

*Percorsi di*

*approfondimento*

**BIBLIOGRAFIA**



**StILI di vita**  
**sosteniBILI**



Comune di Cinisello Balsamo

**ILPER  
TINI**  
La piazza dei saperi

# Festa delle Genti, Piazza Gramsci

SABATO 13 settembre 2014

Dalle ore 10.00 alle 20.00 saranno aperti al pubblico i luoghi degli incontri: la caffetteria; il mercato del baratto; la mostra Stili di Vita e stand informativi su temi riguardanti: Gruppo di Acquisto Solidali e Popolari; utilizzo consapevole dell'acqua; raccolta differenziata e riciclo dei rifiuti; incontri tra culture diverse.

## Programma della giornata:

Ore 11.00 Spettacolo teatrale per bambini (4-12 anni) "LA SFIDA DEI CINCILLI"

Ore 15.30 Allestimento di "GIOCHI DI UNA VOLTA"

Ore 16.30 MERENDA DEI PICCINI

Ore 17.00 Incontro con "I GRUPPI DI ACQUISTO DI CINISELLO BALSAMO" per una spesa differente

Ore 17.45 Spettacolo teatrale "ECOSONOFIA"

Ore 19.00 Musica e moda "BALLI POPOLARI E SFILATE ETNICHE"

Ore 20.30 Spizzichi e bocconi offerti da C.R.S. Unione (Marchigiani) e associazione "U Cannuni" (è richiesto un contributo di due euro)

Dal 6 al 21 settembre presso il centro culturale "Il Pertini - La piazza dei Saperi" sarà disponibile una bibliografia ragionata e un'esposizione di libri su stili di vita e di consumo consapevoli



*io vado alla Festa delle Genti*

*"La nostra vita cresce e matura quanto più numerosi sono gli incontri che faremo con la gente, quante più sono le persone a cui stringeremo la mano"*

Don Tomino Bello



Decanato  
Cinisello Balsamo



Gremio ACLI  
Cinisello Balsamo



La Festa delle Genti è un'iniziativa realizzata nell'ambito delle organizzazioni aderenti al Tavolo Povertà, promosso dalla Amministrazione Comunale (Assessorato alle Politiche sociali e Assessorato alle Politiche Educative). Si ringraziano inoltre: Associazione Culturale "U Cannuni", C.R.S. "Unione" (Marchigiani), Gastronomie; Gruppo di Acquisto Popolare, Gruppo Acquisto Solidale "Gas del Sito", Cons. Patti Chiari, Legambiente, Associazione Maria, Protezione Civile Cinisello B., Coop. Chivo Mendes, Gruppo CAF, Gruppo di danze popolari "Lo Spivale che balla", Parrocchia San Giuseppe, Caritas Decanale, Coop. Lombarda, COE - Centro Orientamento Educativo, Banco Alimentare onlus, Anffas, Coop. La Curdata, Associazione Gusto della solidarietà.

# Festa delle genti

## *Solidarietà, sostenibilità, sobrietà*

La Festa delle Genti di sabato 13 settembre rientra tra le proposte per la cittadinanza del Tavolo Povertà, costituito nel dicembre 2013 tra l'Amministrazione Comunale (Servizio politiche sociali: minori e famiglie) e ventidue associazioni cittadine, con l'intento di ottimizzare le risorse di aiuto già presenti sul territorio, coinvolgere le realtà commerciali in percorsi di partecipazione attiva e solidale nei confronti di cittadini in difficoltà economica, promuovere iniziative di raccolta fondi e prodotti a vantaggio di categorie disagiate e/o persone in situazione di fragilità economica, sottoscrivere accordi di collaborazione tra l'Amministrazione comunale e soggetti attivi sul tema dell'accoglienza e del sostegno a soggetti in difficoltà, in particolare per portare sollievo a persone senza fissa dimora, soprattutto nei mesi invernali, promuovere interventi educativi per la cittadinanza e gli studenti volti a diffondere una cultura di consumo consapevole e sostenibile, di lotta agli sprechi, di riciclo e conservazione delle risorse naturali.

Il tema delle nuove povertà, intese come casi di emarginazione sociale, di disagio familiare o di crisi lavorativa è stato affrontato anche attraverso il progetto "Prima il pane" con azioni di recupero del "fresco": frutta e verdura non vendute dalla grande distribuzione o non consumate nelle mense scolastiche saranno fornite alle famiglie in difficoltà grazie alla sinergia tra l'associazione

Cumse, la Caritas, la Fondazione Auprema, i Gruppi di Volontariato Vincenziano e il Banco Alimentare di Muggiò.

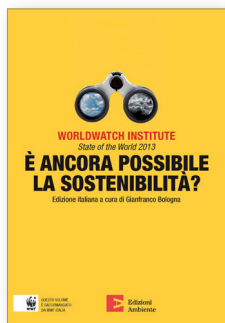
Uno degli obiettivi principali della Festa delle Genti è valorizzare le relazioni tra le persone di qualsiasi gruppo sociale ed etnico ma anche di sensibilizzare la cittadinanza a relazioni significative, sensibilità ambientale, solidarietà e coesione sociale, promozione di stili di vita sobri, risparmio, riuso, lotta agli sprechi.

Un'intera giornata ricca di iniziative interessanti, approfondimenti e incontri: spettacoli teatrali sulla gestione del budget familiare, un dibattito tra Gruppi di Acquisto Solidali/Popolari, due mercati dell'usato, una cena per tutti a basso costo, un filmato sulla coesione sociale, un bar equo-solidale e tanto altro.

In occasione dell'iniziativa il Centro culturale Il Pertini ha preparato questa bibliografia dedicata al tema degli stili di vita sostenibili.

Nella scelta dei libri abbiamo cercato di toccare le molte sfaccettature che caratterizzano questo argomento: dal tema dei beni comuni a quello del consumo critico, dalla sostenibilità ambientale alla cultura della sobrietà, dal risparmio energetico alle pratiche dell'autoproduzione e del riuso.

Tutti i titoli segnalati sono disponibili al prestito presso Il Pertini, in piazza Confalonieri.



**WORLDWATCH INSTITUTE - EDIZIONE ITALIANA**  
**A CURA DI GIANFRANCO BOLOGNA**

## State of the World 2013

**È ancora possibile la sostenibilità?**

EDIZIONI AMBIENTE, 2013

Ogni giorno abbiamo a che fare con prodotti “sostenibili” e con attività “verdi”. Perlopiù si tratta di soluzioni leggermente meno dannose rispetto alle alternative convenzionali. Così, tutto è diventato sostenibilablà. È arrivato il momento di “rottamare” questo concetto oppure possiamo trovare un modo più accurato per valutare la sostenibilità? In *State of the World 2013* scienziati, esperti di politica ed economia e leader internazionali affrontano la questione, cercando di ridare un senso al termine “sostenibilità”. Nel farlo, definiscono parametri di valutazione chiari e analizzano le politiche e le azioni che ci possono mettere sulla strada della prosperità senza intaccare il benessere delle generazioni future.



**GIANFRANCO BOLOGNA**

## Sostenibilità in pillole

**Per imparare a vivere su un solo pianeta**

EDIZIONI AMBIENTE, 2013

Prigionieri di una visione a breve termine, che ha messo la crescita materiale al di sopra di ogni altra considerazione, abbiamo modificato e sfruttato tutti i sistemi che supportano la nostra civiltà. Continuando così, rischiamo di superare quello che alcuni scienziati definiscono come “punto critico planetario”, oltrepassato il quale ci troveremo in una situazione inedita, non necessariamente piacevole per noi e gli altri abitanti della Terra. “Sostenibilità in pillole” prova a tracciare una via diversa e mette insieme, come tessere di un mosaico, 25 brevi capitoli che sintetizzano le conoscenze più avanzate su tutti gli aspetti della sostenibilità.



**MIKE BERNERS-LEE**

## La tua impronta

**Scopri l'impatto ambientale di ogni cosa. Da una pinta di birra a un viaggio nello spazio**

TERRE DI MEZZO, 2013

Questo libro inquina come 12 ore di tv, un anno di email come 300 chilometri in auto, un cheeseburger equivale a 30 chilometri in treno, una fetta di formaggio a 12 chili di carote. Di questo passo nel 2050 ci serviranno due pianeti per sopravvivere. Occorre dunque ridurre il nostro impatto ambientale, ma come si fa? Con diversi e divertenti esempi questo libro insegna a calcolare a occhio quanta anidride carbonica consumano, e quindi quanto contribuiscono al riscaldamento globale, le cose che facciamo e compriamo ogni giorno.



**A CURA DEL TAVOLO PER LA RETE ITALIANA DI ECONOMIA SOLIDALE**

## **Un'economia nuova, dai Gas alla zeta**

**L'economia solidale e le sue reti: Gruppi d'acquisto solidali, Distretti di economia solidale, filiere corte. Per cambiare il sistema economico con le relazioni e il consumo critico**

ALTRECONOMIA, 2013

L'economia solidale ha la forma di una "rete": questo libro racconta i "nodi" di un movimento che si batte per cambiare l'attuale sistema e creare una nuova economia, che abbia come proprio "capitale" le relazioni e un consumo più responsabile. Sono migliaia le esperienze, ormai diffuse in tutta Italia. I distretti di economia solidale sono le reti locali, ormai decine in Italia, dove si annodano i fili di queste esperienze. La finanza etica è il volano che con il risparmio solidale sostiene "piccole opere" e progetti di economia solidale.

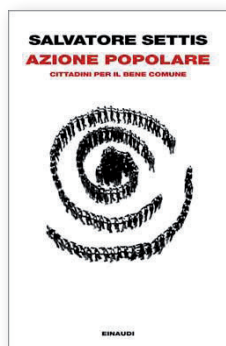


**A CURA DI GREGORIO ARENA E CHRISTIAN IAIONE**

## **L'Italia dei beni comuni**

CAROCCHI, 2012

Un libro scritto per invogliare a prendersi cura dei beni "comuni", che non sono cioè né privati (di singoli) né pubblici (dello Stato), ma di tutti: acqua, aria, ambiente, beni culturali, infrastrutture, spazi urbani ecc... Perché per affrontare la crisi, e per continuare a godere di standard di vita degni di un paese civile, abbiamo bisogno di cittadini attivi, ciascuno dei quali si assuma la propria parte di responsabilità.



**SALVATORE SETTIS**

## **Azione popolare**

**Cittadini per il bene comune**

EINAUDI, 2012

Nella tesi dell'autore, "azione popolare" è il pieno esercizio del diritto di cittadinanza, soprattutto attraverso i movimenti civici, per imporre un'agenda politica centrata sul bene comune. Il suo manifesto esiste già: è la Costituzione. Che società ci aspetta sotto l'assolutismo dei mercati e il ricatto del debito pubblico? Quale ambiente, quale cultura, salute, educazione? Quale giustizia sociale? Serve un'altra idea di Italia per liberare energie civili, creatività, lavoro. Per la Costituzione, lo Stato siamo noi. Cittadini responsabili. In prima persona.



**GUIDO VIALE**

## **Virtù che cambiano il mondo**

FELTRINELLI, 2013

Le “virtù” di cui si parla in questo libro sono scelte, orientamenti, saperi, comportamenti e abitudini che nascono e si sviluppano solo in un ambito di condivisione e reciprocità e in contesti conflittuali nei confronti sia delle classi dominanti sia dell’isolamento, dell’individualismo e della competizione di tutti contro tutti. Ogni capitolo del libro, nel presentare una “virtù”, fa in realtà riferimento a contesti di lotta e a processi organizzativi concreti in cui specifici atteggiamenti e comportamenti sono cresciuti e si sono rivelati determinanti nel promuovere un aumento sostanziale della solidarietà, della consapevolezza, dei saperi e della forza dei suoi protagonisti.



**ANDREA POGGIO**

## **Le città sostenibili**

BRUNO MONDADORI, 2013

Il nostro futuro inizia dalle città. In Europa e nel mondo nascono nuove *smart cities*, fondate su stili di vita sostenibili, sulla qualità degli spazi, sul lavoro verde. Ma non esistono città intelligenti senza cittadini informati, attivi, creativi. Questo libro racconta le vicende di tre personaggi immaginari: una studentessa, un impiegato e una professionista, che crescono insieme alle rispettive città. Con loro il lettore scopre che azione individuale e progetti sociali garantiscono davvero ambienti compatibili e una vita migliore.



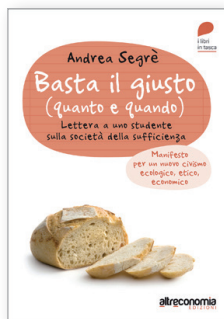
**A CURA DI MARTA ANTONELLI E FRANCESCA GRECO**

## **L'acqua che mangiamo**

**Cos'è l'acqua virtuale e come la consumiamo**

EDIZIONI AMBIENTE, 2013

Per produrre un chilogrammo di pasta secca sono necessari circa 1.924 litri d’acqua, per una pizza da 725 grammi 1.216 litri. Con “acqua virtuale” si intende il quantitativo di acqua necessario a produrre cibi, beni e servizi che consumiamo quotidianamente. Applicando questo concetto, scopriremo che consumiamo molta più acqua di quella che vediamo effettivamente “scorrere” sotto i nostri occhi; è acqua che letteralmente “mangiamo”, contenuta in maniera invisibile nel cibo che consumiamo e che proviene da ogni parte del mondo. Il volume spiega, con un approccio multidisciplinare, la problematica idrica e le sue implicazioni economiche, sociali e politiche.



**ANDREA SEGRÈ**

## **Basta il giusto (quanto e quando)**

**Lettera a uno studente sulla società della sufficienza.**

**Manifesto per un nuovo civismo ecologico, etico, economico**

ALTRECONOMIA, 2012

Nell'analisi di Andrea Segrè, la logica della crescita e del debito ci ha portato a una crisi economica e ambientale profonda e a disuguaglianze sociali non più tollerabili. *Basta il giusto* è dunque un manifesto per costruire un nuovo mondo fondato sulla coscienza dei limiti naturali e umani, governato da una "ecologia economica" e vissuto - finalmente - da un "homo civicus" che pratica uno stile di vita sostenibile e responsabile. Un appello alle generazioni future: per passare da un falso ben-essere a un autentico ben-vivere e a un mondo più giusto, per tutti.

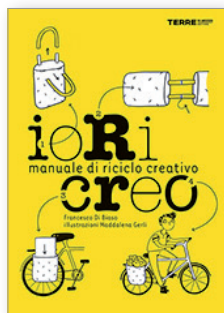


**ANDREA POMELLA**

## **10 modi per imparare a essere poveri ma felici**

LAURANA, 2012

Ci siamo abituati a essere ricchi. Non solo, ci siamo abituati, senza rendercene conto, a essere felici solo quando possiamo spendere la nostra ricchezza, piccola o grande che sia. Oltre che falso e ingannevole questo modello di vita non può più esser sostenuto in un momento di crisi internazionale come quello in cui viviamo ormai da anni. È quindi arrivata l'ora di riscoprire una cultura della povertà che non sia miseria, ritrovando il piacere di custodire i propri averi senza sperperarli in desideri superflui, spezzando il luogo comune "ricco, allora felice" e liberando la ricerca della felicità dalle logiche della mercificazione.



**FRANCESCO DI BIASI**

## **ioRicreo**

**Manuale di riciclo creativo**

TERRE DI MEZZO, 2013

49 progetti alla portata di tutti. Tante idee originali per salvare plastica, carta, cartoncino, alluminio, tessuti, legno ed altro dai cassonetti. In quattro semplici mosse, e con l'aiuto di pochi attrezzi, possiamo dare una seconda vita ai rifiuti trasformandoli in cose nuove, belle e utili.



**PIETRO LUPPI**

## Tutto da rifare

Manuale pratico di riuso, riciclo, riparazione e baratto

TERRE DI MEZZO, 2006

*Tutto da rifare* è il manuale che non spreca una riga: spiega i dissesti ambientali e i loschi affari legati allo smaltimento dei rifiuti, rende chiara la trafila che segue il nostro sacchetto della spazzatura o il cassonetto del condominio, dal conferimento al prodotto riciclato. Ma soprattutto fornisce gli strumenti per praticare un riciclo e un riuso intelligenti, e far passare le cose di mano in mano.



**FRANCESCA OSSOLA, ENRICO CALVO**

## Ho piantato 500.000 alberi

Semplici gesti per cambiare il mondo

TERRE DI MEZZO, 2012

Piantare alberi è un gesto da premio Nobel: come Wangari Maathai, fondatrice del “Green Belt Movement”, che ha cominciato nel 1977 e che di piante ne ha messe a dimora milioni. Ma a ognuno nella vita è data la possibilità di piantare un albero. Non solo come atto simbolico, ma come risposta concreta alle sfide del futuro. Una riflessione sul rapporto uomo-ambiente che racconta i nostri profondi legami con le piante, la terra e il cibo.



**ALESSANDRO VERGARI**

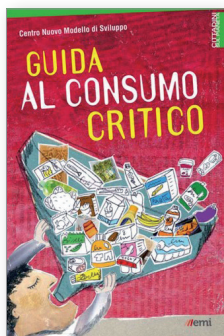
## Con le mani nella terra

Storie di un piccolo orto toscano

TERRE DI MEZZO, 2013

Sui colli fiorentini c'è un luogo speciale. E l'orto di Olmo: un giardino aperto a chiunque abbia voglia di fermarsi a riprendere respiro, un “salotto” all'aria aperta in cui condividere una giornata con gli amici, un prato dove sdraiarsi, soli, per ritrovare un dialogo autentico con la natura. Una dichiarazione d'amore a questo spicchio di Toscana, attraverso i frammenti di bellezza che ogni giorno l'orto regala, il gusto di un lavoro fatto bene e in compagnia.





**CENTRO NUOVO MODELLO DI SVILUPPO**

## Guida al consumo critico

Tutto quello che serve sapere per una spesa giusta e responsabile

EMI, 2011

Il consumo non è un fatto privato che riguarda solo noi, le nostre voglie, il nostro portafogli; riguarda l'intera umanità, perché ha conseguenze sulle risorse, sull'energia, sui rifiuti, sulle condizioni di lavoro. E se compriamo alla cieca rischiamo di renderci complici dei peggiori misfatti. Ecco l'importanza del consumo critico, che consiste nella scelta dei prodotti non solo in base al prezzo e alla qualità, ma anche alla loro storia e al comportamento delle imprese. Consumatore informato, consumatore sovrano.



**ANNA COLOMBO E LUCA COLOMBO**

## Manuale del consumatore consapevole

XENIA, 2011

“Consumare consapevolmente” è sinonimo di “condividere”, “scambiare”, “riutilizzare”. L'odierno mondo dei consumi è talmente intricato che è difficile muoversi con competenza, coscienti delle risorse a nostra disposizione e del loro possibile riutilizzo. Analizzando le etichette degli alimenti scopriremo che quanto viene prodotto nella stessa regione in cui facciamo l'acquisto ha un impatto minore sull'inquinamento ambientale, che esistono simboli in grado di garantire il rispetto di valori come l'ecologia e molte altre informazioni utili per vivere un consumo davvero consapevole.



**DEBORAH LUCCHETTI**

## I vestiti nuovi del consumatore

Guida ai vestiti solidali, biologici, recuperati: per conciliare estetica ed etica nel proprio guardaroba

ALTRECONOMIA, 2010

Un prezioso vademecum per rinnovare il guardaroba, coniugando lo stile con il rispetto per l'ambiente e le persone. Una trama che prima svela l'iniquo sistema delle multinazionali tessili e poi spiega i criteri per fare la rivoluzione nel proprio armadio.



**MARINELLA CORREGGIA**

## Io lo so fare: dagli oggetti quotidiani all'energia

**Piccola guida all'autoproduzione manuale, creativa ed ecologica. Far da sé, non sprecare, risparmiare**

ALTRECONOMIA, 2013

Manuale dell'autoproduzione per eccellenza. Una guida tascabile per chi desidera compiere i primi passi verso una sana autarchia domestica. L'autrice ci guida in un'ecologia del fai-da-te che non trascura il minimo dettaglio e che soprattutto non prevede un forno elettrico per fare il pane o il trapano per costruire uno scaffale, ma l'energia del sole o un buon succhiello.



**ELISA NICOLI**

## L'erba del vicino

**Manuale per la raccolta e l'uso conviviale di erbe e frutti selvatici**

ALTRECONOMIA, 2010

L'Eden era selvatico, non coltivato! "L'erba del vicino" è il manuale pratico di raccolta e uso d'erbe e frutti selvatici: perché andar per campi è una pratica antica, un piacere primitivo che ci apre al mondo di prati, rovi e alberi. Trentasei schede e immagini di piante, fiori e frutti facili da trovare e riconoscere, dall'ortica al melo selvatico, e i consigli per usarle in modo conviviale.



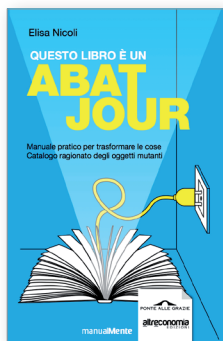
**ELISA NICOLI**

## Pulizie creative

**Detersivi e cosmetici naturali fai-da-te: 25 ricette per la casa e la cura di sé**

ALTRECONOMIA, 2013

25 ricette e mille consigli per dire addio alla chimica, in casa e sul proprio corpo. Un manuale pratico di ecologia domestica per imparare a creare detersivi da bucato, per le stoviglie o per il pavimento, saponi e shampoo ecologici, dentifrici alle erbe, oli e creme idratanti per essere puliti in tutti i sensi.



**ELISA NICOLI**

## Questo libro è un abat-jour

Catalogo ragionato degli oggetti mutanti

ALTRECONOMIA, 2012

Affrontare e gestire il problema dei rifiuti è diventato fondamentale per la nostra società. La raccolta differenziata è importante, ma prima del *recycling* bisognerebbe pensare al *preycling*, cioè a ridurre a monte la quantità dei materiali di scarto. La vera rivoluzione è però l'*upcycling*: i rifiuti sono intercettati prima che vengano gettati via e trasformati in maniera creativa in cose utili.



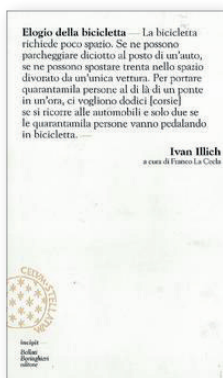
**CHIARA SPADARO**

## Vademecum per la biodiversità quotidiana

Manuale per seed savers. Custodire sul balcone e nell'orto semi e piante dimenticate

ALTRECONOMIA, 2013

Diventare seed savers, ossia contadini custodi di semi e di piante biodiverse è un gesto “poetico” ma concreto. Questo libro è un manuale di biodiversità domestica che spiega: dove acquistare o scambiare i “semi dimenticati”, come coltivare piante di varietà “perdute” sul proprio balcone o nell’orto di casa, con le tecniche di base e gli esempi pratici, dove incontrare e conoscere le realtà e le comunità che promuovono gli scambi dei semi e si battono per la loro salvaguardia, la lista della “spesa biodivera”, dai mercati contadini ai gruppi di acquisto solidali, per la propria “sovranità alimentare”, come promuovere e sostenere le economie alimentari locali.



**IVAN ILLICH**

## Elogio della bicicletta

BOLLATI BORINGHERI, 2006

Un’apologia della bicicletta: della sua bellezza e saggezza, della sua alternativa energetica alla crescente carenza di energia e al soffocante inquinamento. Illich nota che la bicicletta e il veicolo a motore sono stati inventati dalla stessa generazione. Ma sono i simboli di due opposti modi di usare il progresso moderno. La bicicletta permette a ognuno di controllare la propria energia metabolica (il trasporto di ogni grammo del proprio corpo in dieci minuti costa all’uomo 0,75 calorie). Il veicolo a motore entra invece in concorrenza con tale energia.

# ILPERTINI

La piazza dei saperi



## Il Pertini

Centro culturale  
piazza Confalonieri 3  
20092 Cinisello Balsamo

### CONTATTI



**BANCO  
AREA RAGAZZI  
ATTIVITÀ CULTURALI**

02 66 023 542  
02 66 023 552  
02 66 023 557-571



02 66 023 548



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



[ilpertini@comune.cinisello-balsamo.mi.it](mailto:ilpertini@comune.cinisello-balsamo.mi.it)



Biblioteca Civica  
Cinisello Balsamo



@ilpertini

### ORARI DI APERTURA



**GENNAIO, FEBBRAIO, MARZO, APRILE, OTTOBRE, NOVEMBRE E DICEMBRE**

Domenica, lunedì e martedì: ore 14.00 - 19.00

Mercoledì, giovedì, venerdì e sabato: ore 10.00 - 22.00

**MAGGIO, GIUGNO, LUGLIO E SETTEMBRE**

Domenica, lunedì e martedì: ore 14.00 - 19.00

Mercoledì, giovedì, venerdì e sabato: ore 10.00 - 23.00

**AGOSTO**

Domenica: chiuso. Lunedì e martedì: ore 14.00 - 19.00

Mercoledì, giovedì, venerdì e sabato: ore 10.00 - 19.00