

# UQBAR LOVE

Newsletter della biblioteca Franco Battiato di Fiorenzuola

6 Febbraio 2023

"O stai dalla parte del problema o stai dalla parte della soluzione"

UQBAR LOVE, per chi cerca un altro modo di guardare la realtà

<https://www.facebook.com/groups/49053963237/>

arte, cultura, informazione e molto di più

notiziario pubblicato esclusivamente su facebook e via mail

SENZA PUBBLICITA' A PAGAMENTO REALIZZATO GRAZIE AL LAVORO GRATUITO DI TUTTA LA REDAZIONE

diretto da Paolo Mario Buttiglieri

redazione Fiorenzuola d'Arda - [trentomilano@gmail.com](mailto:trentomilano@gmail.com) - 347.2983592



## ARGOMENTI E FILOSOFIA

Libertà di respirare, libertà terapeutica, misticismo, eventi alternativi, offerte di lavoro, cucina e salute naturale secondo l'agricoltura biologica e biodinamica, matriarcato, yoga, massaggi, scambio di ospitalità, Rudolf Steiner, Osho, Lorenzo Milani, Ivan Illich, Pierpaolo Pasolini, massaggio dell'anima, libero baratto, libertà, tangerine dream, Popul vuh, arte, amore, attrazione, dipendenze affettive, poesie e racconti e tanto altro. Quel che trovate pubblicato a volte riflette l'opinione della redazione, a volte del redattore che lo firma e a volte è una semplice documentazione di opinioni non condivise dalla redazione perché la filosofia di uqbar love è esprimere quello che pensi e fai esprimere chi non la pensa come te.

## SOMMARIO

- **Gli appuntamenti consigliati dalla biblioteca Franco Battiato**
- **Editoriale**
- **Piccoli annunci**
- **Libri**
- **Poesie**
- **Racconti**
- **Ecoturismo**
- **Gli appuntamenti consigliati dalla biblioteca Franco Battiato**
- **Pensieri in Libertà**
- **Offerte immobiliari**
- **Negozi biologici a Piacenza e dintorni**
- **Per esprimere sempre liberamente quel che pensi**

## AVVISO

*SCRIVI IL TUO PARERE SU QUESTA NEWSLETTER, SU UN EVENTO A CUI HAI PARTECIPATO, SU UN LIBRO CHE HAI LETTO, SU UNA TUA ESPERIENZA CON NOI O CON ALTRI, SU QUELLO CHE VUOI A [TRENTOMILANO@GMAIL.COM](mailto:TRENTOMILANO@GMAIL.COM). GRAZIE.*

# Gli appuntamenti

## della biblioteca Franco Battiato di Fiorenzuola.

associazione culturale

via liberazione 37, 29017 Fiorenzuola d'Arda (PC) 347.2983592 [trentomilano@gmail.com](mailto:trentomilano@gmail.com)

Siete @tutti invitati OGNI giovedì alle ore 15 al

## GRUPPO DI LETTURA E CONVERSAZIONE

presso bar ristorante pizzeria Croce Bianca in piazza Caduti a Fiorenzuola (PC) , dove condividere leggendo e commentando con gli altri brani delle tue letture preferite o dei tuoi scritti (poesie, racconti, articoli e riflessioni).

Uno degli argomenti di questa settimana sarà:

VIVERE A [#Dubai](#)

ingresso libero.

Per informazioni sulla sede e prenotare la propria partecipazione : 347.2983592

## Editoriale di Paolo Mario Buttiglieri

### UN GIORNO UNA DONNA...

di Paolo Mario Buttiglieri



Un giorno una donna si accorse del perché i maschi la consideravano un oggetto. Corse a casa buttò via le scarpe col tacco, indossò un paio di pantaloni comodi, si tolse il rossetto dalle labbra e il colore dalle unghie delle mani e dei piedi, si lavò i capelli fino a farli tornare al loro colore naturale. Quindi uscì di nuovo e notò subito che gli uomini si tenevano ad una certa distanza. Nessuno la fissava. Finalmente si sentì libera. Non era più un oggetto ma un soggetto.

# Piccoli annunci

## IL CARNEVALE SI AVVICINA!!!

Se cerchi un costume per adulto o bambino a noleggio lo puoi trovare alla Fenice rosa di Ponte dell' Olio. Siamo aperti tutti i giorni su appuntamento. Ci puoi chiamare al 3293292643.

Visita il nostro sito:

[fenicerosa.com](http://fenicerosa.com)

Ti aspettiamo per farti volare con la fantasia.

## BIBLIOTECA "MARIO CASELLA" DI FIORENUOLA

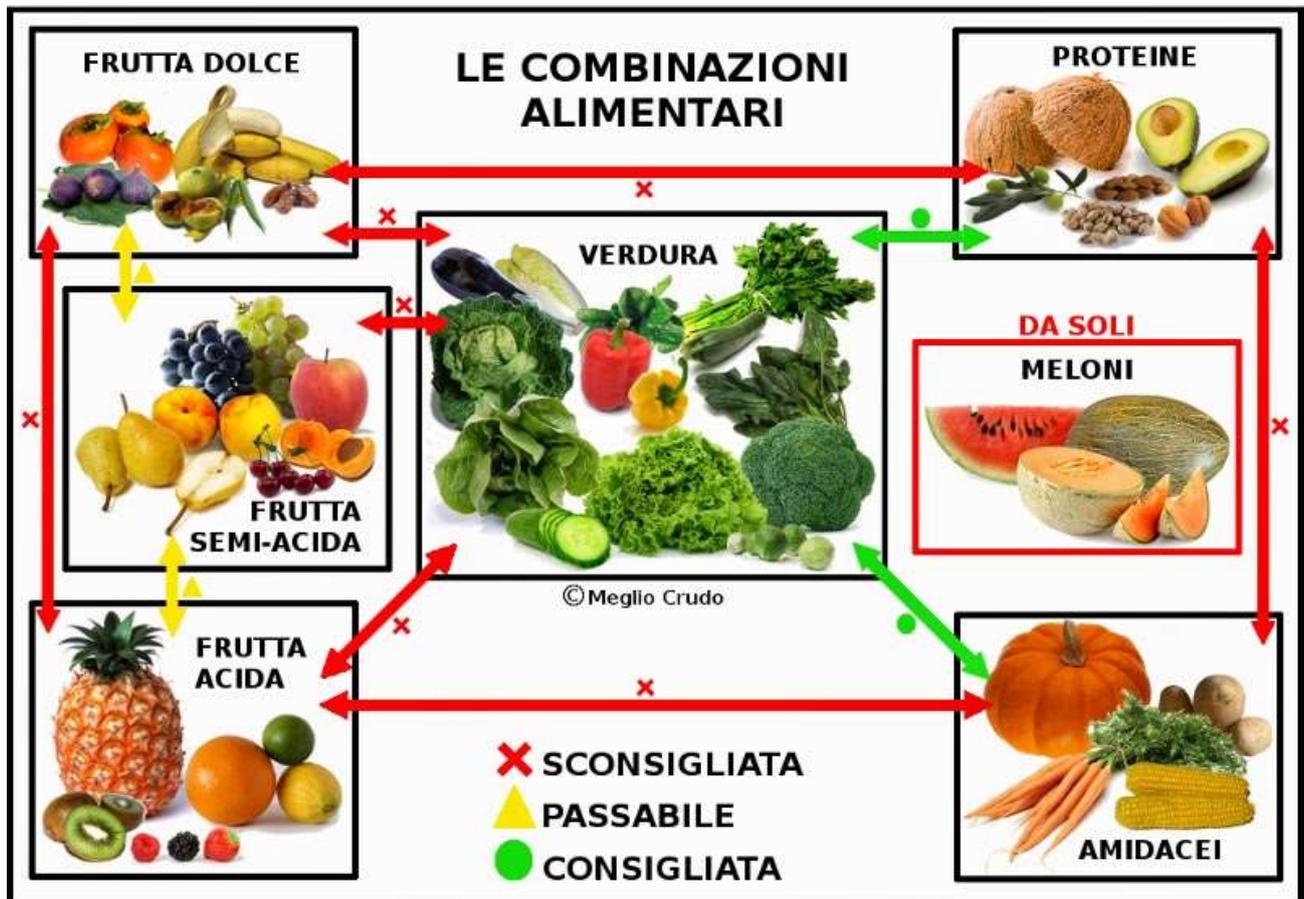
bollettini novità e iniziative

<https://bibliofiorenzuola.wordpress.com/>

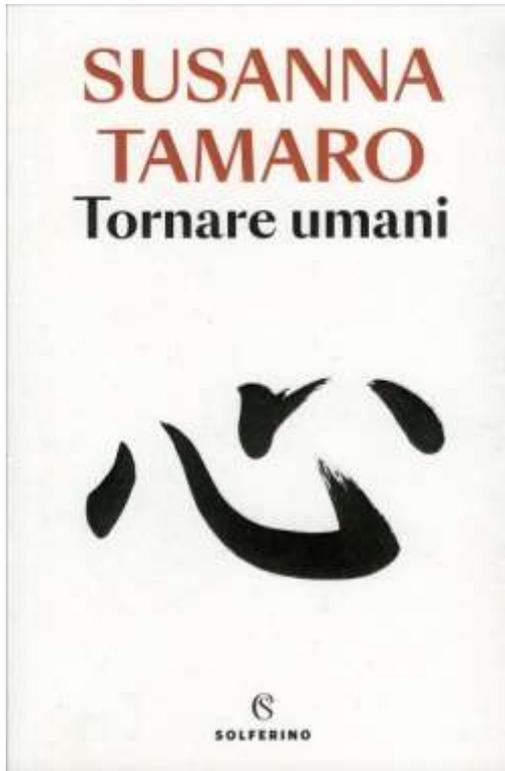
**Fontana Editore** è una casa editrice che pubblica saggi di metafisica, manuali, testi di esoterismo, alchimia, spiritualità, zen, scienza, meditazione, consapevolezza, numerologia, yoga, arte.

*Migliorando noi stessi, influenziamo per risonanza anche il nostro ambiente quotidiano, le persone a noi vicine e di conseguenza MIGLIORIAMO IL MONDO."*

<https://fontanaeditore.com/>



# Libri



# Poesie

## di Paolo Mario Buttiglieri

### **questa sera**

ti porto a villa certosa  
a vedere il bunga bunga

vèstiti elegante  
metti il profumo di piccione viaggiatore  
e un paio di scarpe col tacco con la punta del 14

troveremo casini e bersani con le loro signore  
il papa  
e nonna papera  
(paolo mario buttiglieri)

### **mi concentro**

sulla tua bocca  
mentre con una mano  
apro il cassetto  
dove tu hai nascosto  
le chiavi della macchina

ti alzo la gonna  
e cerco il cacciavite  
per montare l'armadietto

tu mi ami  
e infili le tue mani sotto la camicia  
cercando i tuoi calzini rossi

ed io esausto  
ti dico ancora  
ma almeno chiudi il gas  
(paolo mario buttiglieri)

### **l'angelo dormiva**

ed io sembravo dormire  
la luna girava  
il sole girava  
la terra girava  
ed io dormendo giravo  
(paolo mario buttiglieri)

### **l'amore e l'amicizia**

sono le cose a cui più tengo  
ogni amore è speciale  
e ci metto me stesso

ogni amico è diverso  
con pregi e difetti  
ci sono amici foglia  
e amici rami

amici tronco  
amici torrente  
amici di passaggio  
e amici scassaballe

amici che incontri a chi l'ha visto  
amici che non vedrai mai più  
amici che ti pensano  
e a volte incontrano i tuoi pensieri  
(paolo mario buttiglieri)

### **hai paura dell'amore**

vorresti che fosse un treno diretto  
senza fermate intermedie

ma l'amore  
parte quando meno te l'aspetti  
e non sai dove ti porta

con la valigia in mano  
non ti fidi di salire  
ma lui è lì

seduto  
che ti aspetta  
mentre il treno comincia a muoversi

e tu spingi la valigia sul treno  
mentre la paura ti attanaglia  
il treno accelera

e tu  
chiudi gli occhi  
sei troppo confusa

e lui  
ti prende il braccio  
e ti tira su tra le sue braccia  
(paolo mario buttiglieri)

# Racconti di Shaktidevi

Racconti di Shaktidevi n°84

PARABOLE DIETRO L'ANGOLO

on uqbar love quotidiano

**IL TERRORE**

di Shaktidevi

Maria era solita andare ogni mattina in paese con la bicicletta. Andava a far spesa o per altre commissioni e a volte anche solo per incontrare un'amica e fare due chiacchiere sorseggiando un caffè al bar. Ogni giorno aveva l'abitudine di fermarsi al cimitero dove vi era sepolto ormai da parecchi anni suo marito. Maria infatti era vedova e viveva sola. Aveva due figli, un maschio e una femmina che erano entrambi sposati. Da loro aveva ricevuto la gioia di diventare nonna di ben quattro nipotini ai quali voleva un gran bene.

La domenica pomeriggio andava al cimitero a piedi, tanto per camminare un po' e fare qualcosa di diverso, visto che i giorni di festa erano più lunghi da passare quando i suoi figli non venivano a trovarla. Quella domenica estiva faceva molto caldo. Arrivò al cimitero nel tardo pomeriggio e si diresse verso la tomba del marito. Cominciò con il cambiare l'acqua ai fiori e nel frattempo parlava con lui, come faceva sempre. Parlava ad alta voce perché in giro non c'era nessuno altrimenti si limitava a parlargli con il pensiero.

Ricordava i tempi passati insieme e si lamentava di come avrebbe voluto averlo ancora al fianco. Scherzosamente gli diceva che aveva voluto farle uno sgarbo andandosene prima di lei. Poi toccava la foto come per accarezzarlo. Nella foto, il marito le sorrideva e a volte sembrava le facesse l'occholino, come per dirle che prima o poi si sarebbero rivisti. A Maria piaceva pensarla così e con questi suoi pensieri si riempiva l'animo di tenerezza e questo la faceva stare bene.

Finita la visita e salutato in cuor suo il marito con una preghiera, si incamminò verso l'uscita. Vide una panchina sotto un bel cipresso e pensò di sedersi un attimo per rinfrescarsi all'ombra dell'albero. Si sedette e si sventolava con un fazzoletto, aveva una bottiglietta d'acqua che portava con sé e ne bevve un poco. Poi non si sa come si appisolò sulla panchina appoggiando la testa all'albero lì vicino.

Quando si svegliò era quasi buio aveva dormito parecchio. Si alzò in fretta e corse verso l'uscita, ma trovò il cancello chiuso con la catena. Maria incominciò ad agitarsi. Si girò intorno per vedere se vi erano vie d'uscita. Non trovò niente, nemmeno una fessura per poter scivolare fuori. Era chiaro che il guardiano del comune aveva chiuso senza accorgersi che dentro c'era lei. Incominciò a chiedere aiuto, ma era difficile che la sentissero, a quell'ora non sarebbe passato più nessuno. Il cimitero era alla periferia del paese.

Maria si diresse verso la tomba del marito cercando di rimanere calma. Tanto cosa poteva succederle, non c'era anima viva là dentro. Quante volte aveva scherzato con le amiche sul rimanere chiuse dentro ed ora che c'era rimasta non era il caso di farne un dramma. Sentì però un brivido passarle su tutto il corpo al solo pensiero che sarebbe rimasta chiusa di notte. Cercò di non pensarci. Parlò con suo marito e gli chiese conforto. Continuò per parecchio tempo ad accarezzare la sua foto.

La foto col buio si fece sempre più scura e non si vedeva più tanto bene il tenero sorriso del marito. Adesso le incuteva un po' di timore. Guardò le foto dei vicini di tomba e sembravano guardarla quasi in cagnesco o con un sorriso beffardo. Maria sapeva che era l'effetto dei suoi pensieri a farglieli vedere in quel modo. Sentì un fruscio e si girò di scatto lanciando un urlo un po' soffocato. Non c'era nessuno ma il suo cuore incominciò a battere forte.

Per fortuna c'era la luna che faceva capolino dietro i cipressi e portava anche un po' di chiarore. Il suo riflesso però portava anche ombre ovunque. Maria si mise seduta sopra la tomba del marito. Lo

implorava di starle vicino come lo era stato in vita. E molti ricordi di lui le balenarono velocemente in testa. Tanti flash che si susseguivano uno dietro l'altro. Lui e lei nel giorno che si sposarono. Poi il giorno che lo fece diventare padre del maschietto e poi della femminuccia. Ricordi di un tempo passato con gioia ma anche con dolore. Come quando fu licenziato ed erano seguiti giorni molti tristi al limite della disperazione. Ed il giorno quando si scoprì che si era ammalato gravemente, in cui vissero momenti di speranza, lotta per la malattia e poi la rassegnazione accompagnata dalla delusione che tutto un giorno dovesse finire. E imparare piano piano ad accettare il destino con serenità perché questa è la realtà in cui siamo nati e prima o poi tutto finisce.

Più il tempo passava e più Maria cercava di rincuorarsi da sola con l'aiuto del marito. Ci fu un momento che iniziò a singhiozzare. Era tanto che non piangeva in quel modo così accorato. Sentiva il cuore nel suo petto che sussultava ad ogni suo respiro. "Che importa", pensava, "anche se ora morirò di paura, domani mi troveranno già qui pronta per essere sepolta e mi metteranno insieme a te caro." Disse a bassa voce mentre accarezzava la sua foto. Passò un po' di tempo con gli occhi chiusi e quando li socchiudeva cercava di guardare solo la foto del marito.

Intorno a lei era tutto un brusio indefinito. A volte le sembrava di sentire la presenza di qualcuno dietro di lei. Ma cercava subito di distogliere il pensiero. Altre sembrava che qualcuno le toccasse i capelli, come per accarezzarli. Sentiva di impazzire al solo pensiero di girarsi e trovare uno zombie. Ad un tratto sentì uno rumore di piccoli passi che camminavano sui sassolini del viale. Si raggomitò ancor di più su se stessa.

I passi si avvicinavano poi lo sfrigolio si fece sempre più forte e veloce. A Maria le sembrò quasi di morire per il terrore. Passò accanto a lei velocemente con un forte rumore che la fece sobbalzare.

Erano solo due gatti che si divertivano a rincorrersi. Il terrore in lei aveva passato il limite. Fu come se avesse superato il muro del suono. A quel punto Maria si calmò. Era come se la calma all'improvviso si fosse impossessata di lei. Non provò più paura da quel momento in poi.

Il suo cuore rallentò i battiti. Ricordava di aver letto da qualche parte una cosa simile. Se riesci a sopravvivere al terrore, e quindi non muori di paura, in te subentra una calma e una tranquillità che nulla più può spaventarti. E' successo e succede ai soldati in guerra. Una volta superata questa barriera si entra in una dimensione di lucida tranquillità.

Maria si rilassò. Si guardò intorno. Ora tutto le sembrava così familiare. Le tombe sembravano consolarla con la loro presenza. Maria iniziò a parlare a voce bassa, quasi per non turbare il loro sonno. Li ringraziò perché la stavano proteggendo. Parlava e tra sé sorrideva di questo. Pensava se qualcuno avesse potuto sentirla, l'avrebbe presa per pazza. Ora si sentiva più rilassata. Ora i rumori della notte avevano un aspetto diverso. Sembravano volerle fare compagnia.

E così arrivò l'alba. Maria si alzò dalla tomba del marito tutta indolenzita. Accarezzò per l'ennesima volta la sua foto e si diresse verso il cancello. Con meraviglia si accorse che si apriva. Il guardiano aveva solo avvolto la catena su se stessa, senza mettere il lucchetto.

# Ecoturismo

## **FIORENZUOLA: CARNEVALE**

18 FEB ALLE ORE 12:00 - 19 FEB ALLE ORE 23:55 40° ZOBIA - il Carnevale Di Fiorenzuola

## **VIAGGI A PIEDI CON LA COMPAGNIA DEI CAMMINI**

Per informazioni sui viaggi a piedi proposti dalla Compagnia dei Cammini:

Tel. 0439 026029 / lun-ven 9-13 14-18 / info@cammini.eu

## **ECOTURISMO CON TRA TERRA E CIELO**

info@viedeicanti.it - 379 1227725, 331 9165832, via di Chiatri, 865/c 55054 Bozzano (LU)

## **ECOTURISMO CON SHAMBALA**

PER INFORMAZIONI 0584350878 WWW. CIELODISHAMBALA.COM

### **CALENDARIO SHAMBALA 2023**

*da ven 7 aprile a lun 10 aprile detox breve di Pasqua*

*da ven 21 aprile a domenica 30, periodo disintossicante depurativo di cambio stagione al mare: a Torre del Lago (Viareggio); si possono fare 3-5-7 10 giorni per chi vuole prosecuzione con minestre medicate giapponesi*

*da ven 16 giugno a dom 18 detox breve al mare*

*da ven 1 luglio a dom 10 luglio: periodo disintossicante depurativo al mare a Torre del Lago; si possono fare 3-5-7 10 giorni per chi vuole prosecuzione con minestre medicate giapponesi.*

*da ven 28 luglio a dom 30 luglio detox breve al mare*

*giugno, luglio, agosto, settembre balneoterapia Torre del lago durante le date delle detox la dieta e quella della detox stessa.*

*da ven 25 agosto a dom 3 sett , periodo disintossicante depurativo al mare a Torre del Lago; si possono fare 3-5-7 10 giorni per chi vuole prosecuzione con minestre medicate giapponesi.*

*da Ven. 8 settembre a Dom10 sett , detox breve al mare*

*da ven 22 settembre a dom1 ottobre periodo disintossicante depurativo al mare, si possono fare 3-5-7 giorni per chi vuole prosecuzione con minestre medicate giapponesi.*

*dal 28 dicembre al 2 gennaio 2024 CAPODANNO mare montagna.*

## **ECOTURISMO A PARMA**

### **Dal 04 Nov Al 05 Nov, RASSEGNE, Festival dell'Oriente a Parma, Edizione 2023**

Mostre fotografiche, bazar, stand commerciali, gastronomia tipica, medicine naturali, si alterneranno nelle numerose aree tematiche dedicate ai vari paesi in un continuo ed avvincente susseguirsi di show, incontri, seminari ed esibizioni. Interagisci e sperimenta gratuitamente decine di terapie tradizionali, visita il settore dedicato alla salute e al benessere con i suoi padiglioni dedicati alle terapie olistiche le discipline bionaturali, lo yoga, ayurvedica, fiori di bach, theta healing, meditazione, spazio vegano, reiki, massaggi, shiatsu, bio musica, rebirthing, integrazione posturale, e molte altre ancora.

# Gli appuntamenti

## consigliati dalla biblioteca Franco Battiato

**-San Giorgio P.no, PC: SpazioTesla**

**-Settima minore di Gossolengo, PC: NEL NUOVO MONDO**

Info: [organizzativo@nelnuovomondo.it](mailto:organizzativo@nelnuovomondo.it)

**PROGRAMMA "NEL NUOVO MONDO"**

**DOMENICA 19 FEB** Dalle ore 10.00 alle ore 18.00 **1° Incontro Real Human Right "Vivi Libero e Consapevole** (necessaria prenotazione )  
(a cura del Gruppo Consapevolezza);

**-SALSOMAGGIORE: IL SALOTTO ILLUMINATO**

*Tutti gli incontri sono ad INGRESSO GRATUITO.*

*e-mail: [ilsalottoilluminato@gmail.com](mailto:ilsalottoilluminato@gmail.com) - cell. 338 - 2852281 - [facebook.com/ilsalottoilluminato/](https://www.facebook.com/ilsalottoilluminato/)*

### **INCONTRI DI FEBBRAIO 2023**

**Giovedì 16 FEBBRAIO** ore 16.30 presso  
Palazzo dei Congressi, Sala Mainardi, Viale Romagnosi, 7 – *Salsomaggiore Terme*  
"Io e mia sorella"

**Sabato 18 FEBBRAIO** ore 16.30 presso  
Palazzo dei Congressi, Sala Mainardi, Viale Romagnosi, 7 – *Salsomaggiore Terme*  
Conferenza pubblica di Ginetto Bovo  
Missione "Laura Sperandio" per il Ben Essere dell'Umanità

**-Fiorenzuola d'Arda (PC)**

**Stagione teatrale 2022 - 23 Teatro Verdi Fiorenzuola d'Arda**

**24 FEBBRAIO 2023** ore 20.45 - il palco del Teatro Verdi sarà invece calcato da Michele Placido, che diretto da Paolo Valerio e con un nutrito cast di attori rappresenterà la celebre opera "La bottega del caffè", di Carlo Goldoni.

**-BRESCIA**

**Meglio BIO, il mercato biologico**

Ogni sabato mattina arriva a Cascina Maggia Meglio Bio, un mercato che trova protagonisti sulle proprie bancarelle i prodotti BIO del territorio bresciano: prodotti alimentari biologici certificati, il più possibile a "filiera corta" e a "Km 0". Scopri nel sito ufficiale di Cascina Maggia tutte le novità e le ultime notizie aggiornate.

**Per maggiori informazioni: 0303530735**

# Piacenza: Biffi Arte

Biffi Arte in via Chiapponi 39 Piacenza

*Biffi Arte*  
ARTE | EVENTI PER IL XXI SECOLO



martedì 14 febbraio | ore 18

*L'amore è  
un malinteso fra due pazzi*  
(Oscar Wilde)

Concertino in immagini e musica

Con:

**Sara Giovannini** - voce

**Franco Mainardi** - tromba

**Alessandro Confortini** - chitarra

salone d'onore della Galleria Biffi Arte

ingresso libero | **Prenotazione consigliata**



Galleria Biffi Arte - piazza san'antonino - via chiapponi, 39 piacenza  
lunedì chiuso | giovedì 10.30 - 12.30 | domenica 15.00 - 19.00  
martedì, mercoledì, venerdì, sabato 10.30 - 12.30 / 15.30 - 19.30  
tel. 0523.32.49.02 - www.biffiarte.it | galleria@biffiarte.it

*Biffi*  
ARTE

Con il patrocinio di  
www.biffiarte.it

## Presentazione collana Montessori con Daniele Novara

mercoledì 22 febbraio alle 18.00 presso la [Galleria Biffi Arte](#)

Insieme a [Daniele Novara](#) intervengono [Elena Passerini](#) e [Laura Beltrami](#).

La partecipazione è libero e gratuita.

Per informazioni [info@copp.it](mailto:info@copp.it) 0523498594

**-Piacenza**

**Officina  
dell'Arte**

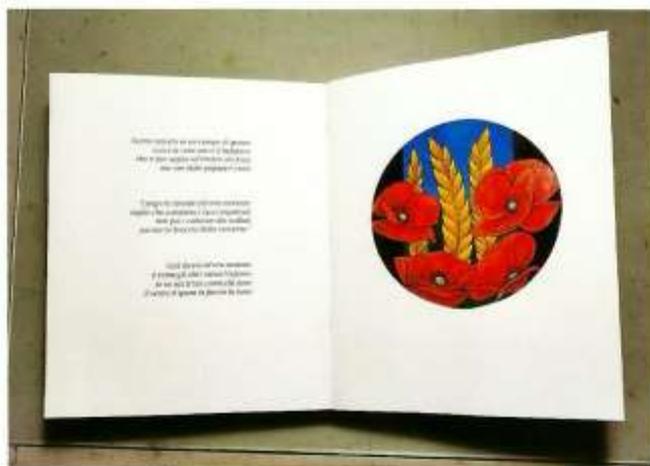
Via Alberoni,14-29121 Piacenza – tel. 0523 330244

[officinadellartepiacenza@gmail.com](mailto:officinadellartepiacenza@gmail.com)

Orario: da martedì a sabato dalle 16 alle 19



## Costruire un libro d'Autore



Procedure su come realizzarsi un libro d'Autore o d'Artista.

Workshop 16 e 17 febbraio 2023 dalle 16,30 alle 18,00

# Pensieri in Libertà

## “Il Festival di Sanremo?”

Franco Battiato, 2017 sul Festival di Sanremo.

Un inutile spettacolo canoro per TV; o meglio un demenziale varietà televisivo, in cui quattro scalzacani travestiti da artisti, fanno da balia a grotteschi presentatori, ridicoli direttori artistici e a damigelle insignificanti.

Ancor peggio vedere giornalisti prezzolati, sportivi ed attori del momento, rimpinguare il proprio portafoglio.

Sono periodi difficili per la cultura questi

Stiamo vivendo una sorta di oscurantismo culturale che sta facendo precipitare la nostra società in derive inquietanti.

Eppure la cultura non è argomento da sottovalutare, e nemmeno da minimizzare, perchè da essa dipende l'emancipazione sociale di un popolo.

Purtroppo, proprio chi è preposto, a livello istituzionale, a promuovere, sostenere e preservare la cultura, pecca di latitanza, o ancor peggio di superficialità.

Anzi, in taluni casi sono proprio le istituzioni ad essere artefici del degrado culturale che ci pervade in questo tempo."

Qui Franco Battiato al suo ultimo concerto del 17 settembre 2017 al Teatro romano di Catania

👉 [https://youtu.be/ORaGF\\_dSzr0](https://youtu.be/ORaGF_dSzr0)

# Offerte immobiliari

**MILANO**, Via della Spiga Wonderful Houses, un osservatorio per Immobili di Pregio a Milano e nel Resto d'Italia. +39 02 66661260 [info@viadellaspiga.info](mailto:info@viadellaspiga.info)

# NEGOZI BIOLOGICI

## Carpaneto (PC)

Pappamondo BIO

Negozi di prodotti alimentari biologici  
Via Scotti 50, Carpaneto Piacentino, Italy  
0523 852007 [pappamondo.bio@libero.it](mailto:pappamondo.bio@libero.it)

## Piacenza

NaturaSi

Negozi di articoli biologici  
Via Emilia Pavese, 88 · 0523 609769  
Chiude alle ore: 20  
Acquisti in negozio·Ritiro in negozio

## BioVivo

Negozi di articoli biologici  
Via Martiri della Resistenza, 41 · 0523 656441  
Chiude alle ore: 19:30  
Acquisti in negozio·Ritiro in negozio·Consegna a domicilio

## Pane Quotidiano Snc

Negozi di alimenti naturali  
Via Calzolari, 25 · 0523 388601  
Acquisti in negozio

**Per esprimere sempre liberamente quel che pensi puoi iscriverti a questi gruppi facebook**

**Uqbar è un luogo immaginario creato dai personaggi di un romanzo di JL Borges.**

1. Sei di FIORENZUOLA se...uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/491369735273>
2. ONLY IF YOU LIVE IN FIORENZUOLA D'ARDA uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/97045907188>
3. Cerco Offro Lavoro Fiorenzuola d'Arda  
<https://www.facebook.com/groups/barattobenieservizi>
4. GUIDA AL MEGLIO DI FIORENZUOLA E DINTORNI - PIACENZA, PARMA E CREMONA  
<https://www.facebook.com/groups/156406601508236>
5. EVENTI A FIORENZUOLA , Piacenza, Cremona, Parma, uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/426713590786593>
- **E SE AMI LA CULTURA E LA VITA NATURALE:**  
-----
6. **NEWSLETTER DELLA BIBLIOTECA FRANCO BATTIATO DI FIORENZUOLA uqbar**  
<https://www.facebook.com/groups/401006893416135>
7. LIBRI, GIORNALI E CULTURA by BIBLIOTECA FRANCO BATTIATO uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/192053664170972>
- **E INOLTRE:**  
-----
8. RACCONTI DI SHAKTIDEVI uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/1611781972456968/>
9. ARTICOLI E INTERVISTE di Paolo Mario Buttiglieri uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/63981833794/>
10. LE VIGNETTE di Paolo Mario Buttiglieri uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/203151889753045/>
11. MASSAGGIO DELL'ANIMA uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/49492755909/>
12. COSI' PARLO' GIUSEPPE' uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/100707113329960/>
13. DAL TACCUINO DI uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/357566798285/>
14. UQBAR LOVE QUOTIDIANO  
<https://www.facebook.com/groups/49053963237/>
15. ALIMENTAZIONE ALTERNATIVA E DEI GRUPPI SANGUIGNI secondo il Dr Mozzi uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/220564820142/>
16. ARTE E DESIGN uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/266270570098192/>
17. ECOTURISMO E I BORGHI PIU' BELLI D'ITALIA DA VISITARE (uqbar)  
<https://www.facebook.com/groups/85099971734/>
18. POESIE di Paolo Mario Buttiglieri uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/204479605622/>
19. UTILI E SORPRENDENTI uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/151244421654050/>
20. MI FAI RIDERE uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/248365945214164/>
21. POESIE E RACCONTI uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/360674260640178/>
22. SOLO PER DONNE CHE AMANO SE STESSE uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/1576810462350886/>
23. ANIMALI E PIANTE uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/17578698630/>
24. SUL CAMMINO SPIRITUALE uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/uqbarlovesettimanale/>
25. FOTOGRAFANDO E POETICANDO uqbar  
<https://www.facebook.com/groups/1928219107412947/>
26. ITALIANI NEL MONDO UQBAR  
<https://www.facebook.com/groups/2372550804/>
27. DANIELA STECCONI ATTRICE  
<https://www.facebook.com/groups/246960239507160/>
28. ANTONELLA MORI PITTRICE  
<https://www.facebook.com/groups/1849322875336009/>