

Bollettino Novità Marzo 2022

Saggi, manuali e altro Adulti

Chiese chiuse / Tomaso Montanari

Montanari, Tomaso <1971- >

Einaudi 2021; XIII, 143 p. 18 cm

Migliaia di chiese sono oggi inaccessibili, saccheggiate, pericolanti. Altre sono trasformate in attrazioni turistiche a pagamento. Oggi non sappiamo cosa farcene, di tutto questo «ben di Dio», e bene pubblico: mancano visione, prospettiva, ispirazione. Ma è anche lì che si potrebbe costruire un futuro diverso. Umano. Le antiche chiese italiane ci chiedono di cambiare i nostri pensieri. Con il loro silenzio secolare, offrono una pausa al nostro caos. Con la loro gratuità, contestano la nostra fede nel mercato. Con la loro apertura a tutti, contraddicono la nostra paura delle diversità. Con la loro dimensione collettiva, mettono in crisi il nostro egoismo. Con il loro essere luoghi essenzialmente pubblici sventano la privatizzazione di ogni momento della nostra vita individuale e sociale. Con la loro viva compresenza dei tempi, smascherano la dittatura del presente. Con la loro povertà, con il loro abbandono, testimoniano contro la religione del successo. Possiamo decidere che anche questi luoghi speciali che arrivano dal passato devono chinare il capo di fronte all'omologazione del pensiero unico del nostro tempo. O invece possiamo decidere di farli vivere: per aiutarci a vivere in un altro modo.

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: G 363.6 MON



Coltivare la vite : le varietà, le forme di allevamento, le cure dall'impianto alla raccolta / Pierluigi Villa

Villa, Pierluigi

De Vecchi 2016; 190 p. ill. 20 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 634.8 VIL



Cucina botanica : vegetale facile veloce / Carlotta Perego

Perego, Carlotta

Gribaudo 2021; 255 p. ill. 27 cm

Dopo l'enorme successo di Cucina Botanica, Carlotta Perego torna con un libro dedicato alla cucina vegetale, che propone più di 80 ricette all'insegna della facilità e della velocità. Un manuale ricco di sapori per menu vegetali versatili, adatti a chiunque, perfetti in ogni occasione: crêpe di ceci con rucola e avocado, polpette verdi ai piselli, torta soffice con pere e cannella... Piatti facili, veloci e deliziosi. Insieme a Carlotta scoprirete strategie utili per organizzare la vostra cucina, conservare gli alimenti, fare la spesa, velocizzare le preparazioni, oltre a idee per uno stile di vita più sostenibile. Tutti gli ingredienti che hanno reso Cucina Botanica un punto di riferimento assoluto per la cucina vegetale in Italia.

Copie presenti nel sistema 6 in biblioteca: 1 Coll: G 641.5 PER



Finalmente a nanna! : segui il bioritmo naturale del tuo bambino per un sonno tranquillo / Polly Moore

Moore, Polly

Giunti Demetra 2018; 182 p. ill. 20 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 649 MOO



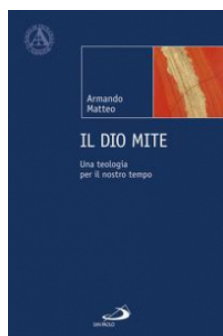
Guarire con la postura : manuale narrato di benessere del corpo e della mente / Eleonora Buratti, Pietro Picotti

Buratti, Eleonora

Tecniche Nuove 2021; XII, 162 p. ill. 21 cm

Può il sistema posturale aiutare a ritrovare la strada del benessere? Quali sono gli effetti della sedentarietà? Qual è l'attività fisica minima giornaliera consigliata? A queste e molte altre domande risponde questo volume che può essere considerato un vademecum della prevenzione che attribuisce al paziente un ruolo da protagonista nel mantenimento dello stato di salute e aiuta a riconoscere tutte le malattie correlate alla sedentarietà e all'assenza di movimento come i problemi della vista, le lombalgie, le ernie del disco, i mal di testa, l'osteoporosi, le artriti e molto altro ancora. Il libro affronta anche le problematiche relative alle posizioni scorrette durante lo svolgimento della propria professione passando in rassegna i mestieri che costringono a stare molte ore in piedi, quelli sedentari, o i mestieri che comportano movimenti ripetuti a carico della spalla. Un libro dedicato a tutti, dai bambini agli anziani perché la postura riguarda tutti noi, in qualsiasi momento della nostra giornata. Il libro è corredato di tavole illustrate e utili esercizi.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 613.7 BUR



Il Dio mite : una teologia per il nostro tempo / Armando Matteo

Matteo, Armando

San Paolo 2017; 248 p. 23 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 233 MAT



L'impiegato del comune : area amministrativa e contabile, cat. C e D negli Enti locali 2020 : manuale completo : Decreto Semplificazioni (D.L. n. 76/2020 convertito con modificazioni dalla Legge n. 120/2020), Decreto Rilancio (D.L. n. 34/2020 convertito con modificazioni dalla Legge n. 77/2020), Referendum costituzionale sulla riduzione del numero dei Parlamentari (20-21/09/2020) / S. Biancardi ... [et al.]

Maggioli 2020; 1423 p. 24 cm

Il volume espone in maniera chiara, esauriente e approfondita tutti gli argomenti utili per la preparazione dei candidati alle prove di selezione dei concorsi per Istruttore direttivo e Funzionario (cat. C e D) dell'area amministrativa e dell'area

contabile negli Enti locali.

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 352 IMP



La cittadinanza digitale : competenze, diritti e regole per vivere in rete / Giovanni Pascuzzi

Pascuzzi, Giovanni

Il mulino 2021; 227 p. 22 cm

L'Unione europea l'ha indicata come obiettivo per il 2030, ma cosa intendiamo quando parliamo di «cittadinanza digitale?». Il concetto non tocca solamente l'esistenza di nuovi mezzi digitali, ma l'accesso dei cittadini alla tecnologia, le loro competenze per adoperarla, e dunque la titolarità di diritti e doveri, presupposto di un'effettiva partecipazione dell'individuo alla vita politica e alle scelte collettive. Quali competenze, diritti e regole ci servono per abitare quella che oggi appare come una nuova polis? La cittadinanza digitale è destinata a sostituire l'attuale status di cittadino? Cosa può e deve fare il «buon cittadino digitale»? Aggiornato al dibattito europeo in corso, questo libro è una mappa per addentrarsi nell'ennesima complessa sfida che il progresso pone al diritto e alla politica.

Copie presenti nel sistema 3 in biblioteca: 1 Coll: G 302.231 PAS



Pilates, che passione! : ritrova il tuo benessere con un programma completo di allenamento / Maria Carbognin

Carbognin, Maria <personal trainer>

Gremese 2016; 222 p. ill. 24 cm

Il Pilates è per tutti e alla portata di tutti: il viaggiatore che passa buona parte della giornata seduto in auto, l'impiegata che trascorre otto ore seduta alla scrivania davanti a un computer, chi fa vita sedentaria ma anche chi pratica uno sport agonistico, i ragazzi come le persone anziane. E non serve acquistare attrezzi e sfinirsi in ripetizioni assurde e stancanti, basta invece seguire il programma di allenamento proposto in questo volume: esercizi stimolanti e mirati che vi accompagneranno settimana dopo settimana nella scoperta di un benessere fisico e anche mentale che non avreste mai pensato di poter raggiungere. Acquisirete resistenza e coordinazione, svilupperete dinamismo e forza in tutto il corpo senza aumentare eccessivamente la massa muscolare ma anzi rendendola affusolata attraverso lo stretching e una serie di movimenti calibrati. Ogni esercizio è descritto con l'ausilio di figure esplicative, e anche quelli che si ripetono nel corso del programma vengono di volta in volta illustrati e spiegati (dunque nessun bisogno di sfogliare il manuale a ritroso!), nonché spesso arricchiti di ulteriori step per stimolarvi a un continuo miglioramento. Pancia piatta, gambe toniche e leggere, schiena robusta e ben dritta, un portamento elegante e flessuoso rappresentano obiettivi che tutti possiamo raggiungere: questo corso completo di Pilates vi permetterà di conseguirli in modo graduale, duraturo e divertente.

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 613.7 CAR



Progetti Shabby Chic : crea e cuci / Francesca Ogliari

Ogliari, Francesca

Il Castello 2018; 114 p. ill. 21 cm

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 745.594 OGL



Smartphone evolution : scopri cosa puoi fare col tuo cellulare e potrai riscrivere la tua vita professionale / Francesco Facchini ; presentazione di Yusuf Omar

Facchini, Francesco <1971- >

D. Flaccovio 2021; 311 p. 22 cm

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 004.167 FAC



Stencil moderni : 35 fantastici progetti per decorare mobili, tessuti, pavimenti, pareti e tanto altro / Nicolette Tabram

Tabram, Nicolette

Il Castello 2018; 128 p. ill. 28 cm

Copie presenti nel sistema 1 in biblioteca: 1 Coll: G 745.7 TAB



Vi insegno a fotografare : 25 esercizi per imparare a fare belle fotografie / Nicolas Croce

Croce, Nicolas

Il Castello 2018; V, 202 p. ill. 21 cm

Per fare progressi in fotografia, bisogna scattare foto, molte foto, ma avere anche un certo metodo. E chi, non avendo la possibilità di seguire un corso, rimane intimidito dal linguaggio a volte troppo specialistico dei manuali, rischia di perdere fiducia e rinunciare. Questo è un libro molto accessibile, pensato in modo particolare per i principianti. Propone 25 esercitazioni pratiche riguardanti quattro grandi aspetti della fotografia: le basi tecniche, la luce, la valorizzazione del soggetto e, naturalmente, la creatività, perché per rimanere motivati bisogna divertirsi. Ricco di illustrazioni e di consigli, vi guiderà alla scoperta della fotografia e vi aiuterà a progredire in breve tempo, qualunque fotocamera usiate (compatta, reflex o smartphone).

Copie presenti nel sistema 2 in biblioteca: 1 Coll: G 771 CRO



Wabi Sabi : [la bellezza della vita imperfetta] / Selene Calloni Williams

Calloni Williams, Selene

Piemme 2021; 377 p. ill. 20 cm

Un percorso di meditazione, semplice e originale, all'insegna della ricerca della bellezza e della felicità. Tutti i giorni facciamo i conti con le nostre imperfezioni, fragilità e vulnerabilità. Sopraffatti da dubbi e preoccupazioni, ci sentiamo spesso vittime delle situazioni, piuttosto che padroni delle nostre scelte. In questo libro, Selene Calloni Williams ci indica come cambiare, seguendo i principi dello stile di vita wabi sabi, centrale nella cultura giapponese. Capiremo cosa significa lasciarsi andare al naturale fluire dell'esistenza grazie alla forza della calma, alla semplicità, all'umiltà, all'essenzialità, all'amore. Impareremo, praticando, ad accettare la transitorietà e l'incompiutezza. Senza ansie né paure, avremo l'energia necessaria a comprendere la bellezza e la complessità del mondo e a sentirci tutt'uno con esso.

Copie presenti nel sistema 4 in biblioteca: 1 Coll: G 158.1 CAL