



Notizie dalla Mag di Verona
n. 109 – 20 febbraio 2015/ 05 marzo 2015

MondoMag

CASA COMUNE MAG: Prosegue 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 724 mattoni, per un valore di euro 362.000,00; ne mancano 226.**

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 166.210 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 113 donatori. A tutti e tutte diciamo GRAZIE!

Aggiungiamo insieme nuova energia relazionale alla CASA COMUNE MAG!

Per partecipare clicca qui : mattoni.magverona.it

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

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

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - www.magverona.it

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

AUTOIMPIEGO e AUTOIMPRESA per la creazione e lo start-up di micro imprese sociali

Partirà a breve il **nuovo progetto di Mag Verona "Microcredito e Autoimprenditività"**, che prevede **percorsi formativi e consulenziali all'autoimprenditività sociale**, verso la creazione e lo start-up di **15 nuove micro imprese sociali** sul territorio della **Bassa Veronese**.

Il progetto, che è finanziato da Fondazione San Zeno Onlus, verrà presentato in un **incontro** pubblico **martedì 3 marzo**, alle **ore 17.30 a Legnago** presso la Sala Civica A del Comune - Via Matteotti, 4.

L'innovatività del progetto si trova in particolare in un **percorso di formazione di gruppo e di consulenza individualizzata** che intreccia una maieutica valorizzazione delle qualità dei/delle partecipanti con supporti teorici, tecnici, laboratoriali, volta alla creazione di nuove attività a contenuto economico.

Per quanto riguarda lo start-up, poi, chi ha un'idea d'impresa ma non i mezzi per realizzarla, potrà trovare **sostegno economico** presso lo **Sportello di Microcredito di Mag Verona**, in concorso con la Cassa Padana.

Info:

http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/02/incontro-Legnago-3_3_151.pdf

mail: microcredito@magverona.it – tel. 0458100279

Biosol – 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.

Vi informiamo che la **CASA COMUNE MAG** è da questa settimana **punto di consegna** delle cassette Biosol, per la zona Stadio e dintorni.

Per informazioni e per gli ordini:

Sito www.biosol.it

Cell. Silvio Bardini 3333882092 -Andrea Tronchin 3240565739 - Francesco Badalini 3404915732

Nuova nata English4Kids

Nuova realtà del mondo dell'imprenditività sociale, nata anche dal lavoro di accompagnamento della Mag di Verona.

L'associazione culturale **English4Kids** nasce quando **una mamma che ha insegnato ai suoi figli piccoli l'inglese e un'insegnante di inglese si incontrano** dopo essersi conosciute all'interno di un Gruppo di Acquisto Solidale.

L'esperienza, antecedente alla formazione della nuova associazione, si è rodata attraverso un'**offerta formativa estiva** che comprendeva **settimane verdi**, chiamate "summer camps", per bambini e bambine dai 5 agli 11 anni.

I "summer camps" hanno visto **coinvolti agriturismi e fattorie didattiche** (tra le altre anche "La Genovesa" e "Corte all'Olmo") dove i bambini hanno potuto **giocare con gli animali, cavalcare, approfondire alcuni aspetti dell'agricoltura biologica, cucinare e godere dello spazio e della naturalità offerte, tutto in inglese!**

La nuova associazione si propone di **offrire a bambini e adolescenti dei corsi in inglese nei quali la lingua viene veicolata attraverso l'esperienza dell'osservare e del fare**; tramite giochi motori e canzoni, divertenti scenette e giochi intelligenti i partecipanti percorrono un cammino di scoperta del mondo intorno ad essi nel quale ritrovano un ruolo di centralità.

Tra le nostre offerte:

- ^ **English Saturdays**: 3 ore di inglese il sabato pomeriggio
- ^ **Summer Camps**: da metà giugno a fine luglio, e 2 settimane in settembre... 9 settimane ricche di avventura e di divertimento garantito;
- ^ **teacher's training**: corsi ad insegnanti o aspiranti insegnanti sul metodo usato
- ^ **parent and toddler's training**: incontri tra genitori e piccoli per imparare a rivolgersi ai figli in un inglese quotidiano

Per info:

mluzec@gmail.com

Mag e dintorni

Attività presso LIBRE!

Ecco i prossimi appuntamenti promossi ed organizzati da Libre (Via Scrimiarì, 51 a Verona):

- **Venerdì 20 febbraio – ore 18 "SONO RADICE"** con Maria Livia Alga, Stella Cernecca, Maria Grazia Chinato, María José Gil Mendoza, Irmgard Victoria Hartung, Claudia Iglesias Galván, Elisabeth Lisa Jankowski, Zivoslav Miloradović, Najat Rezki, Marina Ribaud, Mercedes Spada. Prefazione di Chiara Zamboni. Le incontreremo con l'editore e amico Domenico Seracini BONACCORSO, come da tradizione intorno al nostro salotto verde, con musiche dal mondo.

Sono dieci donne e un uomo a scrivere questi testi poetici. Vengono da altrove, da diverse parti d'Italia, ma anche da luoghi lontani, la Germania, il Marocco, la Serbia, l'Istria, il Messico.

Sono accomunati dal vivere da anni a Verona, tenendo forte la consapevolezza di questa scelta, stabile o provvisoria che sia, e contemporaneamente la memoria di paesi e terre al di là dell'orizzonte. Nonostante la molteplice provenienza dei testi, non siamo di fronte ad un libro costruito con contributi assemblati da un curatore. È invece espressione di un laboratorio di poesia, dove da almeno quattro anni loro si incontrano scambiandosi testi e leggendo le poesie degli altri. La scrittura è cresciuta così in incontri amichevoli e vivi. Pubblicare libri e farli circolare attraverso letture corali è un modo per rilanciare questo percorso. Questo è il loro secondo libro. Il primo è stato pubblicato per la stessa casa editrice.

- **Sabato 21 febbraio – ore 16 - LABORATORIO DI SERIGRAFIA**

Anna Campetti di SPAZIO COLLECTIVE torna a trovarci per farci conoscere l'antica arte della serigrafia e per provare in prima persona la stampa di esemplari unici.

Il tema sarà GLI ANIMALI DELLA LETTERATURA.

Il laboratorio permette ai partecipanti di stampare su carta o tessuto. Viene utilizzata la tecnica serigrafica che con telai e colori a base d'acqua rivela la magia di questa tecnica di stampa.

Il laboratorio si svolge in questo modo:

- descrizione tecnica, attrezzatura, strumenti e inchiostri
- prova di stampa su cartoncino fornito
- stampa su tessuti portati dalle/dai partecipanti oppure su maglietta di cotone biologico in vendita al momento

Durata del laboratorio 2 ore, numero massimo di partecipanti 8.

Quota di partecipazione 40 Euro, omaggio compreso entro il 19 febbraio.

Per iscrivervi mandate una mail a libreverona@gmail.com oppure chiamate in libreria al numero 0458033983.

- Giovedì 26 febbraio – ore 17 - LABORATORIO "RACCONTARTI"

Si narra una storia, la si conosce insieme, si lavora con la fantasia ma anche con le mani!

I CINQUE MALFATTI, una storia di Beatrice Alemagna che insegna a guardare il mondo da un altro punto di vista. Le nostre mancanze e i nostri difetti possono diventare i nostri punti di forza.

Dedicato alle bambine e ai bambini dai 4 anni in su, per trascorrere insieme un pomeriggio divertente!

Attività proposta da Le Macchie di Claudia Bianchini e Giulia Fattori.

Costo attività : € 15.00 a partecipante, compreso di merenda. I materiali necessari allo svolgimento sono compresi nel costo di iscrizione, si chiede di indossare capi comodi e possibilmente un indumento di protezione da poter sporcare serenamente.

Per iscrivervi mandate una mail a libreverona@gmail.com oppure chiamate in libreria al numero 0458033983 entro il 24 febbraio.

- Sabato 28 febbraio, dalle ore 19 in poi FESTA PER IL NOSTRO SECONDO COMPLEANNO COOPERATIVO.

Alla Cooperativa LIBRE! piace così tanto far festa che ha 2 compleanni: il 21 settembre 2013 giorno in è stata aperta la libreria – emporio culturale sull'Isolo, e un po' prima, il 26 febbraio 2013, giorno in cui è stata costituita la cooperativa che conta oggi in 250 socie e soci!

UNA STANZA TUTTA PER SÉ

Libre! ha una grande fortuna che vuole condividere con voi, artiste e artisti, personaggi in cerca d'autore, mani pulite, laboriose e sapienti: una bellissima stanza che non vuole tenere tutta per sé! In questo primo anno di attività della cooperativa *Libre!* si sono già costituiti alcuni gruppi di lavoro su specifiche aree tematiche e che, con entusiasmo, hanno prodotto un interessante lavoro di ricerca, incontri tematici, ricche bibliografie sui loro scaffali autogestiti in libreria.

Vogliamo ora aggiungere un altro gruppo che si occupi del vasto ambito culturale della COMUNICAZIONE VISIVA, in particolare di arte, architettura e urbanistica, design, scenografia, arredamento, antiquariato e modernariato, attività artigianali e di altri analoghi ambiti tematici.

Attendiamo quindi, sia esperte/i nei vari settori o semplicemente appassionate/i, le vostre proposte e la vostra disponibilità a dar vita e a far parte di questo gruppo.

Per proposte e informazioni, scrivete a libreverona@gmail.com.

Per info:

www.libreverona.it - www.facebook.com/LibreVerona

Iniziative di Febbraio al Circolo della Rosa di Verona

Il Circolo della Rosa di Verona (Via Santa Felicità 13 a Verona) organizza e promuove i prossimi eventi nel mese di febbraio:

- Venerdì 20 ore 16.30 - Presentazione del libro ***IL DIS-AGIO IN SENOLOGIA ONCOLOGICA: L'ESPERIENZA TRENTENNALE DI GEMMA MARTINO ED HUBERT GODARD*** presso il Centro Medico Culturale Marani Aula Convegni Via Camillo De Lellis - Verona, adiacente all'Ospedale Civile Maggiore di Borgo Trento.

Gemma Martino (Direttore Scientifico METIS e Direttore Emerito Divisione Istituto Nazionale Tumori Milano) dialoga con Prof.ssa Annamaria Molino (Direttore U.O.C. Oncologia- Responsabile del Gruppo di Senologia Veronese - Azienda Ospedaliera Universitaria Integrata di Verona).
Introduce e coordina: Annamaria Piussi filosofa della Comunità Filosofica di Diotima.

Tavola rotonda aperta al pubblico con interventi di: Debora Balestreri Ginecologa, Presidente

Associazione Scientifica ANDRIA; Luisa Nadalini Psicologa, Psicoterapeuta e Psiconcologa della Società Italiana di Psiconcologia; Anna Maria Nalini Presidente ANDOS Verona; Luciano Vettore Past President Società Italiana di Pedagogia Medica SIPeM; Reading dal libro *Il dis-agio in senologia oncologica* la parte dell'attrice Kety Mazzi.

Locandina dell'iniziativa:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/02/Locandina-Marani-20febr2015.pdf>

- **Venerdì 25 ore 18.00.** Le Matonele - donne e uomini verso un'altra società, TiLT/Territori in Libera Transizione(gruppo interuniversitario di ricerca sulle nuove pratiche di cittadinanza) e UniMat - gruppo di autoformazione Università e Territorio promuovono l'iniziativa **PROVE DI FUTURO - La non-violenza prossima ventura: donne e uomini conversano sul cambiamento della società.** Si tratta di un ciclo di tre incontri da febbraio ad aprile. Primo incontro:

Fare la pace con natura e territorio

Intervengono: Giorgio Gosetti - Università di Verona/TiLT; Martina Lucia Lanza - Movimento non violento; Marco Passigato - Amici della bicicletta

In questi anni ci siamo accompagnate/i nella riflessione e nelle pratiche orientate a un **cambiamento dei rapporti** con il consumo, con il lavoro, con la politica, con l'ambiente, con i bisogni. Abbiamo cercato di approfondire sempre più **cosa può fare ognuno di noi, donne e uomini**, - a partire da sé, dai propri gesti, dalle proprie scelte quotidiane - per segnare un **cambiamento che prosegue al di là di noi.**

Quest'anno desideriamo proporvi come **tema trasversale quello della non violenza**, questione che sentiamo fortemente legata alla possibilità di **creare altre condizioni di esistenza**, per noi, per altre e altri vicini e lontani, per la natura e i territori che ci ospitano.

I tre incontri che proponiamo confrontano la nonviolenza con modalità possibili di governare e fare politica, di gestire risparmio e investimenti, di rapportarsi al territorio, di relazione tra donne e uomini e tra questi con l'ambiente e il fare società.

Gli incontri sono seguiti da una cena conviviale vegetariana curata da Tabulè.

Prenotazione graditissima contattando Michele, 3483505152 - imliver@gmail.com

-**VENERDI 27 ore 18.00.** Presentazione del seminario "**PER UN LABORATORIO DELLA PAROLA**" a cura di Paola Poletti. Tutte le nostre parole e gli innumerevoli modi di disporle sono radicati nelle esperienze e nei vissuti delle situazioni che hanno dato impronta alla nostra vita e attraverso le quali diamo un senso al mondo.

In questo laboratorio metteremo in comune parole liberamente espresse, per elaborare insieme l'esperienza semantica.

*Il seminario si terrà il giovedì con cadenza settimanale dalle ore 18.00 alle ore 19.30 a partire da **giovedì 19 marzo 2015.***

È richiesta una partecipazione continuativa.

Per maggiori informazioni:

Via S.Felicita, 13 - 37121 Verona - tel/fax 045 8010275

circolodellarosavr@tiscali.it - www.circolodellarosavr.org

Prossimi iniziative all'Associazione "Quinta Dimensione"

- Venerdì 20 febbraio ore 21.00: CERCHIO TAROCCHI INTUITIVI con Paola Luce Rossin

Un cerchio, al centro una candela proietta la sua ombra danzante sui muri candidi. Il suono lento e ritmato del tamburo che ci porta lontano, oltre questo spazio tempo... Chi sono io? Da dove provengo e dove sto andando? Sono nella via maestra della mia Anima? Con leggerezza, giocando tra il sacro ed il profano, cercheremo di trasformare in parole, sentimenti, emozioni quanto la visione delle immagini coloratissime dei Tarot farà affiorare in noi, ottenendo risposte a quesiti illusoriamente insondabili, protetti, rafforzati e stimolati dalla forza del Cerchio...

Costo: 15 euro + 12 euro di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute). La serata si terrà con un minimo di partecipanti, iscrizioni entro mercoledì 18 febbraio!

- Martedì 24 e mercoledì 25 febbraio: 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).

- Venerdì 27 febbraio ore 21.00: DANZE MEDITATIVE – LE DANZE DEL CUORE con Daniela Costantini

La Danza Meditativa nasce dalle più antiche forme di danze in cerchio, questa forma di meditazione fondata nel 1976 è stata creata da Bernhard Wosien studioso di teologia, appassionato di "linguaggi non verbali" che nella sua lotta interiore per comprendere la sua vocazione si avvicina alle arti figurative per poi approdare alla Danza iniziando una carriera di solista e coreografo.

Nei suoi molti viaggi approfondisce le danze folkloristiche porgendo la sua attenzione soprattutto su quelle a carattere sacro e rituale. Esso dichiara: "è necessario entrarvi completamente per percepire il loro effetto terapeutico e curativo. Allora il danzatore si apre alla propria origine spirituale, la via verso l'unità e il superamento dell'isolamento nei confronti della comunità. In questo modo i danzatori attingono alla forza di una sorgente che si rigenera continuamente".

Obiettivi: sciogliere tensioni fisiche, emotive, mentali e spirituali attraverso movimenti gentili; trovare la Pace del Cuore; sviluppare l'ascolto di noi stesse e dell'altro; sviluppare la lentezza e la calma; danzare e gioire; esprimere liberamente ciò che siamo.

Le danze meditative in Cerchio sono semplici e adatte a tutti anche a chi non ha mai danzato. Si danza scalzi o con calze antiscivolo, per le donne è gradita la gonna lunga per giocare con la propria femminilità, ma solo se si sente a suo agio; il cerchio è aperto anche alle donne in gravidanza.

Costo: 15 euro + 12 di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute).

La serata si terrà con un minimo di partecipanti! Iscrizioni entro mercoledì 25 febbraio!

- Domenica 1 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 27 febbraio!

- Martedì 3 marzo ore 10.30-12.00: conferenza TUINA PEDIATRICO con Francesca Zangrandi

I primi anni di vita del bambino sono fondamentali per lo sviluppo di una buona salute e pochi trattamenti possono evitare una serie di malattie nel presente nel futuro. Il Tuina appartiene alla tradizione medica cinese: si basa sugli stessi principi dell'agopuntura, ne condivide riferimenti teorici, diagnosi e principi di trattamento. La medicina cinese è di tipo energetico: tenta di individuare il disequilibrio o l'ostacolo nel movimento del *qi* (energia) e quindi di agire regolandolo e riequilibrandolo. Il Tuina pediatrico possiede un'efficacia paragonabile all'azione degli aghi nell'adulto.

Costituisce un trattamento semplice da apprendere, efficace, privo di effetti collaterali, indolore e facile da utilizzare. L'uso del massaggio pediatrico da parte del genitore consente di mettere in

atto un trattamento in qualsiasi momento e luogo, ma soprattutto permette un contatto diretto con il bambino, rinforzando il legame con il genitore.

È particolarmente efficace in una serie di disturbi comuni nel lattante e nella prima infanzia, tra cui febbre, tosse, raffreddore, diarrea, stipsi, coliche gassose, vomito, dermatiti, pianto notturno e sonno disturbato. È inoltre particolarmente indicato nelle patologie croniche e recidivanti dal momento che agisce riequilibrando le energie dell'organismo e quindi rinforzando efficacemente la costituzione.

INGRESSO GRATUITO! L'incontro si terrà con un minimo di partecipanti; iscrizioni entro lunedì 2 marzo!

- Giovedì 5 marzo ore 20.30: MEDITAZIONE LUNA PIENA con Francesca Zangrandi ed Elena Lunardi

La luna piena è un tempo della natura in cui le energie volgono al compimento, all'abbondanza e alla fecondità. Come il disco lunare è interamente illuminato, così anche la terra, gli esseri umani, gli animali e le piante riflettono questa pienezza. La luna piena simbolizza il libero arbitro, la forza che solleva l'uomo verso la luce e lo spinge a rompere le catene dell'illusione per guadagnare la sua libertà.

Ingresso ad offerta libera + 12 euro di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute). La serata si terrà con un minimo di partecipanti; iscrizioni entro mercoledì 4 marzo!

- Tutti i giovedì ore 20.15 – 22.15: MEDITAZIONE con Luca Sciarra

Tutti i giovedì si terranno serate di meditazione, respiro e Qi-Gong, esercizi per sentire il corpo e rilassare la mente. In allegato volantino con maggiori dettagli!

Le serate sono ad offerta libera + 12 euro di tessera associativa (per nuovi soci o tessere scadute).

Gli incontri si terranno con un minimo di partecipanti! Conferma di partecipazione entro il mercoledì sera!

Associazione Quinta Dimensione

Tel. 347 6693623

www.quintadimensione.net

Rioth 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 21 febbraio corso base di uncinetto tunisino**, con Maria Grazia: tutto quello che avreste voluto sapere su questa alternativa tecnica di lavorazione all'uncinetto dalle 14:30 alle 19:30

- **sabato 28 febbraio intrecci di stoffa per giovani creativi, con Simone**: corso adatto sia a bambini che ad adulti dalle 15:30 alle 18:30, costo € 20.00.

Per info ulteriori scrivete a 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

Una Comunità che educa

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

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - www.magverona.it

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*.

L'ultimo incontro si terrà il prossimo **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.

Corso Viticoltura Biologica

L'Associazione Terraviva organizza e promuove un corso gratuito, aperto a tutti ed in particolare ai Viticoltori presso la Sala Civica Eugenio Turri, Via Vittorio Veneto 1 a Cavaion Veronese (VR).

Programma del corso:

16 febbraio 2015 orario 20-23

Migliorare la fertilità del suolo per una produzione di alta qualità

Enrico Casarotti e Elisa Decarli (Fattori della Terra Viva)

23 febbraio 2015 orario 20-23

Introduzione all'agricoltura biologica e danni da pesticidi

Roberto Magarotto (Oncologo, Ospedale di Negrar) Tiziano Quaini (Aveprobi)

2 marzo 2015 orario 20-23

Esperienze pratiche di viticoltura bio, dalla gestione agronomica ai biodistretti

Ruggero Mazzilli (spevis)

9 marzo 2015 orario 20-23

Funghi ed insetti utili e dannosi. Modelli di difesa fitosanitaria a confronto. Esperienze del 2014.

Claudio Oliboni (Fattori della Terra Viva)

16 marzo 2015 orario 20-23

Prospettive del mercato enoturistico del vino biologico

Alba Pietromarchi (Analista FIRAB)

Per maggiori informazioni:

<http://www.terravivaverona.org/2015/01/corso-di-viticoltura-biologica-cavaion.html>

Prossimi incontri alla Libreria delle Donne di Milano

- 25 febbraio 2015 ore 18.30 La pratica dell'affidamento.

La pratica dell'affidamento. Alex Martinis Roe, artista e regista australiana, che vive a Berlino, introduce e commenta la proiezione di Una storia dal Circolo della rosa, il video da lei realizzato sul tema della pratica dell'affidamento, basato sul racconto di due protagoniste Marirì Martinengo e Laura Minguzzi, rispettivamente affidataria e affidata. Ne discutiamo insieme.

- 28 febbraio 2015 ore 18.00 Finalmente amori

"Siamo genti piene di storie d'amore, tutte le donne e tutti gli uomini...": così si legge sulla prima pagina dell'ultimo libro di Fiorella Cagnoni, Finalmente amori (Zephro 2014). Una potrebbe dire: esagerazioni, parla per te. Non si può comunque negare che siamo genti piene di discorsi sull'amore. Il libro, racconto lungo o romanzo breve, suona convincente e ha convinto Rosetta Stella che, su Via Dogana n. 111, ne fa una recensione ugualmente esagerata. La ragione è semplice: l'amore è di suo un'esagerazione. Parla per te... no, parliamone insieme con Fiorella Cagnoni e Rosetta Stella.

- 4 marzo 2015 ore 18.00 Violenza, forza delle donne e relazione.

Violenza, forza delle donne e relazione. Dall'esperienza con migliaia di donne, ci confrontiamo su quali siano le conseguenze del sostenere, renderla disponibile e manifestare la forza delle donne. Intervengono: Manuela Ulivi, Marisa Guarneri, Cristina Carelli, Francesca Garisto

Valutazione Logopedica Gratuita

L'Associazione "Facciamo il punto", informa che in occasione della giornata mondiale della logopedia organizza una giornata di **VALUTAZIONE LOGOPEDICA GRATUITA** per bambini dai 4 agli 8 anni, **giovedì 26 febbraio 2015**.

Per info:

3381396653 o info@facciamoilpunto.com.

<http://www.facciamoilpunto.com/>

Radio Macello al Dudù Bar: la radio prima della radio

Per promuovere il [progetto](#) di rigenerazione **dell'ExMacello Bene Comune**, il Comitato ha organizzato una serata di spettacolo e di intrattenimento: **Radio Macello sbarca al Dudù Bar a Caprino V.se, loc. Bran!**

Il **28 febbraio 2015**, ancor prima di nascere realmente, Radio Macello farà il suo debutto:

- 20.01-20.46: Happy Hour aspettando la radio
- **dalle 20.47: Radio Macello on-air - programmazione in diretta, con interviste, varietà, musica, eventi, spettacoli, sport...**
- 23.10 circa: risotto per tutti! (€ 5,00)
- 23.18-02.00: Dj Set

La serata sarà **un'occasione per conoscere il progetto dell'ExMacello Bene Comune...** divertendosi, e simulando la prima micro-impresa che la futura Fondazione potrà promuovere: una radio del territorio!

Per info:

www.exmacellobenecomune.org - info@exmacellobenecomune.org

Locandina:

<http://www.exmacellobenecomune.org/wp-content/uploads/Cartolina-radio-MAC-1.pdf>

Serata di presentazione "Viaggio in Russia" con METAFORA VIAGGI

METAFORA VIAGGI invita ad una serata di presentazione del viaggio "In Russia con Petar" a cura di *Petar Zaharievski* e *Luigi Scappini* il prossimo **27 Febbraio alle ore 20.30** presso la CASA COMUNE MAG (Via Cristofoli 31/A - Verona).

Si tratta di una serata di presentazione al viaggio in **Russia** in programma per le **Notti Bianche dal 18 al 25 giugno ed in altre date nel 2015 (25 giugno - 2 luglio, 9-16 luglio e 13-20 agosto 2015 Ferragosto)**.

Illustreranno *Luigi Scappini* di Columbia turismo, tour operator esperto della Russia e *Petar Zaharievski* di casa in Russia, titolare di Metafora Viaggi, che nel viaggio dal 18 al 25 giugno vi condurrà in un'esplorazione particolare, offrendovi il plus del viaggio, che va ben oltre il programma...: molte uscite serali, di solito non previste nei programmi, alla scoperta di città fastose, bellissime come Mosca e San Pietroburgo anche nelle zone importanti da punto di vista ambientale e culturale e non solo monumentale, sulle tracce di veri e propri miti come Dostojevskij, Chagall, Majakovskij e Gagarin, per vedere la sede della KGB, ma anche per capire un po' la Russia odierna e moderna.

Con l'occasione introdurremo brevemente anche i viaggi in programma in Slovenia, Tour & Terme Imperiali in Slovenia con sistemazione presso miglior albergo di Rogaska: Grand Hotel Sava, il nostro viaggio a Cuba per conoscerla ma anche per imparare a ballare salsa.

Ospiti di casa MAG, potrete anche ammirare i mosaici della creati dall'architetta Daria Ferrari, socia di Metafora Viaggi e responsabile di Salviamo il Paesaggio Verona.

L'appuntamento con piccolo rinfresco, ad ingresso libero, è aperto anche ai suoi amici o conoscenti che possano essere interessati agli argomenti trattati.

Per info:

Metafora Viaggi srl

Via Ghetto 13, Santa Lucia -

37137 Verona - Tel (+39) 045 956111 - Fax (+39) 045 8647828 <http://www.metaforaviaggi.com/>

Convegno "Verso un'Agricoltura ecocompatibile"

Sabato 28 febbraio 2015 ore 9.30 presso la Cantina di Custoza (loc. Staffalo, 1 - Custoza) l'Ave.pro.bi - *Associazione Veneta Produttori Biologici e SommaGas (Gruppo di acquisto solidale di Sommacampagna)* promuove un convegno dal titolo "**Verso un' agricoltura ecocompatibile**" - **Aggiornamenti tecnici in viticoltura e frutticoltura.**

Interverrà il Presidente del Consorzio Tutela Vino Custoza DOC Luciano Piona

Gianni Tamino: Rischi e prospettive della politica agricola europea.

Giovanni Bigot: Gestione meccanica delle infestanti sottofila, controllo della peronospora con prodotti rameici.

Renzo Lovato: Confronto fra fitoregolatori vegetali e chimici su kiwi.

Arnaldo Fazzini: Controllo della Tignoletta della vite con il metodo della confusione sessuale nelle terre del Custoza.

MODERATORI: Tiziano Quaini, Renzo Caobelli

CONCLUSIONI a cura di Giandomenico Allegri - Assessore all'Agricoltura

ADERISCONO LE ASSOCIAZIONI: Ambiente e Vita, Ambiente Lessinia Archeologia, Arte Entropia Zero, Borghi di Pietra, Comitato Acqua Bene Comune Verona, Fumane Futura, Gaspollicella, Gruppo El Morar, Il Carpino, Italia Nostra, ISDE, Legambiente, MDF, Musa Antiqua, Nour, Red Zone, SalvArbizzano, SalValpolicella, Salviamo il Paesaggio, Slow Food Condotta di Verona, Terra Viva, Tirtha, Valpolicella 2000 e WWF.

Per scaricare la locandina dell'iniziativa:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/02/Locandina-28-febb.pdf>

Corsi e laboratori allo Studio di Espressione Motoria LUCE

Ecco le attività per bambini allo Studio Luce!

LABORATORI DI PSICOMOTRICITÀ BAMBINI

Mercoledì o venerdì pomeriggio.

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

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

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - www.magverona.it

- 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

Premio Maria Grazia Zerman

Il comitato scientifico del Premio alla memoria di Maria Grazia Zerman bandisce un premio annuale da assegnarsi per il 2015. Questo premio viene da una donna che desiderava favorire il pensiero libero, autonomo di donne. Verrà assegnato al miglior testo riguardante il seguente argomento:

"NUTRIRE IL PIANETA. MA COME?"

Il come va preso liberamente e può diventare un chi? Perché? In che senso nutrire... Il titolo è una pista da sfruttare con ingegno e immaginazione mettendo in gioco le proprie esperienze, la propria posizione politica, le proprie conoscenze.

L'importo del premio è di € 1.500.

Condizioni necessarie per concorrere:

1. L'argomento può essere trattato in forma saggistica o narrativa.
2. Deve essere tra le 20.000 e le 40.000 battute, bianchi compresi.
3. L'età delle partecipanti: tra i venticinque e i trentacinque anni.
4. Inviare entro il 15 maggio 2015 in formato PDF all'indirizzo elettronico della Libreria delle donne di Milano premiozerman@libreriadelledonne.it. Occorre accludere, sempre in formato PDF, la riproduzione della carta d'identità.

Il comitato scientifico è composto da Laura Boella, Marisa Caramella, Gairo Daghini, Ida Farè, Laura Milani, Chiara Zamboni.

Campagna "Un'altra difesa è possibile"

La Campagna "**Un'altra difesa è possibile**" (promossa da Conferenza Nazionale Enti di Servizio Civile, Forum Nazionale per il Servizio Civile, Rete della Pace, Rete Italiana per il Disarmo, Sbilanciamoci!, Tavolo Interventi Civili di Pace) è stata presentata il 25 aprile a Verona in "Arena di pace e disarmo", lanciata in occasione della manifestazione nazionale "Facciamo insieme un passo di pace" il 21 settembre a Firenze, divulgata il 2 ottobre in tutta Italia, Giornata internazionale della nonviolenza.

La Campagna, per cui servono 50.000 firme per depositare alla Camera la Proposta di Legge di iniziativa popolare (il cui titolo è già stato registrato alla Corte di Cassazione e pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale), **è iniziata il 4 novembre 2014, anniversario prima guerra mondiale e Festa delle forze dis/armate, e si concluderà il 2 giugno 2015, Festa della Repubblica che ripudia la guerra.**

(La raccolta delle firme deve avvenire in 180 giorni: dal 25 novembre 2014 al 24 maggio 2015)

Per maggiori informazioni:

Casa della Nonviolenza - via Spagna, 8 Verona telefono e fax 045/8009803

www.difescivilenonviolenta.org

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 :

- *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 che stanno per scadere i termini per le iscrizioni ai corsi pratici di "TAGLIO E CUCITO BASE" e "PICCOLE RIPARAZIONI SARTORIALI"

Il corso di TAGLIO E CUCITO base, già attivo dal 2009, è appositamente strutturato e pensato per coloro che desiderano imparare gli elementi basilari del taglio e cucito e per chi desidera imparare ad utilizzare la macchina per cucire in modo appropriato. Il laboratorio attrezzato adeguatamente mette a disposizione una macchina per cucire per ogni partecipante.

Le dieci lezioni permettono alle/ai partecipanti neofiti di terminare un manufatto gratificando la loro fatica.

Il corso di PICCOLE RIPARAZIONI SARTORIALI di sole cinque lezioni è invece dedicato a chi desidera imparare rapidamente ad usare la macchina per cucire e a sistemare un orlo o una

cerniera lampo. Tutti i corsi sono serali per permettere a chi lavora di dedicare una serata per settimana alla propria passione, o hobby che sia, e sono realizzati all'interno di un attrezzato laboratorio di sartoria, sede di una scuola professionale riconosciuta dalla Regione Veneto.

PICCOLE RIPARAZIONI SARTORIALI

dal 04 marzo all'01 aprile – ogni mercoledì dalle 20.00 alle 23.00
Scadenza iscrizioni: 26 febbraio 2015

TAGLIO E CUCITO BASE

dal 05 marzo al 07 maggio – ogni giovedì dalle 20.00 alle 23.00
scadenza iscrizioni: 26 febbraio 2015
Sede del corso: "MB L'Officina della Moda" - Via Albere 1 – Verona

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

Rio Abierto, incontri di movimento espressivo

Chiara Scalfo propone e conduce, secondo il sistema RIO ABIERTO, un laboratorio di movimento espressivo con la musica, ogni venerdì dalle 20.30 alle 22.00 a Dossobuono c/o Centro Yoga Maya, via Volta 32.

Nel cerchio, entrerete in risonanza con la musica e guidati, contatterete profondamente il corpo armonizzando i nostri molteplici aspetti: fisico, emozionale, mentale, spirituale.

Entrerete nel flusso della vita con spontaneità e autenticità, esplorando e rinnovando le nostre potenzialità creative ed espressive, contattando la nostra vera essenza.

In qualsiasi momento è possibile un incontro di prova gratuito.

Per informazioni chiama: Chiara Scalfo 3496493710 - cantachiara@alice.it -

Corsi di Autocostruzione all'associazione ARCI Corte dei Miracoli

L'ASSOCIAZIONE ARCI CORTE DEI MIRACOLI invita ad alcuni corsi intensivi di autocostruzione:

- IMPARIAMO A REALIZZARE INTONACI E FINITURE IN TERRA CRUDA.

Verranno utilizzate terre locali e terre selezionate.

PROGRAMMA DOMENICA 15 MARZO 2015 – ORE 9.00 – 18.00:

- Accoglienza e presentazione
- Le caratteristiche della terra come materiale da costruzione e le varie tecniche costruttive
- Prove e dosaggi per intonaci di fondo con terra locale
- Applicazione di terre selezionate su pannelli in fibra vegetale

- CORSO BASE DI TADELAKT:

PROGRAMMA DOMENICA 22 MARZO 2015 – ORE 9.00 – 18.00:

- Accoglienza e presentazione
- Presentazione teorica della tecnica del Tadelakt Tradizionale
- Come si prepara la calce, le attrezzature necessarie e le tecniche
- Dimostrazione e utilizzo delle pietre per la levigatura e lucidatura
- Colorazione del Tadelakt: Terre e pigmenti da utilizzare
- Realizzazione, da parte dei partecipanti, di due pannelli in Tadelakt 60x40 cm in colore naturale e con pigmenti naturali a scelta. I pannelli 60x40 rimarranno di proprietà del partecipante

- CORSO AVANZATO DI TADELAKT:

PROGRAMMA DOMENICA 12 e 19 APRILE 2015 – ORE 9.00 – 18.00:

- Accoglienza e presentazione
- Presentazione teorica della tecnica del Tadelakt Tradizionale
- Come si prepara la calce, le attrezzature necessarie e le tecniche
- Dimostrazione e utilizzo delle pietre per la levigatura e lucidatura
- Colorazione del Tadelakt: Terre e pigmenti da utilizzare
- Realizzazione, da parte dei partecipanti, di un pannello in Tadelakt 60x40 cm in colore naturale
- Realizzazione del tadelakt sul lavandino preparato il primo giorno.

Il pannello 60x40 e il lavandino rimarranno di proprietà del partecipante

Per scaricare il volantino dell'iniziativa:

<http://www.magverona.it/wp-content/uploads/2015/02/laboratori-bioedilizia.pdf>

Per informazioni: info@cortedeimiracoli.info cell. 333.2537014

STUDIO APS: giornata di studio 2015

Lo **Studio APS di Milano** organizza una **giornata di Studio 2015 venerdì 13 marzo 2015** (Milano, C.so Buenos Aires n. 33, Elfo Puccini teatro d'arte contemporanea) su **"RIORGANIZZARE: TRA APPARENZE E REALTÀ - Investire nei processi conoscitivi per ricercare il "bene comune"** .

La Giornata di Studio di quest'anno si colloca entro un quadro carico di difficoltà. Si è confrontati contemporaneamente con trasformazioni minacciose, incombenti nel contesto economico, geopolitico e istituzionale complessivo, e insieme si ha a che fare ogni giorno con il permanere nei microcosmi organizzativi di instabilità e precarietà delle attività produttive e delle condizioni di lavoro. Si cerca in vari modi di far fronte con invenzioni e proposte innovative, con sperimentazioni anche felici accanto a insuccessi deprimenti.

Dedicare energie e interazioni a capire di più e meglio quello che sta accadendo nella quotidianità richiede investimenti speciali: comporta fatiche per prendere sufficiente distanza dalla pressione degli impegni e per autorizzarsi ad alzare lo sguardo verso altri mondi possibili.

Per la Giornata del 13 marzo 2015 lo studio APS avviato un lavoro di co-costruzione conoscitiva. Si è pensato di prendere le mosse da un ascolto di alcuni contesti entro cui prendono vita delle riorganizzazioni attraverso delle interviste focalizzate a testimoni privilegiati, scelti tra interlocutori collocati nel privato e nel pubblico, nel campo manifatturiero e nell'area dei servizi.

Nella giornata del 13 marzo si proporrà una "restituzione" ragionata dei materiali raccolti. Informazioni e iscrizioni presso la Segreteria dello Studio APS: segreteria@studioaps.it o 02.4694610. Sito: <http://www.studioaps.it/>

Percorsi Femminili di Arte-Terapia ***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.

È 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
Paola Chiopris - Arteterapeuta e Psicomotricista
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 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 - www.spaziopsiche.com

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

Tel. 045/8100279 - Fax 045/575213 - info@magverona.it - www.magverona.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 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.

Chi non volesse più ricevere questa newsletter può inviare una e-mail a 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

web: www.magverona.it

facebook: [Mag Verona](https://www.facebook.com/MagVerona)