

La proposta di lettura di questa settimana è curata da Cinzia Lanaro.

---

*"Cambiamenti a KM 0 - L'opzione del quotidiano per nuovi stili di vita" di Adriano Sella edito da Paoline Editoriale Libri*

In questo periodo sto preferendo testi che mi offrano spunti, per favorire un benessere psicofisico, personale e collettivo, per sviluppare una maggiore consapevolezza del bene comune, delle risorse comuni, per maturare sani stili di vita e di relazione che siano capaci di sostenibilità e di condivisione.

**Volersi bene è volere il bene del mondo.**

La prima azione quotidiana per molti, per esempio, cioè lavarsi il viso, permette di riflettere su un uso consapevole dell'acqua, senza sprecarla o inquinarla; prendere un caffè a colazione ci fa pensare che il commercio equo e solidale attua scelte sociali diverse da quelle delle multinazionali; e così via fino alle ultime ore della giornata, passando attraverso il recupero delle relazioni umane, la scelta di una mobilità sostenibile, di un'alimentazione corretta, di un impegno sociale e politico che combatta la cultura del tornaconto, per finire con momenti di silenzio e riposo, di lettura e di una informazione che consenta di avere una visione critica della realtà.

Ogni giorno possiamo esprimere il nostro voto, facendo la spesa.

Ogni nostra scelta è l'espressione di un consenso, la forza che possiamo esprimere come consumatori è potente e spesso non ne abbiamo consapevolezza.

Così che se volete acquistare un gelato a Milano, vi propongo "io sono VIVA"

Io sono VIVA, dolci e gelati, non è solo il nome della nuova gelateria artigianale con pasticceria, ma un inno alla gioia, all'entusiasmo e alla condivisione.

Lo spazio è all'interno del Mercato Comunale Isola a Milano.

La squadra è tutta formata da donne.



L'obiettivo del progetto nato in collaborazione con CADMI è quello di ridare dignità e indipendenza economica attraverso il lavoro.

Per ogni Kilogrammo di gelato venduto inoltre, verrà donato €1,00 a CADMI a sostegno dei suoi progetti.

CADMI è il primo centro antiviolenza aperto in Italia 36 anni fa e rappresenta il punto di riferimento per le donne che hanno vissuto violenza sia essa fisica, psicologica, sessuale, economica o stalking.

Niente cambia, io cambio, tutto cambia.

---

Per approfondire: [www.cadmi.org](http://www.cadmi.org)