

Ozio: le virtù di un vizio



 nella galleria centrale (piano terra)

 come vivere meglio e liberarsi dallo stress

*Come svegliarsi la mattina.
Come fare colazione e godersela.
Come cenare con gusto.
Come addormentarsi bene (soli e/o accompagnati).
Come trovare il tempo per tutto, evitando di correre.
Come spendere poco e bene nei week-end, nelle vacanze, con i figli e gli amici.
E infine, come evitare le ansie e trovare l'equilibrio nel tempo e nello spazio.*
(da **Slow life** di Sonia Savioli, Malatempora, 2006)

Slow life

La sindrome da superstress di Roberta Lee, TEA, 2010

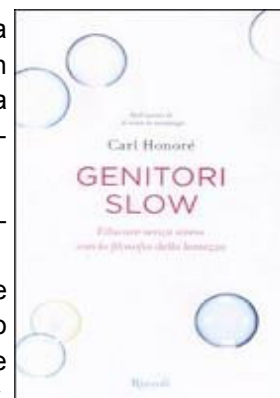
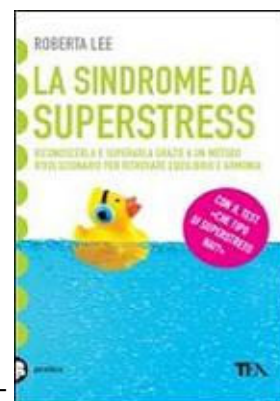
Il libro, frutto di anni di ricerche e di un lavoro condotto in Micronesia, è dotato di alcuni test per misurare il nostro livello di "stress": si perché qui si parla di "superstress", un nuovo tipo di fatica che oggi colpisce persone sempre più giovani. Uomini e donne che mangiano male, dormono poco, non fanno attività fisica e in compenso lavorano tantissimo. Propone un programma di cura della durata di 4 settimane durante le quali è necessario "disintossicare" la mente, il corpo e lo spirito. Si possono poi approfondire le cure "anti-superstress" in base alla nostra personalità, e al tipo dei nostri problemi: se siamo tipi esausti o depressi, agitati o oberati dagli impegni, emotivamente sensibili, determinati o avidi di controllo, esplosivi o incapaci di rallentare. In appendice un'interessante dieta disintossicante come cura contro il superstress. Un libro per capire che non è sempre d'obbligo essere "performativi"

Chi va piano: piccole alchimie per grandi sentimenti di Bruno Contigiani, Rizzoli, 2009

Con la consapevolezza di non voler essere un "esempio per nessuno", l'autore racconta di come, dopo un divorzio "inaspettato", è riuscito di nuovo a ri-conquistare la fiducia nell'amore e nei sentimenti. *Chi va piano* è un libro allegro che invita a non prendersi troppo sul serio e ci fa apprezzare le gioie della nostra normalità. Tocca argomenti diversi, dall'amore alla vita sociale, a cosa fare da vecchi, a come smettere di roderci il fegato pensando alle felicità altrui...

Genitori slow : educare senza stress con la filosofia della lentezza di Carl Honoré, Rizzoli, 2009

Partendo dalla propria esperienza di papà stressato, Carl Honoré una sera si chiede se invece di leggere in tutta fretta "una minifiaba da 1 minuto", non sarebbe stato meglio leggere con calma una fiaba tutta intera...Spesso i genitori inquadrano e "strapazzano" i bambini in un'agenda più fitta di impegni di quella di un manager,



Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

mentre loro sono pervasi già, fin da piccoli, da un'ansia da prestazione che impedisce loro di godersi la propria infanzia. L'invito è quindi a una maggiore naturalezza nell'educazione dei figli chiedendo meno a se stessi per ottenere di più e diventare genitori sereni. Il libro approfondisce il rapporto genitore figlio, fin dall'età della culla, continuando negli anni prescolari: questo per dimostrare come il genitore può abituare l'infante fino dai primi mesi a un'educazione senza stress. Fa riflettere il capitolo riguardante l'importanza del divertimento e conseguentemente i giochi da acquistare ai bambini, in cui si confronta il vecchio giocattolo (ad es. la bambola di pezza) con i nuovi effetti digitali interattivi. Recentemente i "genitori slow" si sono riuniti in un movimento, lo "Slow Parenting", che ha come obiettivo, in estrema sintesi, quello di permettere ai bambini di "esplorare il mondo" seguendo i propri ritmi o i tempi che la natura ha donato loro. Giornalista canadese collaboratore di The Economist e altri quotidiani statunitensi e britannici, Honoré è autore di un altro libro sulla frenesia della società moderna: ... *E vinse la tartaruga. Elogio della lentezza: rallentare per vivere meglio*

Lavorare senza stress di Kira Stellato, Red, 2008

Attraverso il lavoro l'uomo esprime se stesso e cerca di realizzare le proprie ambizioni e i propri sogni, ma oggi le modalità di lavoro sono diventate sempre più faticose e stressanti. Un agile manuale che ci insegna ad apprendere semplici tecniche per ridurre lo stress, favorire una comunicazione empatica, imparare a riconoscere le nostre trasformazioni, promuovere attivamente sul lavoro le novità e le trasformazioni.

Per saperne di più visita il sito: <http://www.vivereconlentezza.it/>

"L'Arte del vivere con lentezza" è una Onlus che sviluppa diversi progetti (tra cui il programma, insieme all'ideatore Bruno Contigiani, della Giornata Mondiale della lentezza) con lo scopo di incentivare la partecipazione attiva alla vita della comunità, ripensando uno sviluppo economico e sociale in armonia con l'uomo e con l'ambiente

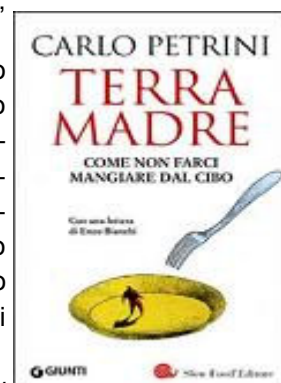


Slow food

Terra Madre: come non farci mangiare dal cibo di Carlo Petrini, Slow food, 2009

Il libro si presenta come un manifesto per un nuovo tipo di consumo, dove il cibo è riportato al centro di un processo produttivo e creativo, finalizzato al godimento della vita con coscienza e morigeratezza. Infatti il "cibo ci mangia", mangia il pianeta e le sue risorse, se noi stessi non diventiamo parte attiva di questo processo di consumi. Essere co-produttori significa, allora, rendere consapevole e volitiva ogni nostra scelta legata all'alimentazione, alla qualità del cibo e al luogo dove andiamo a fare la spesa. "Terra madre" si pone così come un organismo "glocale" costituito da una rete di soggetti (pescatori, agricoltori, pastori) che si inseriscono nella scena globale, valorizzando un'alternativa "locale".

Per saperne di più visita il sito di Terra Madre, progetto concepito da Slow Food e lanciato nel 2004 a Torino. La rete Terra Madre riunisce tutti coloro che fanno parte della filiera alimentare per difendere insieme agricoltura, pesca e allevamento sostenibili, in armonia con la natura, il paesaggio, la tradizione <http://www.terramadre.org/>



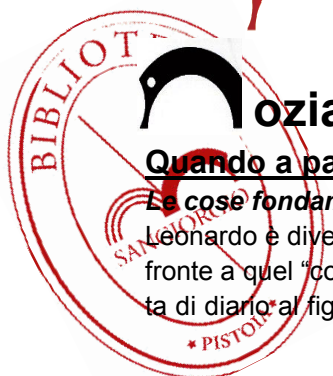
 **nella passerella nord / area passeggiate narrative**
(1° piano)

Conoscere tra le righe

Quando a parlare sono i sentimenti

Le cose fondamentali di Tiziano Scarpa, Einaudi, 2010

Leonardo è diventato padre di Mario da pochi giorni e si accorge di come il modo di percepire la realtà di fronte a quel "concentrato di potenzialità e di vita irriflessa" sia mutato. Decide quindi di scrivere una sorta di diario al figlio per informarlo di quelle che sono "le cose fondamentali": è un libro che mette in evi-





denza i sentimenti di un uomo che vorrebbe accompagnare suo figlio nel percorso della vita, attraverso le parole e la scrittura. L'autore racconta così al figlio le sue esperienze, le sue prime storie d'amore, le discussioni con i genitori, le passate amicizie adolescenziali in un lento e inesorabile colloquio ad una sola voce. Ma il destino insidia la loro vita comune: il figlio Mario è malato e ha bisogno di un trapianto del midollo osseo. Leonardo si offre volontario, ma le analisi necessarie rivelano una verità agghiacciante: Mario non è suo figlio. La scoperta della verità rende il finale del libro gelido e struggente insieme

L'ultima riga delle favole di Massimo Gramellini, Longanesi, 2010

"Ascoltava a bocca aperta le favole che fluivano dalla voce calda di sua madre, ma l'ultima riga lo lasciava sempre insoddisfatto. E vissero per sempre felici e contenti. Avrebbe voluto sapere che cosa succedeva davvero, dopo". Sono queste le parole che portano il lettore a condurre un fiabesco viaggio alla ricerca di se stesso, dell'amore, dei sogni perduti. Tomas è infatti una persona come tante, che crede poco in se stesso, subisce la vita ed è convinto di non poterla cambiare, finché una sera si trova proiettato in un luogo sconosciuto dal quale comincia il suo viaggio dentro l'io. Il libro dell'autore Massimo Gramellini, apprezzato giornalista torinese che ha collaborato con la trasmissione "Che tempo che fa" e ha curato la rubrica "Buongiorno" sulla Stampa, si colloca in un genere intimistico-spirituale che ha affascinato molti lettori

La nota segreta di Marta Morazzoni, 2010

Un romanzo storico-sentimentale dalle tinte fosche ed eleganti, quello di Marta Morazzoni, scrittrice vincitrice del Premio Campiello con il suo libro "Il caso Currier". È la storia di Paola Pietra, una giovane novizia che per volere della famiglia è stata rinchiusa nel convento di Santa Radegonda a Milano. Siamo nel 1736 e le volontà e i sogni femminili non hanno nessuna rilevanza: ma Paola ha una grande passione, quella del canto. E da dietro la grata che la separa dal mondo la sua bellissima voce si diffonde nei cuori di chi la ascolta, soprattutto in quello del diplomatico inglese Sir John Breval. Al centro del romanzo un personaggio femminile di sorprendente attualità, che rivendica il proprio diritto a vivere e amare contro ogni imposizione

Le terre emerse: poesie 1985-2008 di Fabio Pusterla, Einaudi, 2009

Come ha sottolineato il critico Pier Vincenzo Mengaldo, la poetica di Pusterla può essere accostata alla tradizione espressionistica, in ragione dei suoi toni e colori così pacati. La parola in Pusterla, poeta che si avvicina alla linea lombarda iniziata da Aneschi e Sereni, si dipana in percorsi illogici senza sintassi per esprimere uno dei temi più ricorrenti di questa poesia: la ricerca di un dialogo e di un contatto tra una comunità di vivi e di morti, il ricordo di un passato senza tracce, il senso fugace del tempo

Caos calmo di Sandro Veronesi, Bompiani, 2005

È la vita di un uomo "medio", Pietro Paladini, apparentemente realizzato, con un buon lavoro e una famiglia, sconvolta da un tragico evento (la morte della compagna). Il "caos" che segue l'elaborazione del lutto avviene in maniera ritardata, ma rimane "calmo" per chi riesce a osservare la realtà quotidiana senza farsi travolgere, per chi sa cogliere nella vita i dettagli e non ama vivere nel limbo dell'indifferenza. Così la storia di Pietro si fa globale, quando a poco a poco scopre il lato oscuro degli altri, dei colleghi, degli amici e di tutti coloro che si meravigliano della sua incomprensibile calma

Lo slow della farfalla di Franco Matteucci, Newton & Compton, 2010

È la storia di Floriana, una giovane e perfetta casalinga frustrata. Madre ritrosa e moglie taciturna passa le sue giornate a cucinare e pulire la casa. Ma un giorno la sua vita prende forma e inizia la lenta e miracolosa nascita di una farfalla che si emancipa dal bozzolo





SANGIORGIO

Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

 nella mediateca (2° piano)

dolce far niente

Filmare l'attesa

Donne in attesa un film di Ingmar Bergman (DVD 2007)

In una villa di campagna, quattro donne che hanno sposato quattro fratelli, per ingannare il tempo, si raccontano le loro esperienze matrimoniali. Bergman riempie il suo film di donne pronte ad una seduta psicanalitica collettiva

Il grande Lebowski un film di Joel Coen (DVD 2000)

Dopo Fargo, con questo film i fratelli Coen superano se stessi regalando al proprio cinema un personaggio irresistibile: Jeff Lebowski, detto Drugo, disoccupato senza pensieri e totalmente immerso nel mito degli anni Settanta

Attenzione alla puttana santa un film di Rainer Werner Fassbinder (DVD 2007)

Un film viene sospeso per problemi di produzione e il cast è costretto a soggiornare in un hotel di lusso in attesa dell'inizio delle riprese. Fassbinder riempie con il suo cinema gli spazi vuoti della lavorazione di un film

I vitelloni un film di Federico Fellini (DVD 2003)

Velleità, speranze e delusioni di cinque giovani perdigiorno incerti sul loro futuro. Memorabile la celebre sequenza in cui Alberto Sordi sbeffeggia gli operai da un'automobile, che poi si ferma

Estate romana un film di Matteo Garrone (DVD 2009)

Rossella, tornata a casa dopo anni e in preda a una profonda depressione, va alla ricerca del suo passato e dei suoi amici. Garrone, aiutato da attori straordinari, imbastisce un affascinante viaggio in una Roma sconosciuta e in piena trasformazione per i preparativi del Giubileo

Stranger than paradise un film di Jim Jarmusch (DVD 2005)

Camera d'or a Cannes nel 1984, girato utilizzando gli scarti di pellicola de "Lo stato delle cose" di Wenders, questo piccolo film in bianco e nero su tre personaggi che vagabondano tra Claveland e la Florida, ha rivelato il talento eccentrico di Jim Jarmusch

Leningrad cowboys go America un film di Aki Kaurismaki (DVD 2006)

Il gruppo rockabilly dei Leningrad Cowboys tenta la fortuna in America. In mano a un inaffidabile agente i ragazzi, dopo tanto vagabondare, giungono fino in Messico e trovano il successo. Kaurismaki musicale più che mai

Alcuni giorni della vita di Oblomov un film di Nikita Michalkov (DVD 2002)

Oblomov è un aristocratico proprietario terriero che ha in noia il mondo e preferisce dormire e rifugiarsi nei suoi sogni. Ha rinunciato alla carriera, a scontrarsi con le grettezze della vita sociale, e nemmeno l'amore per la bella Olga potrà strapparla alla sua scelta. Bel film di Michalkov, dal romanzo di Goncarov

Une partie de campagne un film di Jean Renoir (DVD 2006)

Una colazione sull'erba servita con fugaci infedeltà e delusioni amorose. Renoir, ispirandosi alla pittura del padre, adatta il racconto omonimo di Guy de Maupassant e ne trae uno dei suoi capolavori, sia pur incompiuto

Canicola un film di Ulrich Siedl (DVD 2003)

Sei microstorie sullo sfondo di una rarefatta periferia viennese in preda alla calura e alla noia estiva. Gran Premio della Giuria al Festival di Venezia del 2001 ad uno degli autori che hanno raccontato meglio il presente dell'infelix Austria

Un altro pianeta un film di Stefano Tummolini (DVD 2009)

Una mattina d'estate, Salvatore osserva l'orizzonte di dune che si staglia sul blu del cielo. Oltre c'è la spiaggia e un'intera giornata da trascorrere. Una giornata dai risvolti imprevedibili e, forse, una nuova possibilità, una nuova vita. Film rivelazione al Festival di Venezia 2008



BIBLIOTECA SANGIORGIO

Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel. 0573 - 371600
Fax 0573 - 371601
sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it

Ozio: le virtù di un vizio



nella sala studio / area dipartimenti (1° piano)



i volti del tempo

Il tempo filosofico

Che fine ha fatto il futuro? Dai non luoghi al nontempo di Marc Augé, Eleuthera, 2009

Rovine e macerie: il senso del tempo di Marc Augé, Bollati Boringhieri, 2004

Modernità e ambivalenza di Zygmunt Bauman, Bollati Boringhieri, 2010

Tempo della vita e tempo del mondo di Hans Blumenberg, Il mulino, 1996

Che cos'è il tempo? di Edoardo Boncinelli, Sossella, 2008

Futuro aperto e libertà: un'introduzione alla filosofia del tempo di Mauro Dorato, Laterza, 1997

Saggio sul tempo di Norbert Elias, Il mulino, 1986

Filosofia del tempo, B. Mondadori, 1998

I volti del tempo: ritmo e riposo, flusso e durata di Marie-Louise von Franz, Red, 1989

Il tempo: una presenza sconosciuta di J.T. Fraser, Feltrinelli, 1991

L'enigma del tempo di Hans-Georg Gadamer, Zanichelli, 1997

L'idea del tempo di Margherita Hack, Pippo Battaglia e Rosolino Buccheri, UTET, 2005

Al muro del tempo di Ernst Junger, Adelphi, 2000

L'ordine del tempo di Pomian Krzysztof, Einaudi, 1992

Storie del tempo di Pietro Redondi, Laterza, 2007

Filosofia dello spazio e del tempo di Hans Reichenbach, Feltrinelli, 1977

La geografia del tempo: saggio di geografia culturale di Adalberto Vallega, UTET, 2006

Interrompere il quotidiano: costruzione del tempo nell'esperienza religiosa, Jaca Book, 2005



Il tempo scientifico

Spazio e tempo nell'universo moderno di Paul C.W. Davies, Laterza, 1980

Diacronia e sincronia: saggi sulla misura del tempo, Angeli, 2000

La trama del cosmo: spazio, tempo, realtà di Brian Greene, Einaudi, 2004

Dal Big Bang ai buchi neri: breve storia del tempo di Stephen W. Hawking, Rizzoli, 2007

La natura dello spazio e del tempo di Stephen W. Hawking, BUR, 2003

Il fiume del tempo di Igor D. Novikov, Longanesi, 2000

Dall'essere al divenire: tempo e complessità nelle scienze fisiche di Ilya Prigogine, Einaudi, 1986

Tra il tempo e l'eternità di Ilya Prigogine e Isabelle Stengers, Bollati Boringhieri, 2003

Spazio, tempo e universo: passato, presente e futuro della teoria della relatività di Tullio Regge e Giulio Peruzzi, UTET, 2003

La conquista del tempo: dai miti della preistoria all'eternità di Alexander Waugh, Piemme, 2000

Il tempo quotidiano

Timewatch: per un'analisi sociale del tempo di Barbara Adam, Baldini Castoldi Dalai, 2005

Manifesto per la felicità: come passare dalla società del ben-avere a quella del ben-essere di Stefano Bartolini, Donzelli, 2010

L'attesa e la speranza di Eugenio Borgna, Feltrinelli, 2005





Disoccupati, disorganizzati, senza sussidio: cronache di ozio forzato di Pasquale Bottone, Frilli, 2003

L'invenzione del tempo libero: 1850-1960, Laterza, 1996

La costruzione sociale del tempo: convenzioni e usi collettivi del tempo dalla società premoderna alla postmoderna di Verena D'Alessandro, Angeli, 2002

Tempus datur: un'analisi sociologica delle Banche del tempo in Italia di Giuliana Galeotti, V&P, 2005

Tempo tiranno: velocità e lentezza nell'era informatica di Thomas Hylland Eriksen, Elèuthera, 2003

Sociologie del tempo: soggetti e tempo nella società dell'accelerazione di Carmen Leccardi, Laterza, 2009

Sociologia del tempo libero di Fabio Massimo Lo Verde, Laterza, 2009

Il tempo breve: nell'era della frenesia la fine della memoria e la morte dell'attenzione di Marco Niada, Garzanti, 2010

Il disagio del tempo: la metafora della scarsità di tempo nella vita quotidiana di Gabriella Paolucci, Iannua, 1986

Tempi postmoderni: per una sociologia del tempo nelle società industriali avanzate di Gabriella Paolucci, Angeli, 1993

Italia vagabonda: il tempo libero degli italiani dal melodramma alla pay-tv di Stefano Pivato e Anna Tonelli, Carocci, 2001

La velocità di liberazione di Paul Virilio, Strategia della lumaca, 1997

La dolce indifferenza dell'attimo: elogio della lentezza di Owe Wirkstrom, Longanesi, 2004

Ritmi nascosti: orari e calendari nella vita sociale di Eviatar Zerubavel, Il mulino, 1985

Il paradosso del tempo: la nuova psicologia del tempo che cambierà la tua vita di Philip Zimbardo e John Boyd, Mondadori, 2010



Come eravamo: il tempo libero nei Sessanta

Cultura, lavoro, tempo libero di Francesco De Bartolomeis, Edizioni di Comunità, 1967

Le vacanze di Daniel Pennac e Robert Doisneau, Bibliothèque de l'image, 2001

Elogio dell'ozio di Bertrand Russell, Longanesi, 1964

Il tempo libero di Gianni Toti, Editori riuniti, 1961

Il problema educativo del tempo libero di Luigi Volpicelli, Armando, 1969

... nei Settanta

Turismo e Pistoia turistica di Torello Bellandi, Assessorato alla P.I. del Comune di Pistoia, 1970

Tempo libero infantile e colonie di vacanza di Franco Frabboni, La nuova Italia, 1971

La montagna: uno spazio per il tempo libero di Sergio Giovannazzi, Marsilio, 1971

Il diritto all'ozio di Paul Lafargue, Feltrinelli, 1971

Giovani e politica culturale: analisi di alcune esperienze italiane e straniere di Carmen Leccardi, Il mulino, 1979

Tempo libero ed educazione di Mario Valeri, La nuova Italia, 1979

... negli Ottanta

Anziani e tempo libero di Aurelio Florea, NIS, 1982

Il turismo nella provincia di Pistoia di Emilio Becheri, Cassa di risparmio di Pistoia e Pescia, 1984

Per il tempo libero: una ricerca nella città di Massa di Paolo Ursino, ETS, 1984

La programmazione educativa del tempo libero giovanile, Angeli, 1989

... nei Novanta

Linee di fuga: l'avventura nella formazione umana, La nuova Italia, 1990

L'annuario del turismo, Touring Club Italiano, 1999

Libro bianco sull'anti-turismo, CNEL, 1994

Il tempo libero in rete

The Idler: <http://www.idler.co.uk> Sito della rivista inglese "The Idler", "Il pigro"

Pigro: il posto ideale per oziare <http://www.pigro.splinder.com> "Per visitare questo blog è necessario abbandonare ogni attività cerebrale che comporti uno sforzo superiore alla soglia dell'ozio"

Slow food: <http://www.slowfood.it> Slow food si contrappone alla standardizzazione del gusto e tutela le identità culturali legate alle tradizioni alimentari e gastronomiche



Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel. 0573 - 371600
Fax 0573 - 371601
sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it

