizione da privati in cui passare la notte con la vostra tenda su **Garden Sharing** o scovare un prato, un bosco o un orto dove trascorrere la notte avvolti dalle stelle e dal silenzio su **Affitto Giardino**.

Couchsurfing

Un sito social per scambiarsi ospitalità: "navigare fra divani" per comporre viaggi a tappe, anche lunghissimi, e conoscere usi e abitudini di coloro che ci mettono a disposizione un divano (o un letto o la camera degli ospiti) per una notte o poco più. Risparmiare e fare amicizia con un'unica mossa!

www.couchsurfing.com

Guest to Guest

Vorreste visitare una città, ma tornando ogni sera a casa vostra? Questo è il sito giusto per trovare la casa ideale per il tempo della permanenza in una località del mondo. E in cambio? Offrite la vostra casa a un ospite che ha voglia di visitare il luogo dove vivete.

www.guesttoguest.it/it/scambio-casa



A Torri per l'ecoturismo comunitario



In una verde valle non lontano da Ventimiglia c'è **Torri Superiore**, antico borgo recuperato e tramutato in ecovillaggio nel 1989 da un gruppo di torinesi desiderosi di lasciare il caos della città per vivere in armonia con la natura. Oggi ci abitano 19 persone (7 bambini), tra le quali Cristina, 18 anni di vita comunitaria, 13 a Torri.

Come siete organizzati?

Siamo un gruppo di persone attive nell'agricoltura e nel turismo sostenibile. Il lavoro è auto organizzato: ciascuno ha ruolo e stipendio propri, ma l'aiuto reciproco è frequente. Ogni famiglia ha una casa e ci si incontra per i pasti, pur essendo liberi di cenare con amici o a casa. L'unico appuntamento fisso è il lunedì per la riunione settimanale dove si valutano le attività svolte e si organizzano quelle future.

Come sono prese le decisioni?

Vige la regola del consenso, dell'unanimità. O meglio, senza che nessuno sia totalmente contrario. È una procedura faticosa, ma ricca perché consente di confrontarci, di avere diversi punti di vista. Una dinamica interessante, ci si scontra e poi ci si avvicina. Ad aiutarci ci sono gli strumenti per sanare i conflitti che alla fine si superano da sé.

Come sono le relazioni con l'esterno?

Abbiamo ottimi rapporti con gli abitanti di Torri, il paesino vicino, con loro collaboriamo per lavoro e per la creazione di eventi. Ci credono, a ragione, un po' strani, ma ormai siamo integrati. Ognuno,



poi, ha le proprie amicizie fuori dalla comunità che frequenta in autonomia. È una necessità perché la vita è anche fuori e le "evasioni" aiutano a trovare una maggiore armonia.

Contenta delle scelte comuni?

La felicità non è cosa fai, ma come tu interpreti la realtà. Oggi sono felice. La comunità è un'esperienza ricca, di emozioni e anche di rabbia. Ci sono tanti problemi e nessun problema. Nel senso che il reddito è basso, esistono difficoltà relazionali e contrasti sulle decisioni. Ma ogni ostacolo viene affrontato e risolto. Un percorso di conoscenza impagabile, come la condivisione delle emozioni.

Uno spirito che riversate nell'offerta turistica...

Sì, l'idea è di dare un'ospitalità "comunitaria". Per questo proponiamo un soggiorno con mezza pensione per condividere con i visitatori la colazione e la cena, momenti nei quali conoscersi e confrontarsi. Uno scambio reciproco di esperienze che piace: in molti ritornano.

Piccole risorse per la socialità

Le forme per creare condivisione e socialità sono molte e riguardano diversi settori, quali la cultura o lo scambio di conoscenze e cose. Una piccola rassegna per vivere in modo nuovo la comunità

TeatroXcasa

Essere comunità può anche significare voler condividere uno spettacolo teatrale o una performance artistica. Teatroxcasa permette di trasformarti in direttore artistico, scegliendo quale evento mettere in scena nella tua abitazione. Un'esperienza culturale che aiuta il teatro libero e di qualità, mettendo in contatto rappresentazioni agili, un pubblico interessato e case ospitali in tutta Italia.

teatroxcasa.it



Swapping

Lo swapping è una pratica che si può tradurre con una semplice parola: scambio. Nato nei salotti di Manhattan, a New York, per scambiarsi abiti e accessori di moda, si è diffuso in altri comparti tornando all'antica pratica dal quale deriva, il baratto. Oggi lo scambio può avvenire di persona negli swap party, in negozi dedicati o in siti internet come **Cose Inutili**, **E-Barty**, **Zero Relativo** o **Swap Party**. Ha poca socialità, ma fa bene a portafogli e ambiente.



Banca del Tempo

Perché non assegnare ai servizi e ai prodotti un valore in tempo? Questa l'idea rivoluzionaria della **Banca del tempo** per proporre un nuovo stile di vita, forse l'utopia di una nuova economia: ogni socio mette a disposizione attività, servizi, saperi, accreditandosi tempo quando fornisce un servizio e addebitandosi quando richiede un prodotto per sé. L'obiettivo è mantenere il saldo del conto sempre a zero.

www.assoziazionenazionalebdt.it

Bookcrossing

Il bookcrossing – "attraversamento-libri" – consiste nel lasciare dei libri nei luoghi pubblici per "farli viaggiare". Il termine è stato "ufficializzato" dall'americano Ron Allen Hornbaker che ha pensato di usare il web per seguire il percorso di un libro da lettore in lettore sul sito www.bookcrossing.com. Una pratica diffusa in tutto il mondo assumendo una valenza sociale con il libro ad annotare le relazioni tra le persone. Dall'idea sono nate le casette dei libri, delle mini biblioteche sparse per parchi o giardini. Per crearle basta scegliere il posto, costruire la "casetta", chiedere l'autorizzazione al Comune per posizionarlo, riempirlo di libri e registrarlo sul sito per renderla geolocalizzata.



Mi fido di Noi

Variante evoluta del baratto, Mi fido di Noi aggiunge una piattaforma pensata per aggregare le persone di una comunità solidale favorendo lo scambio di beni e competenze. A renderlo unico è il "fido", la moneta virtuale valida all'interno del gruppo che consente di "acquistare" un oggetto o un servizio da una persona anche senza dare in cambio un altro bene, ma appunto dei fidi che il "venditore" potrà utilizzare a sua volta all'interno della comunità. Il progetto è realizzato dal Distretto di economia solidale della Brianza (DesBri) e sarà esteso ad altre realtà territoriali del mondo solidale. Possono aderire solo gli iscritti al **DesBri**.

Cinque saggi per divenire saggi

I consigli di lettura per comprendere la realtà delle reti e delle comunità per una possibile globalizzazione fondata sulla condivisione di valori ecosolidali

Libri

Monasteri del terzo millennio

L'autore, teorico della decrescita, indica come questa, per essere "felice", debba proporre nuove forme di socialità, di economia, di vero sviluppo. Suggerisce di prendere come spunto l'esperienza del monachesimo occidentale, un modello di organizzazione del lavoro, di sfruttamento delle risorse e di aggregazione sociale. Luoghi in cui si vivevano i valori della solidarietà e della gratuità, l'autosufficienza e lo scambio non mediato dal mercato, e la contemplazione alla ricerca di un senso di sé all'interno della comunità. Tutti elementi importanti per costruire una società migliore.

Maurizio Pallante, 112 p., 14,00 euro, [Lindau](#)



La comunità. Luogo del perdono e della festa

Jean Vanier, fondatore della comunità de L'Arche prova a evidenziare le condizioni necessarie a realizzare una vita comunitaria. A partire dalla sua esperienza dona piste di riflessione frutto dei suoi errori e dei suoi insuccessi, per aiutare coloro che vogliono vivere questa avventura "che è poi quella della liberazione interiore: la libertà di amare e di essere amati", spiegando che "la vita comunitaria non è fatta semplicemente di spontaneità né di leggi. Ci sono delle condizioni precise, necessarie, perché possa farsi profonda e crescere attraverso le crisi, le tensioni e i momenti buoni".

Jean Vanier, 376 p., 23,00 euro, [Jaca Book](#)

Un'economia nuova: dai Gas alla zeta

Nato dai lavori del Tavolo per la Rete italiana di Economia Solidale, il volume analizza il mondo dell'economia solidale e delle sue reti raccontando le regole e le esperienze virtuose di Gas e Des, delle filiere corte, della piccola distribuzione organizzata e della finanza etica. Dello stesso curatore ed editore "Il capitale delle relazioni" (14 euro) con 50 storie che narrano la nascita di un Gas, di un Des o di una filiera corta.

Rete italiana di Economia Solidale (a cura di), 216 p., 14 euro, [Altreconomia](#)



La rivoluzione delle reti

L'economia solidale per un'altra globalizzazione

Il filosofo brasiliano valuta la strategia di collaborazione solidale e la contrappone alla globalizzazione capitalistica. Un'analisi pubblicata nel 2003 che si è rilevata premonitrice rispetto ai movimenti sociali che hanno dato vita a reti internazionali di consumo solidale nei settori della produzione, del commercio e del servizio dando vita a una realtà economica da milioni di dollari alternativa a quella tradizionale. Con esempi sui passi da compiere per partecipare all'altra globalizzazione.

Euclides A. Mance, 224 p., 13 euro, [EMI](#)

Non prendeteci per il Pil!

Lavorare meno, vivere meglio e ritrovare la libertà perduta

Un libro lieve di critica e denuncia del nostro sistema economico che propone come unica soluzione all'infelicità e alla crisi l'aumento infinito dei consumi e del potere. L'autore mostra come si può vivere meglio ritrovando la libertà dai meccanismi che regolano la nostra società

Andrea Bizzocchi, 112 p., 7,00 euro, [Terra Nuova Edizioni](#)



Glocandia e gli amici "gasati"

Una delle prime idee che viaggiano in parallelo con la mission della Cooperativa Sociale Glocandia è stata da subito quella di entrare a far parte della rete dei gruppi di acquisto solidale di Torino, attivando un punto gas sostenuto alla bottega. Nasce così nel 2009 il Gas strutturato in associazione e denominato Amici di Glocandia che attira subito interesse e adesioni tanto da indurre a nominare un referente fisso che si occupi di effettuare gli ordini ai produttori. Nel tempo i "gasisti" sono cresciuti e oggi più di 40 famiglie una volta alla settimana ritirano i loro prodotti a km zero presso la bottega gestita dalla Cooperativa, alimenti selezionati in precedenza ap-

positamente dai soci agronomi della bottega.

I produttori locali che sono coinvolti come fornitori, molto sensibili ai temi che contraddistinguono un Gas, garantiscono ai soci trasparenza e qualità nel rispetto della filosofia etica che sta alla base dell'economia solidale.

Unico nel suo genere

Una delle peculiarità del Gas Amici di Glocandia è di incontrare il produttore stesso fisicamente: è proprio lui che il giovedì arriva a consegnare le cassette di frutta e verdura scelte dai soci. Quindi non solo incontro, ma

anche relazione dal vivo con possibilità di approfondire la conoscenza e le informazioni sui cibi. Pioggia, neve, inverno, estate, il giovedì pomeriggio è il giorno fisso per incontrarsi. Occasioni di incontro sono pure l'assemblea annuale e, soprattutto, la visita diretta presso la cooperativa Orto' che si occupa di fornire la verdura, creando così un'intera giornata all'aria aperta di divertimento e condivisione. Socializzare avvolti dalla natura è un'occasione che permette di confrontarsi soprattutto con i contadini che raccontano la loro vita, la passione che mettono nel loro lavoro, coinvolgendo i "gasisti" con aneddoti del mondo agricolo.

Il Super GAS

Nel 2015 Amici di Glocandia ha partecipato all'iniziativa "Gas si gira!" proposta da Officinalia, la storica manifestazione dedicata all'alimentazione biologica, organizzando un contest video con l'obiettivo di sensibilizzare le persone sull'esistenza dei Gruppi d'Acquisto Solidale. Il coinvolgimento dei soci del Gas e della cooperativa ha contribuito alla simpatica realizzazione di un **video** che sarà tra i premiati alla rassegna del Castello di Belgioioso. Da allora molte cose sono cambiate, dalla sede ad alcuni soci. A rimanere immutata è la voglia di condividere valori e tempo insieme, nonché il desiderio di portare avanti in modo concreto un modello diverso di economia e socialità.

www.glocandia.it



www.facebook.com/glocandia.bottegaetica/

Via Giovanni da Verazzano, 21a - 10129 Torino

Tel. 0116980033

AlterAzioni Consapevoli è un progetto di: Glocandia s.c.s , Chiara Cuttica, Stefano Panzeri, Anna Rastello
Progetto Grafico: Edit3000

Fotografie: Anna Rastello, Pexels, Pixabay, archivi di aziende e associazioni citate.

Immagine in copertina: Il Cammino di Marcella 24h/24

Contatti: www.glocandia.it/alterazioniconsapevoli e-mail: rivista@glocandia.it






Mental Care
La tua clinica psicologica

WWW.MENTALCARE.IT

Le cliniche Mentalcare, attive dal 2015 si occupano del benessere della persona. I trattamenti praticati, basati sulla psicoterapia cognitivo-comportamentale, ottengono risultati significativi su diverse problematiche. Disturbi d'ansia, depressioni, disturbi alimentari, disturbi dell'infanzia e dell'adolescenza.

Gli psicologi sono a tua disposizione per delle consulenze specifiche per la tua situazione, portandoti rapidamente verso un miglioramento della tua qualità di vita.

tealdi.mentalcare@gmail.com

VIA SANT'AGOSTINO 12
10122 TORINO

VIA ISSIGLIO 111/7
10141 TORINO
(+39) 335 82 450 79



*Vogliamo essere
il cambiamento che desideriamo
vedere nel mondo*

Ghandi

 **Glocandia**

bottega etica

www.glocandia.it

 www.facebook.com/glocandia.bottegaetica/

Via Giovanni da Verazzano, 21a - 10129 Torino
Tel. 0116980033

Dal martedì al sabato dalle 9.30 alle 13
Dalle 15.30 alle 19.30
Giorni di chiusura domenica e lunedì