



*Notizie dalla Mag di Verona*  
n. 107 – 23 gennaio 2015/5 febbraio 2015

## MondoMag

\*\*\*

### **Gestire i Beni Comuni per nuovi lavori e servizi corso di formazione finanziato dalla Regione Veneto**

***Ancora alcuni posti*** disponibili per il corso sulla **"Gestione Condivisa di Beni Comuni per nuovi Lavori e Servizi"** che si terrà nell'ambito del progetto *"Approccio Lean alla RSI in Verona"*, finanziato dalla Regione Veneto sulla DGR 448/2014, a cura di Mag Verona.

Sempre più progrediscono, anche se spesso silenziosamente, cambiamenti economici e politici dal basso, connessi ad una rinnovata **presa di coscienza del valore dei Beni Comuni**. Rispondendo anche alle sollecitazioni giunteci da più soggetti, abbiamo pensato di proporre un percorso sulla Gestione dei Beni Comuni, mirando a formare una **Figura Professionale di Animatore di Comunità e di Gestore di Beni Comuni**.

Tale figura si sta rivelando fondamentale nei progetti e nei processi in atto di **rigenerazione di beni dismessi, di difesa di beni da tutelare, rivitalizzazione e rivalorizzare di servizi di nuovo welfare**, che sono sempre più diffusi nel mondo dell'Economia Sociale e dintorni. Il corso si terrà **nei giorni 11/02, 25/02, 11/03, 25/03, presso la sede di MAG, con orario 9.00-13.00 e 14.00-18.00**.

**Docenti:** *Ugo Mattei, Chiara Zamboni, Gregorio Arena, Carla Maragliano, Maria Castiglioni, Luciana Talozzi, Daniele Giacomazzi, Flaviano Zandonai, Loredana Aldegheri, Maria Teresa Giacomazzi, testimoni di varie esperienze di rigenerazione collettiva di Beni Comuni.*

Per approfondire: [http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/volantino\\_corso\\_managerbenicomuni\\_CON-DATE.pdf](http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/volantino_corso_managerbenicomuni_CON-DATE.pdf)

Possono aderire al percorso persone appartenenti a **cooperative, cooperative sociali, altre imprese**, ma anche ad **onlus, associazioni, fondazioni e altri enti privati, purché titolari di partita iva**. **Per partecipare** è necessario manifestare il proprio interesse **quanto prima** inviando il modulo che trovate in allegato ai volantini ai link sopra indicati alla mail [formazione.progetti@magverona.it](mailto:formazione.progetti@magverona.it) o al numero di fax 045575213.

Per info:

<http://www.magverona.it/co-progettare-in-rete-e-gestire-i-beni-comuni-due-corsi-formativi/formazione.progetti@magverona.it> - 0458100279

\*\*\*

## **CASA COMUNE MAG: Al via la campagna di Crowdfunding**

## con mattoncini da 50 euro e tocheti de maton da 20 euro Tu puoi completare l'Opera !

La **CASA COMUNE MAG** per l' Economia Sociale e la Finanza Solidale è all' **ultimo step**.  
**Molte persone ed enti hanno contribuito alla sua realizzazione con i preziosi mattoni da 500 euro e siamo ai 2/3 dell' obiettivo: ad oggi la sottoscrizione è di 716 mattoni, per un valore di euro 358.000,00; ne mancano 234.**

**Ora si tratta di COMPLETARE L'OPERA. Così abbiamo lanciato una CAMPAGNA DI CROWDFUNDING anche via WEB per l'acquisto di "mattoncini solidali" da 50 euro e di "tocheti de maton" da 20 euro. Mancano gli ultimi 171.330 euro che includono un piccolo investimento per il risparmio energetico e alcune spese sopraggiunte anche per migliorie ai bagni e ad altre infrastrutture della CASA.**

**La nuova campagna è stata avviata l'11 dicembre e ad oggi conteggiamo 101 donatori. A tutti e tutte diciamo GRAZIE!**

Aggiungiamo insieme nuova energia relazionale alla CASA COMUNE MAG!

Per partecipare clicca qui : [mattoni.magverona.it](https://www.facebook.com/pages/Mag-Verona/165752456792853?ref=ts&fref=ts) e

seguici su facebook

<https://www.facebook.com/pages/Mag-Verona/165752456792853?ref=ts&fref=ts>

[oppure](#)

IBAN IT 88 K 08315 60031 000010005575

c/c intestato : Mag Soc. Mutua per l'Autogestione - Causale: Casa Mag

\*\*\*

## Cerchiamo volontarie e volontari per la Campagna CASA COMUNE MAG

La Mag cerca volontarie e volontari per il **sostegno all'ultimo step della Campagna CASA MAG** - in appoggio al gruppo di lavoro Mag.

Tutti e tutte coloro che desiderano donare un po' del loro tempo possono contattare via posta elettronica o telefonicamente **Giulia Pravato info@magverona.it ; tel . 045-8100279.**  
*Contiamo sul generoso entusiasmo e sulle relazioni con tanti amici e amiche!*

\*\*\*

## Sportello di Microcredito di Mag Verona

Ricordiamo che Mag Verona ha attivo uno **Sportello di Microcredito** per l'erogazione di piccoli prestiti a chi ne ha bisogno per far fronte a **problemi economici temporanei** (importo massimo 3.500 euro) o per **avviare un' attività d' impresa** (massimo 20.000 euro). Il Microcredito è riservato a chi, a causa di situazioni personali e/o lavorative critiche, non riesce ad ottenere prestiti dalle banche tradizionali.

Caratteristica fondante del Microcredito è quella di dare **ascolto, fiducia e accompagnamento** alle persone. In particolare si offre anche un supporto nella **gestione del bilancio familiare** e nell' **elaborazione del progetto d' impresa**.

Dal 2013, poi, è stato avviato anche un **progetto** di Microcredito specifico **per lavoratori dell'edilizia**, in collaborazione con i Sindacati di categoria (FILCA-CISL, FILLEA-CGIL e FENEAL-UIL) e con la Cassa Edile.

Info:

<http://www.magverona.it/sportello-di-microcredito/>

Tel. 0458100279 – mail: [microcredito@magverona.it](mailto:microcredito@magverona.it)

\*\*\*

## **Expo: nutrire il pianeta, energia per la vita. Un gruppo di donne di Verona raccoglie la sfida**

**“È possibile assicurare a tutta l'umanità un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile?”**

È questa l'interrogazione alla base dell'Esposizione Universale di Milano del 2015.

Stiamo **co-progettando un'iniziativa a nostra misura da tenere il 1° maggio 2015 a Verona, connessa con iniziative femminili di tutto il mondo tramite il sito dedicato.**

Miria Pericolosi, Paola Capri, Laura Bortolazzi, Cristina Cominacini, Elisa Vantini, Gabriella Errico, Germana Sammarone, Ancilla Rizzotti, Nazarena Braioni, Emanuela Gamberoni, Rosa Rizzi, Corinna Albolino, Silvana Framba, Gabriella Giacon, Marisa Bongiarelli, Rosanna Boschetti, Marina Kholodenova, Carol Schulthess, Ablavi Assragbo, Jessica Cugini, Maria Rita Bertoldi, Marta Tomezzoli, Lucia Fiorio, Loredana Aldegheri aspettano altre che possano aggiungersi il **10 febbraio ore 18.00 presso la Casa Comune Mag a Verona, via Cristofoli 31/a** per pensare con **maggior creatività la qualità dell'iniziativa a matrice femminile.**

\*\*\*

## **Mag e dintorni**

\*\*\*

### **Incontri per ... Fermare il tempo**

**L'associazione Alzeheimer Italia – Verona** prende parte al Progetto Regionale Sollievo organizzando 2 incontri presso il Circolo Noi di Tomba Extra- via Centro, 80 – Verona, aperti a tutta la popolazione:

#### **Giovedì 22/01/ ore 20.30**

*Invecchiamento e Prevenzione, a cura del Dott. Pedron, (geriatra)*

*Musica e movimento, a cura di P. Reani, (musicoterapista)*

#### **Giovedì 29/01/ ore 20.30**

*La memoria perde colpi? Strategie per allenarci insieme, a cura del Dott.ssa Fonte (Psicologa) e della Dott.ssa Lombardi (Psicologa)*

*Scopriamo la forza nell'aiuto reciproco, a cura del Dott. P. Ferrari (medico di famiglia)*

Per visionare il volantino dell'iniziativa:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/Progetto-Regionale-Sollievo.pdf>

\*\*\*

## **Cucina, salute, benessere con L'Associazione Aribandus**

**L'associazione Aribandus** organizza un percorso denominato **“A tavola... Cucina, salute, benessere”** dedicato a genitori e nonni per conoscere le regole di una sana ed equilibrata alimentazione per i bambini. Conduce gli incontri il **dott. Pigozzi**, diplomato in omeopatia

presso la Scuola di Omeopatia di Verona, specialista in Nutrizione clinica e Dietetica e in Fitoterapia.

Gli incontri si terranno presso **SPAZIO FAMIGLIE Via della Diga 19 (Corte Molon)**. In contemporanea per i bambini sopra i 4 anni sarà possibile partecipare alle attività di animazione LABOLETTURE se regolarmente iscritti.

Ecco di seguito il calendario degli incontri:

- **23/01/2015 H. 17.00/18.30** Allattamento e svezzamento. Una sana alimentazione per la mamma ed il bambino fin dai primi giorni di vita.
- **6/02/2015 H. 17.00/18.30** Celiachia e intolleranza al glutine. Un incontro dedicato ai disturbi alimentari dei bambini, per conoscerli e imparare a nutrirsi in modo corretto ed equilibrato anche in presenza di essi.
- **20/02/2015 H. 17.00/18.30** Alimentazione e salute: l'equilibrio acido-basico. L'equilibrio acido-basico è alla base della salute dell'organismo di grandi e bambini. Una sana e corretta alimentazione è indispensabile per mantenerlo.

Per partecipare è necessario compilare l'apposito modulo disponibile presso lo Spazio Famiglie o sul sito web del Comune di Verona (digitando Spazio Famiglie).

Si considerano accolte le richieste di iscrizione solo a seguito di successiva conferma da parte della segreteria dello Spazio Famiglie.

Per visualizzare la locandina:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/a-tavola-con...2015indd.pdf>

Locandina LABOLETTURE :

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/LABOLETTURE-2015.pdf>

\*\*\*

## **Iniziative di gennaio alla Libreria delle Donne di Bologna**

**Continuano le iniziative della Libreria delle Donne di Bologna (Via San Felice 16/A a Bologna). Ecco il programma:**

**Sabato 24 gennaio** ore 16,30

Proiezione: **Margarethe Von Trotta, Hannah Arendt** (Feltrinelli, libro+dvd). Sarà presente Raffaella Lamberti, studiosa e profonda conoscitrice della filosofa.

**Venerdì 30 gennaio** ore 18,30

Presentazione del libro **Il corpo psichico - Il linguaggio della vita nei malati prossimi al morire**. Converseremo con l'autrice Cristina Endrizzi, con Rosa Maria Govoni, psicoterapeuta, e con Flavia Russillo, psichiatra e psicoterapeuta. In collaborazione con il Movimento Danza Terapia.

\*\*\*

## **ASSOCIAZIONE ARCHEONAUTE Visite guidate speciali a Corte Sgarzerie**

In occasione della mostra "LE ISTITUZIONI DI GAIO E GLI ANTICHI CATASTI DI VERONA", che si terrà presso la Biblioteca Capitolare di Verona dal 17 al 30 gennaio 2015, **l'associazione Archeonauta Onlus** organizza nei giorni di **anche il 24 gennaio, alle ore 10.30 e alle ore 15.00**, visite guidate speciali all'area archeologica di Corte Sgarzerie (luogo di rinvenimento delle tavole catastali) e visita guidata all'esposizione.

Contributo di partecipazione 4 euro (comprensivo di visita al sito più ingresso e visita alla mostra).

---

MAG VERONA, Via A. Cristofoli 31/A - 37138 Verona

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - [www.magverona.it](http://www.magverona.it)

Per info e prenotazioni: [archeonaute@gmail.com](mailto:archeonaute@gmail.com), oppure tel. 324.0885861 e 347.7696088

Per il volantino dell'iniziativa clicca qui:

[http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/archeonaute\\_visite\\_speciali\\_mostra\\_catasti.pdf](http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/archeonaute_visite_speciali_mostra_catasti.pdf)

\*\*\*

## RIOT CLOTHING SPACE

**Simone Villa vi aspetta presso RIOT CLOTHING SPACE (Via Filippini 10 a Verona), un laboratorio artigianale di abbigliamento ed accessori** con vendita diretta, ma con anche una connotazione di **luogo di incontro per chi ama il fare artigianale**, orientato verso una ricerca stilista di originalità e verso un prodotto alternativo concepito in un'ottica green.

Ecco i prossimi eventi del mese:

**Sabato 24 gennaio:** *corso base di uncinetto con Veruska\_ corso per chi vuole iniziare a lavorare con l'uncinetto!!* Il corso ha una durata di 5 ore, dalle 14.30 alle 19.30, ed un costo di 55 €.

Programma:

breve introduzione ai vari tipi di fibre, all'anatomia dell'uncinetto e ai vari tipi di tecnica (tradizionale, tunisino, forcella)

posizione delle mani, del filo e dell'uncinetto

catenella

lavorazione in piano (righe di andata e ritorno)

maglia bassa

maglia alta

maglia alta doppia

aumenti

diminuzioni

lettura delle abbreviazioni più comuni

**Sabato 31 gennaio:** *corso base di resina artistica con Michela Gruppach!!* corso per chi vuole imparare i principi fondamentali della lavorazione della resina! durata del corso 2 ore, dalle 15.30 alle 17.30, costo 45 €.

Programma:

teoria della resina

colata su stampo pre esistente per la creazione di bottoni, ciondoli o portafoto

colorazione, inclusione e sfumatura del lavoro

I progetti necessitano di un tempo di asciugatura di almeno 12 ore, per tanto saranno ritirabile nei giorni seguenti al corso.

Per info ulteriori scrivete a [riot.clothing@hotmail.com](mailto:riot.clothing@hotmail.com) / per iscriversi ai corsi recatevi presso la spazio RIOT CLOTHING SPACE in via Filippini 10 (da martedì al sabato 10.00-13.00 / 15.30-19.30)

Sito web: [www.riot-clothing-space.com](http://www.riot-clothing-space.com)

\*\*\*

## Corsi e laboratori allo Studio di Espressione Motoria LUCE

A partire dal 12 gennaio sono riprese le attività per bambini allo Studio Luce!

### LABORATORI DI PSICOMOTRICITÀ BAMBINI

*Mercoledì o venerdì pomeriggio.*

---

MAG VERONA, Via A. Cristofoli 31/A - 37138 Verona

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - [www.magverona.it](http://www.magverona.it)

16.20-17.20 LABORATORIO BABY 3/5 anni  
17.30-18.30 LABORATORIO YOUNG 6/10 anni

Il laboratorio si propone di favorire lo sviluppo delle capacità espressive del bambino sia a livello corporeo che verbale.

Mediante il gioco ed il movimento i bambini possono:

- trovare occasioni che favoriscano comportamenti disponibili all'incontro e al confronto, in un clima fisico ed emotivo di distensione ed accettazione
- rinforzare la propria immagine, attraverso la valorizzazione delle iniziative individuali
- esprimere la propria creatività ed originalità come affermazione di sé
- rapportarsi in maniera diversa con la realtà, sperimentando le proprie possibilità ed i propri limiti
- esprimere desideri, emozioni, sentimenti...

...e in cantiere LABORATORIO TEEN 11/13 anni!!!  
Per info ed iscrizioni contattaci.

### **LABORATORIO DI YOGA per bambini**

*Lunedì o giovedì pomeriggio ore 16.30-17.45*

*Sabato mattina ore 11.00 - 12.15*

*Laboratorio YOUNG (6-10 anni)*

Attraverso lo yoga il bambino acquisisce strumenti per entrare in contatto con se stesso ,migliorare l'attenzione e la concentrazione, conoscere il respiro ,migliorare la forza e la resistenza, la coordinazione, la flessibilità, l'agilità.

Impara a rilassarsi a conoscere le emozioni, ad ascoltarsi e sperimenta la calma, la lentezza e i suoi ritmi.

Lo yoga coinvolge il corpo ,il respiro ,la voce, la creatività, l'attenzione ,l'equilibrio, la visualizzazione in una sinergia che aiuta a sviluppare maggior salute fisica, serenità mentale, integrazione di energie e sviluppo delle potenzialità di ciascuno.

Praticando yoga i bambini diventano più attenti, ricettivi, sono più sensibili nei confronti degli altri e capaci di momenti di silenzio; migliorano l'attenzione e la concentrazione, la coordinazione motoria , la flessibilità del corpo, imparano ad ascoltarsi e a rilassarsi.

### **LABORATORIO DI COUNTRY DANCE per bambini**

*Il martedì pomeriggio*

*16.30-17.30 LABORATORIO BABY 6/10 anni*

*17.30-18.30 LABORATORIO YOUNG 11/17 anni*

in collaborazione con ALLFORONE country dance club

La country line dance è una disciplina che può essere inserita nei balli di gruppo coreografici in quanto i ballerini , disposti in file parallele, si muovono in sincronia ma indipendenti gli uni dagli altri.

Le coreografie passano da un livello base di pochi passi alla complessità della combinazione "frasata" che si adegua maggiormente alla musicalità del brano proposto.

Gli stessi brani spaziano in vari generi musicali: folk, pop, rock.

Imparare a ballare la line dance sviluppa la memoria, la sincronia e lo spirito di gruppo!

Indicato per sviluppare la coordinazione e il ritmo, nonché la concentrazione e la logica.

Per info:

**Studio di espressione motoria LUCE**

*Via Vespucci 13- 37012 Bussolengo - Verona*

**Per info ed iscrizioni telefonare a Silvia Cordioli tel. 346-0800848**

\*\*\*

## LIBRE!

Ecco i prossimi appuntamenti in Libre (Via Scrimiarì, 51 a Verona):

**IPNOSI: MITO, LEGGENDA, SCIENZA:** Tre appuntamenti, dalle 18.15 alle 20, per tre conversazioni con esperti di ipnosi: **Michele Modenese**, psicologo e psicoterapeuta; **Giovanni Marini**, medico chirurgo specialista in odontoiatria e psicoterapia; **Federica Tagliati**, psicologa e psicoterapeuta.

- mercoledì 28 gennaio
- mercoledì 11 febbraio
- venerdì 20 marzo

A cura del [gruppo Salute](#).

**LAVORATORI COME FARFALLE:** Venerdì 30 gennaio alle ore 18 incontreremo **Giorgio Cremaschi**, sindacalista e autore del libro "[Lavoratori come farfalle. La resa del più forte sindacato d'Europa](#)" appena pubblicato da Jaca Book.

Per info:

[www.libreverona.it](http://www.libreverona.it)

[www.facebook.com/LibreVerona](https://www.facebook.com/LibreVerona)

\*\*\*

## ANED sezione di Verona in ricordo del giorno della memoria

Come ogni anno nel mese di gennaio **ANED (Istituto veronese per la storia della Resistenza e dell'età contemporanea in ricordo dello sterminio e delle persecuzioni del popolo ebraico e dei deportati militari e politici italiani nei campi nazisti)** organizzano una serie di incontri ed iniziative in occasione del giorno della memoria, 27 gennaio, ricordando lo sterminio e le persecuzioni del popolo ebraico e dei deportati militari e politici italiani nei campi nazisti.

Per il programma dettagliato scarica il volantino:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/PROGRAMMA-GIORNO-DELLA-MEMORIA-2015-def.pdf>

\*\*\*

## ASSOCIAZIONE QUINTA DIMENSIONE

- Domenica 25 gennaio ore 15.30- 18.30: VIAGGIO DELLO SPIRITO – CRISTALLI, PAROLE E MUSICA con Luca Donini e Serena Tracchi  
Un viaggio sciamanico per riprendere contatto con il nostro più profondo Essere. Un'esperienza oltre la materia per contattare il nostro Spirito e metterci in comunicazione con l'Anima. Lo Spirito è quella parte del nostro Essere che trascende la materia e può viaggiare a frequenze diverse, libero dalla fisicità che caratterizza la nostra vita quotidiana. Da antichi studi sciamanici la musica e le pietre sono riconosciuti come compagni di viaggio per accedere ai Mondi Invisibili. Le parole sono il mezzo con cui la nostra mente conscia può attivare le nostre capacità medianiche e relazionarsi con l'inconscio. Attraverso l'utilizzo di questi strumenti potremmo portare la nostra coscienza materiale ad una coscienza spirituale e metterci in contatto con la nostra Anima per ritrovare il nostro centro, il nostro Cuore. La musica e i suoni dal vivo emessi da Campane tibetane e di cristallo, Sax, Flauti, Conchiglie, ... amplificheranno il potere curativo delle pietre che verranno utilizzate. Le parole condurranno alla porta dell'inconscio.

Abbigliamento comodo; portarsi materassino, coperta e cuscino!

Costo: 25 euro + 12 di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute).

L'incontro si terrà con un minimo di partecipanti! Iscrizione entro venerdì 23 gennaio al n. 347 6693623 o all'indirizzo mail [info@quintadimensione.net](mailto:info@quintadimensione.net)

- Da mercoledì 28 gennaio ore 18.00-20.00: **PERCORSO DI ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA con Francesca Zangrandi ed Elena Lunardi**

Un viaggio per assaporare i cambiamenti di un momento unico nella vita della donna, per scoprire competenze innate e per credere nelle proprie capacità. Esperienze interiori per conoscere e vivere il mistero della nascita.

La nascita di un bambino per ogni donna, per ogni coppia e per ogni creatura che viene al mondo è un evento unico e irripetibile, indelebile e sacro. È un evento insieme culturale, ma anche innato, spontaneo, inevitabile e infine anche involontario. È la vita che si ripete, si rinnova, si moltiplica e diventa eterna attraverso le generazioni. È un evento da rispettare, di cui avere riguardo e cura, da coltivare e amare come ogni seme che permette al mondo di continuare ad esistere.

Per il programma dettagliato potete contattarci! Il corso partirà con un minimo di partecipanti, iscrizioni entro lunedì 16 gennaio al n. 347 6693623 o all'indirizzo mail [info@quintadimensione.net](mailto:info@quintadimensione.net)

- Giovedì 29 gennaio: **LETTURA AURA con Giovanna Caliaro**

La lettura dell'Aura nasce da un amore profondo per tutto ciò che è luce, energia e vita. Attraverso le letture dell'Aura scoprirete come il vostro corpo, la mente, le emozioni e lo spirito siano correlati tra loro, e come la vostra anima desideri ardentemente esprimersi proprio attraverso la vostra personalità, che talvolta, razionalmente, cercate di soffocare. Attraverso la lettura dell'Aura si possono vedere: lo stato energetico del corpo, le emozioni ed eventuali blocchi nell'esprimere la propria emotività, le strutture e gli schemi a livello mentale che impediscono di vedere le varie situazioni della vita sotto prospettive diverse, blocchi emotivi legati a memorie infantili o a traumi della vita non ancora superati, il livello spirituale, i ricordi legati a vite passate che possono condizionare a livello emotivo e mentale la vita presente. La lettura dell'aura è uno strumento che può consapevolizzare le persone ed aiutarle nel percorso di evoluzione.

SU APPUNTAMENTO! Costo 55 euro + 12 di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute).

- Martedì 3 febbraio ore 10.30-12.00: **conferenza NASCERE IN CASA: RITORNO AL PASSATO O NUOVA OPPORTUNITÀ? con l'ostetrica Elena Adami**

Il parto in casa viene spesso associato ad un'usanza passata, dovuta a realtà considerate oggi superate. Al giorno d'oggi, invece, la nascita dentro le mura domestiche rappresenta la possibilità di un parto meno traumatico e medicalizzato per genitori e bambino, nel rispetto dei tempi della nascita. Partorire in casa significa essere protagoniste del proprio parto, in un momento unico della vita in cui il legame tra mamma, papà e figlio viene coltivato fin dai primissimi istanti di vita del bambino. Oggi partorire in casa è possibile grazie alla presenza di equipe di ostetriche formate che consentono un parto naturale in tutta sicurezza, senza l'utilizzo di cure farmacologiche non necessarie. Per questi motivi sempre più coppie decidono di vivere quest'esperienza nell'intimità della propria casa con il rispetto per la naturalità dell'evento.

INGRESSO GRATUITO! L'incontro si terrà con un minimo di partecipanti! Iscrizioni entro lunedì 2 febbraio al n. 347 6693623 o all'indirizzo mail [info@quintadimensione.net](mailto:info@quintadimensione.net)

- Martedì 3 febbraio ore 12.30: **BENEDIZIONE MONDIALE DEL GREMBO – MEDITAZIONE DEL RINNOVAMENTO DEL GREMBO con la Moon Mother Francesca Zangrandi**

La Benedizione è disponibile a tutte le donne, sia che abbiano un utero o meno, o che abbiano il ciclo mestruale o meno. L'Energia del Divino Femminile è disponibile a tutte noi. L'unica condizione per poter ricevere la Benedizione per una giovane è di avere già avuto il primo ciclo. L'Armonizzazione della Benedizione del Grembo è un semplice dono d'energia – un dono ad ogni donna di qualsiasi età ed esperienza – che porterà guarigione alla nostra femminilità, al nostro grembo e al suo ciclo, alla nostra creatività e



fertilità, alla nostra sessualità e spiritualità. L'armonizzazione ripristina la nostra naturale purezza e bellezza, la nostra abbondanza e il nostro amore, la nostra creatività e magia, la nostra saggezza e la nostra forza. Ci libera dal passato, dalle aspettative limitanti, dal dolore e dalle pene, rilasciando un gioia sentita e l'espressione del potere e della bellezza della donna. La Benedizione del Grembo è un dono del Divino Femminile di energia profondamente trasformatrice, che risveglia e rafforza il collegamento tra il Divino Femminile e la donna che la riceve, affermando la sua femminilità e la presenza del Sacro Femminile in lei.

La Benedizione si svolgerà in quattro fusi orari diversi del mondo; noi ci riuniremo per ricevere l'armonizzazione delle ore 13.00. Per partecipare occorre registrarsi al sito <http://www.mirandagrays.co.uk/register.html> scegliendo l'orario delle 12.00 UK (che corrispondono alle ore 13.00 nostre). Ci ritroviamo alle ore 12.30, occorre portare due ciotole (no plastica), una candelina tea light e uno scialle.

L'incontro è ad offerta libera + 12 euro di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute). Conferma di partecipazione entro lunedì 2 febbraio al n. 347 6693623 o all'indirizzo mail [info@quintadimensione.net](mailto:info@quintadimensione.net)

Per Info:

Tel. 347 6693623

[www.quintadimensione.net](http://www.quintadimensione.net)

\*\*\*

## **UNA COMUNITA' CHE EDUCA**

**LUNamica, laboratorio di cultura ed intercultura, e l'ass. il Germoglio ONLUS** vi propongono **quattro serate** per *imparare a conoscere meglio i figli ed interagire con loro in modo positivo.*

Proseguono gli **incontri che si terranno il prossimo 28 gennaio, 11 febbraio e 4 marzo alle ore 20.45** presso la Sala Vantini della **Parrocchia di San Massimo a Verona.**

L'obiettivo primario è quello di formare intorno ai ragazzi, che sono sempre di più bersagliati da stimoli dispersivi, a volte poco o nullo valore educativo, un cerchio di adulti che si sforzano di intervenire nella vita del ragazzo/a in modo coeso, seguendo principi basilari comuni, sia che vengano applicati in famiglia, a scuola, a catechismo, perfino nella pratica sportiva. La finalità va poi ben oltre e si situa in un ambito di prevenzione precoce dei comportamenti a rischio sociale, ai quali i preadolescenti sono particolarmente esposti. Partendo da un'età il più possibile precoce è possibile rafforzare i fattori di protezione dei ragazzi e indebolire i fattori di rischio, insegnando quelle che sono le abilità di vita che ognuno di noi possiede e può incrementare.

\*\*\*

## **POLITICAMENTE S/CORRETTO** **Che genere di linguaggio: come cambia il linguaggio della politica oggi**

La fine della separazione tra pubblico e privato ha fatto sì che il linguaggio politico si avvicinasse a quello quotidiano, diventasse comprensibile e sintetico. Scenario innovativo e dissacrante, ma con conseguenze impreviste: la battuta, il turpiloquio, l'insulto hanno sostituito la tenzone ideologica argomentata. Ruolo non trascurabile quello delle nuove tecnologie di comunicazione: i social network hanno fatto irruzione sulla scena politica con la modalità dialogica e il lessico estremamente semplice e stringato, ma anche superficiale. Altro tema, le cariche ricoperte da donne sono ancora declinate al neutro maschile, le stesse ministre sindache deputate senatrici soffrono di un pregiudizio di fondo che attribuisce al termine declinato al femminile una minore autorevolezza. Ne consegue la continua non-rappresentazione del femminile nella società e la persistenza degli stereotipi di genere.

Proseguono gli incontri con il seguente calendario:

---

MAG VERONA, Via A. Cristofoli 31/A - 37138 Verona

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - [info@magverona.it](mailto:info@magverona.it) - [www.magverona.it](http://www.magverona.it)

**28 gennaio 2015** 16.30-19.00 **Il linguaggio politico- giornalistico e i nuovi media**  
**Stefania Spina** Metodologie della ricerca linguistica e sociolinguistica, Università per Stranieri di Perugia

**11 febbraio 2015** ore 16.30-19.00 **Il sessismo nel linguaggio della politica**  
**Marina Sbisà** Filosofia del linguaggio, Università di Trieste

**SOCIETA' LETTERARIA DI VERONA**  
Sala Montanari p.tta Scalette Rubiani 1

[www.filodiariannaverona.it](http://www.filodiariannaverona.it)

\*\*\*

## **Libreria delle Donne di Milano**

**Sabato 31 gennaio ore 18.00**, La libreria delle Donne di Milano (via Calvi, 29 a Milano) invita al primo incontro di un ciclo " *Femminismo tremendamente vivo*". Si tratta di un momento di riflessione e di scambio a partire dal testo *Quando la differenza fa la politica*, a cura di Marisa Forcina (Milella 2014), con testi di Fina Birulés, Laura Boella, Fiorella Cagnoni, Tristana Dini e via via fino a Chiara Zamboni, in appendice un poema estemporaneo di Maria Castiglioni. Introduce **Luisa Muraro**.

Per info:

**Libreria delle donne di Milano - Via Pietro Calvi 29 - 20129 Milano**  
Tel. 0270006265; Fax 0271093653  
info@libreriadelledonne.it

\*\*\*

## **La Pocostabile al Teatro Camploy**

**La Pocostabile** presenta "**Sior Toderò brontolon**" di Carlo Goldoni con la regia di Lucia Ruina e Mario Peretti, il **prossimo 31 gennaio alle ore 21.00 e domenica 1 febbraio ore 16.30 al teatro Camploy** (via Cantarane 32, Verona).

La caparbia e la dispettosa avarizia di Toderò trovano un degno avversario nella mobilità e nell'autonomia dello spirito femminile che tempera e addolcisce in mille sfumature la vicenda. La regia rileva anche visivamente i due piani su cui si snoda la storia: sopra c'è il "il logo" degli affari, sotto c'è la vita vera, con affanni, speranze, gioie e realizzazioni che scaldano il cuore.

\*\*\*

## **Terra e contadini per Una società in transizione**

**Sabato 31 gennaio, dalle ore 9.00 alle ore 14.00 presso Università di Verona(Polo Zanutto)**, momento di confronto e di scambio "*Terra e contadini. Una società in transizione*" organizzato da ARI Associazione Rurale Italiana.

Tale incontro è aperto a gruppi e associazioni ambientaliste e contadine, per un confronto sui processi di trasformazione che stanno modificando i nostri territori in merito alla difficoltà dell'accesso alla terra, alla crescita dei costi e sul controllo che viene esercitato dalle grandi imprese agroalimentari.

Per info:

Germana Sammarone Tel. 346-5813272  
ge.samm@virgilio.it  
Volantino dell'iniziativa:

\*\*\*

## **I RACCONTI DELLA LUNA Danze meditative**

In questi incontri, **Elena Banterla** Archeologa e Danzatrice, e **Daniela Costantini**, ci accompagnano con dei *racconti, che attraversano lo spazio e il tempo, per risvegliare le emozioni che vivono in noi e che poi possiamo raccontare con tutto il corpo grazie alla danza.* Il prossimo incontro è previsto il **5 febbraio alle ore 20.30 presso Loc. caorsa 29/a 37010 Affi** .

Per info e iscrizioni:

*Daniela 3484619083 – Elena 3392104213*

L'incontro prevede un contributo di euro 15

Viste le molte adesioni e i posti limitati, vi prego di dare conferma entro **MARTEDI' 03 FEBBRAIO**.

\*\*\*

## **LABORATORIO Cosmetica naturale**

**Sabato 14 febbraio dalle ore 15.00 alle ore 19.00** presso Riot Clothing Space ( Via Filippini 10 a Verona) **Diana Maia** conduce il 1° modulo del corso **LABORATORIO – Cosmetica Naturale: creme, unguenti e tonici.**

Il costo del percorso è di 50 euro comprende materiale, dossier teorico e prodotti realizzati.

In programma 2° modulo ( cosmetica II) e 3° modulo ( cosmetica naturale).

*Sono aperte le iscrizioni direttamente presso Riot Clothing, via posta elettronica [mezzosaon@gmail.com](mailto:mezzosaon@gmail.com) o telefonando al 3274966809.*

Ecco il volantino dell'iniziativa:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/01/cosmetica.pdf>

\*\*\*

## **Circolo ARCI L'ISOLA CHE C'È: iniziative anno 2015**

Il Circolo **Arci "L'ISOLA CHE C'È"** organizza una serie di corsi ed iniziative, in ambito formativo, ricreativo e turistico, per l'anno 2015. Sono aperte le iscrizioni ai **corsi** di :

- *degustazione birra – scadenza: 22 gennaio*
- *giardinaggio*
- *taglio e cucito (base e cartamodelli Burda)*
- *piccole riparazioni sartoriali*
- *oltre lo Shabby – corso avanzato di tecniche decorative su legno*
- *tecnica Shabby (base)*
- *degustazione e avvicinamento al vino (base)*

e alle **gite sociali, culturali ed eno-gastronomiche** dedicate:

- a) agli amanti delle produzioni locali e speciali, un breve itinerario a Reggio Emilia tra caseifici, acetaie e...confetture

**Sabato 11 aprile 2015 - Scadenza adesioni: 13 marzo 2015**

- b) agli amanti della natura, della cultura, del giardinaggio e ... dell'eno-gastronomia, un breve itinerario a Padova per visitare l'Orto Botanico – Patrimonio UNESCO – e degustare i vini dei Colli Euganei

**Sabato 09 maggio 2015 - Scadenza adesioni: 30 marzo 2015**

- c) agli amanti delle bollicine e dell'arte uno speciale itinerario tra i vigneti e le preziose cantine Dal Bosco e una visita guidata alla mostra "Il cibo nell'arte: capolavori dei grandi maestri dal seicento a Warhol"

**Sabato 30 maggio 2015 - Scadenza adesioni: 30 aprile 2015**

Ricordiamo inoltre che per tutto l'anno sono attivi per adulti e minori i nostri progetti di vacanza-studio di una lingua straniera all'estero con più di 30 destinazioni (in Europa e oltre oceano) e 7 lingue diverse e progetti "au pair" per ragazze dai 18 ai 24 anni in Irlanda.

Informazioni e prenotazioni presso:

**Circolo Arci "L'isola che c'è" - Via C.Cattaneo 14 - Verona**

Uffici aperti per le iscrizioni il martedì e giovedì dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 18.00  
tel. 045 8033589 cell. 347 7345834 e-mail: m.pellegrinotti@arci.it arciturismo.vr@arci.it

\*\*\*

**PERCORSI FEMMINILI DI ARTETERAPIA**  
*Risorse creative e vitali del "tempo per sé"*

La situazione in cui viviamo noi donne è ogni giorno più pressante.

Siamo più soggette allo stress ma anche più indipendenti, più dinamiche e più consapevoli di quanto possiamo incidere noi stesse sul nostro benessere.

Perché allora non prenderci un po' di tempo per migliorare la qualità di vita personale?

Le attività proposte ci metteranno in contatto con il nostro mondo interiore nel "qui ed ora" per trovare un buon equilibrio psicofisico.

I colori, i segni e le forme ci aiuteranno a far scorrere l'energia nel canale creativo per aumentare benessere e armonia.

Il ciclo di 6 incontri serali, di due ore ciascuno, si terrà a Verona presso lo Studio Laboratorio di Verona - Via Puglie.

E' possibile concordare giorno e orario, nonché la partecipazione in piccoli gruppi o individuale.

Iscrizione e prenotazione obbligatoria.

Non sono necessarie competenze artistiche per partecipare.

Per informazioni e iscrizione, telefonare al 348.4116286 oppure inviare una mail a: [paola.chiopris@gmail.com](mailto:paola.chiopris@gmail.com)

Paola Chiopris - Arteterapeuta e Psicomotricista

[www.paolachiopris.it](http://www.paolachiopris.it)

\*\*\*

**CANARIN**

Abbiamo scelto di **FARE** e di **FARE ASSIEME**.

Questo spazio è un **luogo di espressioni di progetto attive, creative**, che coinvolgono quanti hanno deciso di partecipare a questa scommessa di convivenza. Il Canarin è un laboratorio di contaminazioni. Le realtà che condividono questo spazio sono frutto della rete di relazioni e progetti che negli ultimi anni sta caratterizzando fortemente la vita associazionistica e di nuove imprese giovani di Verona. Intendiamo dare sostanza a questa rete vivendoci fianco a fianco, certi che questa vicinanza, prima intellettuale e poi fisica, possa diventare una sana e proficua fonte di fertilità progettuale.

Al nostro spazio di **coworking**, il Canarin in **zona Porta Vescovo**, ci sono un po' di postazioni di lavoro disponibili a **150 € l'una + IVA**, alcune già **dal mese di dicembre**. La quota comprende la scrivania e le spese inerenti (luce, gas, wi-fi comprese). Il parcheggio è interno, è

MAG VERONA, Via A. Cristofoli 31/A - 37138 Verona

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - [www.magverona.it](http://www.magverona.it)

previsto l'utilizzo della cucina e c'è un ampio giardino nel quale è possibile godere le varie pause.

Ci piace condividere progetti, lavori e idee in questo spazio e favoriamo l'incontro tra chi vive abitualmente il Canarin con degli incontri mensili.

Per info:

<http://www.reverselab.it>

\*\*\*

## **SPAZIO PSICHE**

### **Esercizi di Bioenergetica in gruppo, tutti i giovedì ore 20.00–21.30 da ottobre a maggio**

Frequenza settimanale

La nostra vitalità e il nostro benessere sono profondamente influenzati dallo stato energetico del nostro corpo.

Ogni stress produce uno stato di tensione che, se diventa cronica, si struttura nel corpo come contrazione muscolare che disturba la salute emotiva e può nel tempo generare malessere psico-fisici anche profondi. Gli esercizi di bioenergetica intervengono sulle nostre tensioni e, senza implicare sforzi fisici eccessivi, sono particolarmente indicati per:

- entrare in contatto e sciogliere le proprie tensioni muscolari
- acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e senso di radicamento
- favorire una respirazione più profonda
- facilitare sensazioni più intense, più vitalità e spontaneità
- favorire un maggior equilibrio tra emozioni e razionalità

Info e costi:

<http://spaziopsiche.altervista.org/pagina-769255.html>

### **Genitori Insieme un'occasione di confronto creativo e sostegno tra genitori di martedì ore 20.00–22.00 frequenza mensile da ottobre a maggio**

Essere genitori è un compito impegnativo e a volte difficile. Non sempre la famiglia riesce ad affrontare in modo creativo la sfida al cambiamento posta dagli eventi della vita.

Il gruppo rappresenta uno spazio di ascolto privo di giudizio, un percorso esperienziale e dinamico per aiutare i genitori che attraversano un momento di difficoltà con i loro figli e si propone di offrire strumenti creativi per modificare in modo positivo dinamiche relazionali che sono diventate fonte di sofferenza per tutta la famiglia.

Info e costi:

<http://spaziopsiche.altervista.org/pagina-769305.html>

**Maria Rosaria Riccio** — Psicologa specializzata in Terapia Bioenergetica – Mozzecane, Verona  
045 6340296 — 345 9264959 [spaziopsiche@altervista.org](mailto:spaziopsiche@altervista.org) - [www.spaziopsiche.com](http://www.spaziopsiche.com)

\*\*\*

## **Un gruppo di Lettori Volontari legge ad alta voce in Ospedale PROGETTO VOLONTARI PER LA LETTURA**

In collaborazione con "Il Circolo dei lettori" di Verona e i reparti di Dialisi e Oncologia dell'**Azienda ULSS 20 VERONA Ospedale "G. FRACASTORO" San Bonifacio (VR)**, a partire dal prossimo Febbraio 2014, l'Associazione Il Cigno darà inizio a un progetto di volontariato molto atteso: i lettori che vorranno mettere a disposizione qualche ora del proprio tempo e la propria voce, potranno condividere delle letture con i pazienti sottoposti a dialisi e chemioterapia presso il day hospital dei reparti su citati.

---

MAG VERONA, Via A. Cristofoli 31/A - 37138 Verona

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - [www.magverona.it](http://www.magverona.it)

"Il Cigno" (sede di Lavagno-VR) associato al progetto del *Circolo dei lettori* di Verona e in collaborazione con la **Biblioteca del Comune di Lavagno (VR)**, si attiva per "reclutare" alcuni volontari che ogni settimana potranno leggere ad alta voce per i pazienti e le loro famiglie negli spazi comuni dei reparti ospedalieri nominati.

È un' **esperienza unica**, nata dalla volontà di trasformare la lettura ad alta voce in un autentico momento di socialità, spazio di condivisione dell'ascolto e dell'immaginazione.

Verrà messo a disposizione, dei day hospital individuati, un repertorio di libri che, due volte alla settimana, i lettori volontari offriranno ai pazienti.

Le letture saranno suggerite dai lettori o richieste dai pazienti stessi che potranno ascoltare, per un'ora circa, pagine di storie, racconti, poesie.

Ogni Volontario per la Lettura che aderisce a questo progetto è mosso da una **diversa motivazione**, dall'amore per i libri e la lettura, dalla voglia di stare con gli altri e di donare qualcosa di sé.

Il progetto "Volontari per la Lettura" è aperto a tutti: chi volesse partecipare può contattare

**Margherita Bellomi** al **340-7904659**; oppure mandare una mail a [mrqy54@alice.it](mailto:mrqy54@alice.it) e per c.c. a [info@ilcigno.net](mailto:info@ilcigno.net)

\*\*\*

## Adotta la CASA FAMIGLIA del C.A.M.

La casa famiglia del Centro Accoglienza Minori O.N.L.U.S vive con il sussidio economico proveniente dall'Ente Locale - Comune ma, per poter svolgere al meglio il proprio servizio, ricorre costantemente a "persone di buona volontà" che con il loro sostegno ne migliorano la qualità. Con **adotta la casa-famiglia** l'associazione ha scelto la forma di adozione del servizio, escludendo ovviamente l'adozione di un bambino. **Adottare la casa-famiglia** significa ritenersi impegnati alla migliore riuscita del servizio, consentendo che lo stesso venga erogato con criteri di adeguatezza, di qualità e professionalità e non dovendo mensilmente lottare per la sopravvivenza.

*Ti proponiamo la seguente modalità di azione:* un contributo mensile per la durata di sei mesi o un anno da effettuare sul **conto corrente bancario n° 7215599 intestato all'Associazione "Centro Accoglienza Minori O.N.L.U.S."**

**IBAN: IT 19 D 02008 11727 000007215599**

- \_ 20 Euro Al Mese
- \_ 40 Euro Al Mese
- \_ 50 Euro Al Mese
- \_ 100 Euro Al Mese
- \_ altro \_\_\_\_\_

Qualora tu aderisca alla proposta ti preghiamo, se vuoi, di comunicarci i tuoi dati al nostro indirizzo e-mail [ca.minori@libero.it](mailto:ca.minori@libero.it) ; per tenerci in contatto e renderti partecipe delle attività dell'Associazione.

\*\*\*

## Frutta e Verdura Biologica

**BioSol** è un progetto della Rete di Economia Solidale Naturalmente Verona - Arcipelago SCEC che si concretizza attraverso l'operatività di una **rete di imprenditori, aziende agricole, realtà della Società Civile, volontari, semplici cittadini riuniti in Gruppi di Acquisto**.

**BioSol** propone la **distribuzione di Frutta e Verdura Biologica a km zero per tutti**. Sono previste **consegne a domicilio per incontrare le esigenze di piccoli gruppi organizzati** che volessero aderire al progetto. Altrimenti, si può trovare la stessa qualità recandosi presso il punto vendita più vicino.

Per maggiori info:  
Cel. 3240565739  
Sito [www.biosol.it](http://www.biosol.it)

\*\*\*

## Salviamo il Paesaggio Difendiamo i Territori

Il **Coordinamento di Verona** del Forum nazionale "Salviamo il Paesaggio Difendiamo i Territori" propone alcune **iniziative per l'estate**, in particolare si prevede di svolgere un **breve corso di disegno o pittura del paesaggio all'aperto con Daria Ferrari**. Il corso è in fase di elaborazione e si prevede di effettuare **5 incontri all'aperto di mezza giornata** in località da definire. Il corso è **sia per adulti sia per bambini** e **Daria Ferrari, in qualità di Coordinatrice per Verona Nord e Valpolicella, vi invita a contattarla per poter così programmare questo corso** cercando di conciliare le esigenze del maggior numero di partecipanti. Per motivi di assicurazione e responsabilità civile si richiede la presenza dei genitori dei bambini. **I luoghi privilegiati al disegno saranno la Spianà, Villa Pullè e Boscomantico.**

Vi invitiamo a contattare:

**Daria Ferrari**

Cell. 3295990797

Per ulteriori info:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2014/06/SALVIAMO-IL-PAESAGGIO-DIFENDIAMO-IL-TERRITORIO.doc>



**ATTENZIONE:** Per arricchire e divulgare le news di Mag Verona e dintorni aspettiamo nuove mail da cooperative, associazioni e tutti quelli che vogliono segnalarci iniziative. Se hai iniziative e progetti da comunicare, MAG NEWS è a tua disposizione. Inviaci le informazioni tramite e-mail, le inseriremo nel prossimo numero della newsletter. Si ricorda che la Newsletter Mag ha cadenza quindicinale e viene spedita il venerdì: **per permetterci l'inserimento delle iniziative è necessario farcene pervenire una breve notizia a [info@magverona.it](mailto:info@magverona.it) entro il mercoledì precedente la data dell'invio (si veda il sottotitolo della newsletter).**

Il sottoscritto esprime il proprio consenso al trattamento dei dati personali forniti, essendo informato che i medesimi saranno utilizzati esclusivamente per il fine per cui sono forniti e per l'invio di informazioni sulla realizzazione futura di analoghe iniziative. I dati saranno trattati da Mag Società Mutua per l'Autogestione (Titolare del Trattamento) con mezzi manuali ed informatici. Il conferimento dei dati è facoltativo, in mancanza non sarà però possibile dar corso al servizio richiesto. Sono informato dei miei diritti e delle modalità per avvalermene, così come specificato nel sito [www.magverona.it](http://www.magverona.it).

Chi non volesse più ricevere questa newsletter può inviare una e-mail a [info@magverona.it](mailto:info@magverona.it) con oggetto: "cancellazione newsletter Mag Verona".

**MAG Società Mutua per l'Autogestione**  
**MAG Servizi Società Cooperativa**

Via Cristofoli 31 scala A, 37138 Verona (stadio)

tel: 045 8100279 – 045 573011

fax: 045 575213

e-mail: [info@magverona.it](mailto:info@magverona.it)

web: [www.magverona.it](http://www.magverona.it)  
facebook: [Mag\\_Verona](#)