

Autunno 2024



Swap Party

per una moda giovane e green

Green economy

Comuni Ricicloni



Numeri in crescita

Pagina 14

Green economy

Compleanno coop. Amandla



30 anni di equosolidale

Pagina 22

Bergamo SOStenibile

La Spinata pizza e fantasia



Mais Spinato non solo polenta

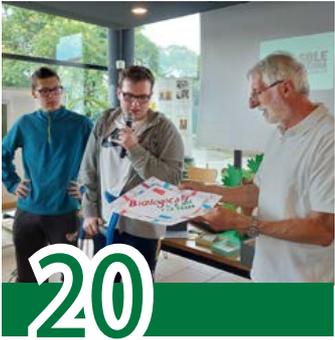
Pagina 25

Il futuro del TESSILE

Speciale MODA SOSTENIBILE
all'interno: Progetto Moup - Nicoletta Fasani - Fior di Cotone - Grande Grimpe

da Pagina 4

Sommario



20

Il Sole e la Terra
Solidarietà e territorio



28

Cooperativa Cauto
Diversity & Inclusion



16

Ceress: nasce la
Fondazione Flander



18

A2A: calore pulito

Attualità

EDITORIALE

3 Piccoli cambiamenti crescono

PRIMO PIANO

Moda (in)sostenibile

- 4 Il treno della moda veloce corre rapido
- 8 Swap party: facciamo festa per salvare il pianeta

Moda sostenibile

- 10 Progetto MoUp nella Fashion Revolution Week
- 11 Nicoletta Fasani sostenibilità non solo a parole
- 12 Fior di Cotone-Vivilana naturalità a tutto tondo
- 13 Grande Grimpe abbigliamento sportivo a km 0

Green e Social Economy

- 14 Comuni Ricicloni: numeri in continuo aumento
- 16 Nasce la fondazione Flander per le CER
- 18 Calore pulito per il teleriscaldamento di A2A

Bergamo SOStenibile

- 20 Coop. Il sole e la terra: solidarietà e territorio

- 22 Compleanno Amandla: 30 anni di equosolidale
- 25 La Spinata, non la solita polenta
- 26 Ricicl-Arte e le scuole al Festival di maggio

Brescia SOStenibile

- 28 Con Cauto, formazione per aziende innovative

Stili di vita

SOCIETÀ

- 30 Green School. EspeRiCiclo all'Itis Paleocapa
- 32 Green School. Acof e la sostenibilità in testa
- 34 DessBg: nuove proposte per la formazione
- 36 Scoutismo e volontariato
- 37 Il Csv lancia la piattaforma Fa X Te
- 38 Bilanci di giustizia e la forza delle connessioni
- 40 Permacultura per diventare più resilienti
- 42 Mostra "Bastonimania" al Filandone

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 44 In farmacia per le analisi del sangue
- 46 Quiz della salute ...mettiti alla prova!

Free Press

infoSOStenibile

PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



Registrazione:
Tribunale di Bergamo
N. 25/10 del 04/10/2010
Registro stampa periodici

Chiuso in redazione
26 settembre 2024

© Copyright 2020. Tutti i diritti
non espressamente concessi sono riservati.

- > Editore
Marketing km Zero Srls
- > Direttore Responsabile
Diego Moratti
- > Caporedattrice
Simonetta Rinaldi
- > Redazione
redazione@infosostenibile.it
Segreteria
- > Francesca Togni - Roberta Spinelli
Progetto Grafico e impaginazione
- > Cinzia Terruzzi
grafica@infosostenibile.it
Stampa
- > CSQ Spa - Erbusco (BS) www.csqspa.it
Pubblicità
- > Diego Moratti - Tel. +39 328 7448046
direttore@infosostenibile.it

Hanno collaborato a questo numero:

Valeria Ferrari, Rossana Madaschi, Sheela Pulito,
Michele Visini, Scout squadriglia Volpi

Immagini:

Redazione, pexels, freepik, Creative Commons
Cinzia Terruzzi



Recapiti Redazione:

Via G. Zanchi, 22
24126 Bergamo
Tel. +39 035 0514318
redazione@infosostenibile.it

www.infosostenibile.it



Editoriale

Piccoli cambiamenti crescono

Scambiare vestiti usati salverà il mondo?

È una delle tendenze che stanno emergendo, gli swap party, vale a dire lo scambio di vestiti usati (nei mercatini, durante feste o iniziative ad hoc); al momento è ancora una delle piccole attività che alcuni sparuti gruppi di persone iniziano a organizzare, ma il senso che si trasmette è significativo: la sovrapproduzione del settore tessile, con milioni di capi a basso costo e di pessima qualità, inquina il pianeta, sfrutta le persone e soprattutto fa chiudere aziende e negozi, spesso locali, che invece rispettano l'ambiente e i lavoratori. Meglio allora acquistare alcuni capi in meno ma di qualità, eventualmente rinnovandoli attraverso piccoli lavori di sartoria, oppure aggiornare il guardaroba a costo zero di tanto in tanto, scambiando alcuni abiti, come piacevole abitudine, senza cadere nella trappola del tessile "a buon mercato" della ultra fast fashion. Accessibilità non deve necessariamente fare rima con prodotti scadenti e, con un po' di ingegno, il risultato è alla portata di tutti.

E mangiare cioccolato?

Le piccole tavolette di cioccolato del commercio equo e solidale hanno fatto la loro comparsa pochi decenni fa, grazie all'azione di nicchie di persone più sensibili al tema. Risultato: attualmente il Fair Trade si è guadagnato una fetta di mercato stabile nel commercio internazionale, dando lavoro e opportunità a tante persone in tutto il mondo. Anche grandi negozi come quello della cooperativa il Sole e la Terra di Curno, in continua cre-



scita e ampliamento a servizio dei soci e di filiere produttive biologiche e sostenibili, sono nati dall'esperienza di piccoli gruppi di acquisto solidale, evoluti in non pochi casi in cooperative, empori, distretti o mercati di produttori.

Le cooperative della rete Cauto di Brescia divengono non solo buone pratiche d'impresa, ma vengono premiate con riconoscimenti che le annoverano alla stregua di grandi aziende nazionali innovative.

La novità delle Comunità energetiche rinnovabili, in grado di connettere famiglie e attività commerciali in ogni piccolo comune, stanno crescendo per ot-

timizzare i consumi di energia pulita, unitamente ad altre iniziative imprenditoriali già attive nell'economia verde: l'indiscusso predominio delle fonti fossili di qualche decennio fa, ha lasciato oggi il posto a un mix energetico più equilibrato, che sta continuando a rivolgersi sempre più verso le fonti rinnovabili.

Aziende che operano nei settori green stanno diventando primari player nazionali e internazionali, creando le basi per quelle lobby "buone", necessarie per contrastare il potere dei gruppi di pressione più conservatori, per consentire alla politica di spingere nella direzione di un'economia più responsabile e capace di

innovarsi, senza rimanere sotto ricatto delle lobby dell'economia tradizionale.

Tanti piccoli Comuni Ricicloni crescono, ogni anno, in numero e in percentuali di raccolta differenziata, e generano un poderoso settore industriale di recupero e riciclo di materia, all'avanguardia in Europa e nel mondo. Quando un sistema riesce a mettere in proficua relazione piccole e grandi aziende virtuose, innova-

necessario è stimolare in sempre più persone una forma mentis capace di esplorare e cogliere le sfuggenti ma profonde connessioni che non appaiono evidenti, eppur esistono, fra la tavoletta di cioccolato del commercio equo solidale e le comunità energetiche rinnovabili, tra le pratiche delle immersioni forestali e lo scambio di vestiti usati. Perché le proposte di cambiamento servono tutte, piccole e grandi, serve



tive politiche pubbliche con le esperienze dal basso di gruppi di cittadini, si può generare un'economia solida e di valore, come la realtà dimostra in numerosi casi concreti, tutti da leggere nelle pagine di questo giornale. La preconditione è una maggiore conoscenza della complessità del sistema e dei fattori sottostanti la superficie dei fenomeni;

compiere tanti passi diversi, in qualunque direzione, anche occasionali e sperimentali: non possiamo sapere oggi quali di questi passi potranno innescare percorsi virtuosi domani. Sappiamo di certo, però, che chi non muove un passo, difficilmente imboccherà la strada giusta.



Il comodo treno della moda veloce corre ma verso quale meta?

Le conseguenze nefaste dell'industria fast fashion sulla nostra qualità di vita e lavoro sono chiare, ma il fenomeno non si ferma

Lo sfruttamento di lavoratrici e ambiente è un elemento necessario e imprescindibile per mantenere il ritmo veloce imposto da questo sistema

Fast fashion: chi non ha mai acquistato almeno una volta nella vita un capo proveniente dal quel settore, scagli la prima pietra. E' innegabile che, con la sua offerta di capi a prezzo basso e varietà ampissima la "moda veloce", meglio conosciuta appunto come "fast fashion", abbia ammaliato praticamente tutti i consumatori e ancora continui a farlo. Abbordabile per ogni tasca, è un'ottima opportunità per chi vuole rinnovare frequentemente il proprio guardaroba o per chi non ha tempo o capacità di riparare i propri capi e può prontamente sostituirli spendendo tanto quanto, o addirittura meno, il costo della riparazione.

Negli anni '80, quando la "velocità della moda" cominciava a prendere piede, tutto ciò è stato vissuto come una bella opportunità, un passo avanti che permetteva di ampliare i propri consumi, di esprimersi liberamente attraverso il modo di vestire e apparire, di aumentare la stima o il valore sociale che, com'è noto, sono collegati a ciò che possiamo acquistare, di rompere la barriera che rendeva possibile tali comportamenti solo alle classi sociali più abbienti. Il suo fascino ha continuato im-



perterrito fino ai giorni nostri e così, alla luce confortevole del dogma "gli acquisti fanno girare l'economia e generano ricchezza", siamo finiti in un oscuro vicolo cieco da cui è difficile uscire indenni.

Ultra Fast Fashion Moda a velocità smodata

Da quei primi passi, la moda veloce è riuscita addirittura ad aumentare la sua pazza corsa. Il rapporto annuale "The State of Fashion 2024" messo a punto da McKinsey & Company e da Business of Fashion (BoF)

spiega che la moda veloce si è evoluta negli anni ed è passata attraverso tre generazioni: la prima è quella che ha visto protagonisti i marchi come Zara e H&M, con la loro proposta al pubblico di collezioni continue, rinnovate ogni due settimane, a prezzi bassi. La seconda generazione è quella basata sullo sviluppo dell'e-commerce, ad esempio con i siti di shopping online di Asos e Boohoo. Ora assistiamo alla moda veloce di terza generazione che, seppur sembrava impossibile, ha ridotto ulteriormente i tempi di produzione meritandosi il titolo di Ultra Fast Fashion. Protago-



nisti indiscussi sono Shein e Temu, che non hanno negozi fisici e vendono sui loro siti online a prezzi bassissimi, con spedizione diretta al consumatore e nessun impegno verso la trasparenza.

Conseguenze evidenti e celate

Lo sfruttamento di lavoratori, lavoratrici e ambiente, necessario e imprescindibile per mantenere il ritmo veloce imposto da questo sistema, ha una vasta gamma di conseguenze più o meno visibili ai nostri occhi. Partiamo da ciò che possiamo

toccare con mano: la qualità della nostra vita. Innanzitutto, come insegnano la sociologia e la psicologia, acquistare di più non ci rende più felici. Aggiungiamo che la delocalizzazione, applicata in abbondanza dall'industria tessile dei nostri paesi, ha portato altrove parecchi posti di lavoro ed inoltre chi lavora nei nostri territori nelle reti di distribuzione e vendita delle grandi catene del fast fashion è sottoposto a ritmi e condizioni a volte peggiori rispetto ad altri settori. Non dimentichiamo poi i problemi che la nostra società occidentale deve affrontare per gestire le tonnellate di rifiu-

re rapido



Non è difficile immaginare che chi ha un potere d'acquisto limitato non ha molta alternativa: il basso prezzo è l'unica condizione che permette l'acquisto

ti tessili che produciamo, la cui evidenza ci viene rimandata palesemente dall'immagine troppo consueta di cassonetti gialli spesso strabordanti.

A ciò si aggiungono le conseguenze che facciamo più fatica a riconoscere perché lontane da noi, che vanno dai diritti calpestati dei lavoratori negli stati dove avviene la produzione, allo sfruttamento oltremisura delle risorse naturali, dal trattamento indecente degli animali da cui si traggono materie prime tessili, all'inquinamento dovuto ai processi produttivi prima e all'incenerimento dei rifiuti tessili poi. Comunque, anche se non tutto ricade direttamente sotto i nostri sensi, ormai la consapevolezza di questi meccanismi è fortunatamente in aumento. Ma non basta! Infatti, nonostante ciò, il fenomeno non accenna ad avviarsi verso la soluzione anzi, come si legge nell'infografica elaborata dall'Agenzia Europea dell'Ambiente, si prevede addirittura che la produzione tessile nel 2030 arrivi a 145 milioni di tonnellate, aumentando di ben due volte e mezzo rispetto alla quantità prodotta nel 2000, quando già si trattava di una cifra consistente.

Perché è difficile fare marcia indietro?

La ragione che porta chi produce a non cambiare è chiara: finché l'attuale sistema sarà economicamente vantaggioso rispetto ad una produzione più etica, responsabile, sostenibile e anche più sobria, la stragrande

maggioranza dei produttori non avrà motivo di modificare il proprio comportamento aziendale. E' però interessante porre la domanda dal lato del consumatore, perché la risposta non è altrettanto lapalissiana e ci obbliga a fare una riflessione che ci può sollecitare ad esercitare il nostro potere di agire. Una pri-

l'unica condizione che permette l'acquisto.

Queste due considerazioni però non esauriscono il problema, che è ben più complesso. Gli esperti riflettono anche su motivazioni che hanno a che fare con il "consumo di massa patologico". Pur senza arrivare alle forme di "shopping com-

strategia commerciale dell'obsolescenza programmata che riduce il ciclo di vita naturale degli oggetti ma, nonostante ciò, vengono lo stesso sostituiti con frequenza. In altre parole, se le lavatrici prodotte negli anni '40 duravano una vita e quelle prodotte in tempi recenti hanno una durata limitata, è per una volon-

tà precisa di accorciare "artificialmente" il ciclo di vita naturale dei prodotti, mantenendo alta la domanda e, quindi, gli acquisti di nuovi modelli nonostante la volontà di non sostituirli da parte del consumatore.

Nel tessile invece non si può fare: anche il più scadente di capi dura più di tre mesi e, se trattato con cura, anche più di un anno. Dovrebbe quindi sorprendere sapere che il ricambio dell'offerta sugli scaffali del fast fashion avviene ogni due settimane e che il 50% dei capi acquistati finiscono in discarica entro il primo anno di vita. Il motivo è che esiste anche un'obsolescenza "percepita" che induce a non riconoscere più il valore

d'uso del capo e a disfarsene anche se è ancora funzionale. Ciò rivela che noi consumatori, pur senza essere patologici, siamo sottoposti a stimoli che hanno un impatto sull'autonomia delle nostre decisioni di acquisto e ciò emerge in modo potente se pensiamo all'effetto degli influencer, importantissimi nel settore moda, e dei social sui nostri acquisti.



ma motivazione dell'evidenza che non riusciamo a cambiare i nostri acquisti fino al punto di raggiungere una massa critica minima efficace, risiede nel fatto che c'è ancora tanto bisogno di informazione per creare la consapevolezza necessaria. In secondo luogo, non è difficile immaginare che chi ha un potere d'acquisto limitato non ha molta alternativa: il basso prezzo è

pulsivo", che è un vero e proprio malessere psicologico, è innegabile che tutti noi "consumatori occidentali" siamo immersi in una forma di consumismo a cui facciamo fatica a sottrarci. Ad esempio è curioso rilevare che, a differenza di altri tipi di oggetti come ad esempio frigoriferi, laptop, lavatrici, ecc., i beni tessili per loro natura non possono essere sottoposti alla

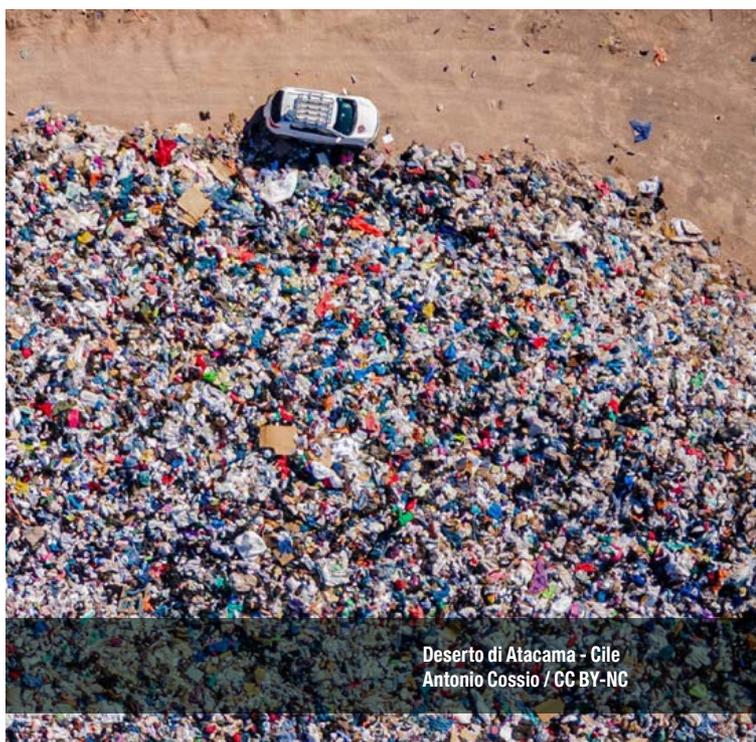


SPECIALE MODA (IN)SOSTENIBILE

Solo insieme si può

Un problema complesso che dunque richiede una soluzione complessa, che agisca su più fronti simultaneamente e che impegni non solo i cittadini ma anche i governi e le istituzioni. Le singole iniziative dal basso, seppur molto importanti, non sono sufficienti. Ad esempio, le azioni di boicottaggio (non acquistare prodotti di una certa marca) o di buycottaggio (favorire produttori virtuosi acquistando i loro prodotti), in voga negli anni passati, sono preziose ma devono essere portate avanti in sinergia con altre iniziative per coinvolgere un numero sempre maggiore di persone, aumentare l'informazione, la consapevolezza e la conoscenza. Tra queste, efficaci sono gli incontri di approfondimento con esperti, anche nelle scuole, le serate di proiezione di docufilm a tema e la crescente iniziativa degli swap party, eventi tra l'happening e il mercatino, dove le persone rinnovano il proprio guardaroba "scambiandosi" o comunque mettendo a disposizione di altri partecipanti i loro vestiti usati ancora in buono stato.

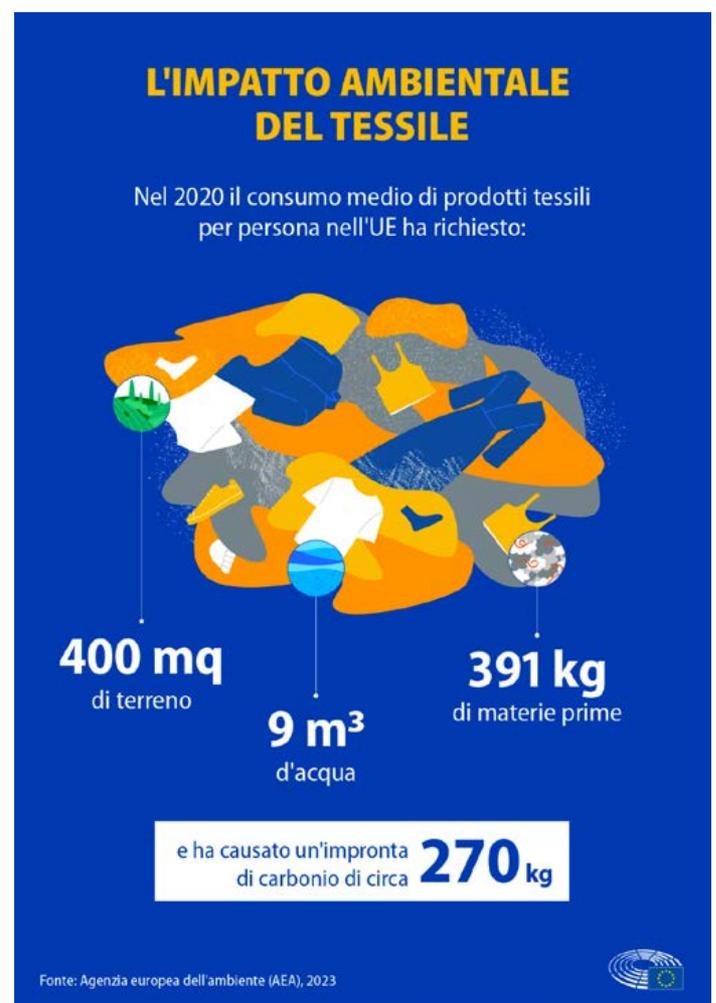
Ma non solo: è assolutamente imprescindibile che, in contemporanea, i governi e le istituzioni agiscano per influire direttamente sulle decisioni dei produttori e dei di-



Il caso SHEIN

Öko-Test ha effettuato un'indagine che ha rilevato sostanze nocive contenute in capi di abbigliamento del colosso cinese Shein.

La testata tedesca ha analizzato 21 capi e scarpe, scelti tra abbigliamento da donna, uomo, adolescente e neonato. Sono risultate presenti sostanze pericolose come antimonio, dimetilformammide, piombo, cadmio, ftalati vietati, naftalene e idrocarburi policiclici aromatici (Ipa). Inoltre, in tema di mancanza di trasparenza, Öko-Test ha affermato di avere inviato all'azienda un questionario per ogni singolo prodotto con il quale chiedeva informazioni, tra cui anche quelle riguardanti il trattamento dei lavoratori, senza ricevere alcuna risposta. Ciò conferma le caratteristiche negative di chi opera nell'ambito dell'Ultra Fast Fashion che, a rigor di logica, con prezzi così bassi e ritmi così alti, difficilmente potrebbero essere diverse.



tributori, in particolare tramite l'applicazione di norme e leggi che rendano non conveniente il sistema attuale, che porta vantaggi solo a pochi grandi produttori mondiali, riduce posti di lavoro di qualità e crea illusori

Esiste un'obsolescenza "percepita" che induce a non riconoscere più il valore d'uso del capo e a disfarsene anche se è ancora funzionale

vantaggi agli acquirenti che in realtà pagano pesanti costi indiretti. Ad esempio, l'introduzione della "carbon tax" (tassa sul carbonio), meccanismo fiscale adottato da alcuni governi per ridurre le emissioni di gas a effetto serra per cui chi inquina paga, potrebbe davvero rendere il sistema "fast fashion" troppo oneroso, perché gravato da maggiori tasse, e favorire invece un sistema della moda meno inquinante e di conseguenza meno impattante sulla qualità di vita di tutti i cittadini.



I numeri del tessile

Stima consumo acqua potabile per la produzione tessile

2700 = litri di acqua dolce consumati per produrre 1 maglietta di cotone

2700 = litri di acqua da bere necessari per una persona per 2 anni e mezzo

Stima inquinamento acqua per la produzione tessile

20% = Percentuale dell'inquinamento globale dell'acqua potabile causata dalle lavorazioni tessili

mezzo milione = tonnellate/anno di microfibre rilasciate nei mari per il lavaggio di capi sintetici, che si depositano sui fondali

700.000 = quantità di fibre di microplastica che possono essere rilasciate durante un carico di bucato in lavatrice (Nota: la maggior parte delle microplastiche derivanti dai tessuti viene rilasciata durante i primi lavaggi, per cui acquistare spesso nuovi capi contribuisce a mantenere alto questo dato)

Stima emissioni di gas a effetto serra

10% = percentuale delle emissioni globali di carbonio di cui è responsabile il settore moda (più del totale di tutti i voli internazionali sommati al trasporto marittimo)

270 = kg di emissioni di CO₂ per persona generati dagli acquisti di prodotti tessili nell'UE nel 2020

121 = milioni di tonnellate di emissioni di gas serra generati dai prodotti tessili consumati nell'UE nel 2020

Incidenza del riciclo nel tessile

1% = percentuale degli abiti usati scartati, utilizzati per la produzione di capi nuovi

87% = percentuale dei vestiti usati portati in discarica o inceneriti e quindi non più riutilizzati nonostante la loro breve vita utile



Swap party Facciamo festa per salvare il pianeta

Lo scambio di vestiti è occasione di socializzazione e divertimento
Alla base una forte consapevolezza e il desiderio di giustizia climatica e sociale

Sempre più persone, fortunatamente, sono consapevoli dei disastri causati dall'industria della moda veloce e ultraveloce: ci sono consumatori che non vogliono più essere parte del meccanismo di un sistema malato che ci "obbliga" ad essere corresponsabili degli 11 kg di vestiti all'anno in media scartati da noi europei o non sopportano più di vedere che discariche di vestiti usati sommergono posti naturali come il deserto di Atacama in Cile o le spiagge del Ghana, con effetti che si ripercuotono su tutto il pianeta e sulla nostra salute.

Questa sensibilità porta a cercare alternative non sempre facili da trovare, ma a volte più vicine di quanto pensiamo. Una di queste è lo Swap party, pratica che ormai viene proposta in molti eventi e luoghi di aggregazione.

Swap cosa?

Per chi non mastica l'inglese, swap significa "scambio", quindi Swap party è una festa dove si scambiano prevalentemente vestiti (ma non solo). Ci sono molte modalità di organizzare uno swap party, ma la base è comune a tutti: si portano e donano dei vestiti inutilizzati in buono stato e si prende ciò di cui si ha bisogno o che si gradisce.

A Bergamo esistono varie realtà che si occupano di proporre queste iniziative di scambio, tra cui il gruppo di giovani ragazze "Oltre spazio aperto e solidale", che circa tre anni fa ha iniziato ad organizzare mercatini di scambio di vestiti usati ad Almenno San Salvatore, dove il gruppo



ha sede, con l'idea di rimettere in circolo abiti che altrimenti sarebbero rimasti inutilizzati o sarebbero stati gettati via, il tutto in modo gratuito e libero. "Ispirate da altre realtà attive su questi temi, abbiamo provato a fare la nostra parte e costruire un'alternativa alla fast fashion che fosse economicamente accessibile e disponibile anche per chi, come noi, non abita vicino al centro cittadino - spiega Ester Cattaneo, una delle giovani portavoce del gruppo".

Uno swap party è un momento di socialità frequentato da persone molto diverse tra loro e di qualsiasi età, ma è anche un'occasione di sensibilizzazione e di confronto tra chi vuole provare ad essere parte di una soluzione a questo gigantesco problema. "Il nostro gruppo ha iniziato ad organizzare swap party presso il "Mercato Agricolo e Non Solo"

di San Tomè - continua Ester - dove abbiamo deciso di rendere lo scambio totalmente libero senza mettere limiti al numero di abiti che si possono prendere, invitando però ad avere consapevolezza di quello di cui si ha davvero bisogno. Da San Tomè, grazie a tante realtà di Bergamo e provincia che ci hanno contattato, ci siamo spostate in molti luoghi diversi organizzando swap party e laboratori sulla fast fashion anche nelle scuole secondarie di primo e secondo grado".

Da poco, in occasione di "Imagine Bergamo" (bando delle Acli provinciali che permette a gruppi di giovani di presentare progetti) è nata la Rete Swap Bergamo, che ha l'obiettivo di raccogliere tutti i gruppi di Bergamo e provincia che organizzano swap party e che hanno a cuore una moda più sostenibile.

Per il momento ne fanno parte "Oltre spazio aperto e solidale" e le realtà cittadine "Collettivo Mendà" e "Swap party Bg". I tre gruppi si sono conosciuti proprio durante questi eventi, che sono stati occasione di amicizia e condivisione e hanno permesso di unire le risorse per rendere questi temi accessibili a più persone possibili: un bell'esempio di collaborazione in rete.

Bella idea!

Ma dove lo fanno?

Per conoscere tutti i gruppi che organizzano swap party e mercatini di vestiti usati nella bergamasca si può seguire la pagina @usatobergamo sul Instagram, che segnala tutti gli eventi che promuovono una moda più etica. Oltre ai gruppi già citati, altre realtà attive su questi temi sono Tetrìs a Ranica, La Terza Piuma

di Bergamo, la Proloco di Bracca e Il Triciclo a Bergamo gestito dalla Cooperativa Ruah che si occupa di divulgare questa buona pratica e fare formazione anche nelle scuole sui temi dello spreco e del riuso.

Questa iniziativa presenta però anche punti di debolezza, precisa Ester: "Non sempre gli scambi di vestiti sono accessibili a tutte le persone perché si tratta spesso di eventi poco capillari. Inoltre i vestiti offerti non coprono tutte le taglie o, perlomeno, alcune taglie sono più difficili da trovare. Infine la ricerca di vestiti richiede tempo e non tutti hanno tempo libero sufficiente per partecipare agli swap party e trovare ciò che risponde alle proprie esigenze". Per questo motivo le

ragazze di "Oltre" non credono opportuno puntare il dito contro chi, per necessità, non ha alternative all'acquisto fast fashion, ma sicuramente l'obiettivo di tutti coloro che hanno a cuore un minor impatto ambientale del settore tessile è fare divulgazione e creare quante più alternative possibili.

Partecipare o organizzare uno swap party è un atto concreto verso un futuro più giusto e sostenibile: se ne abbiamo la possibilità, non possiamo fare finta di niente, perché ogni azione può fare la differenza nella lotta per la giustizia climatica e sociale. Dobbiamo saper riconoscere le responsabilità politiche e al tempo stesso provare a fare delle scelte che non sono mai solo individuali, perché hanno comunque una ricaduta sulla collettività. ■



Distretto di
Economia
Sociale e Solidale
Bergamasco

Con il DessBg è subito Swap Party!

Vuoi proporre uno swap party alla tua classe o alla tua scuola? oppure vuoi organizzarne uno insieme ai tuoi amici e amiche?

Contatta la segreteria del Distretto di Economia Sociale Solidale bergamasco per avere informazioni o il supporto dei suoi associati.

Basta scrivere a:

dess.bergamo@gmail.com



Oltre Spazio Aperto e Solidale

Lo SPAZIO OLTRE nasce nel 2021 ed è un gruppo formato da ragazze e ragazzi (ma aperto a chiunque) che aspirano a promuovere un dialogo aperto e partecipato su temi diversi - tra cui la sostenibilità - che stimoli sguardi critici e consapevoli sulla realtà e che si concretizzi in iniziative sociali e culturali.

Per qualsiasi informazione o per supporto nell'organizzazione di swap party, potete visitare i profili Instagram e Facebook (oltre spazio aperto e solidale) oppure scrivere a: oltre.spazioaperto@gmail.com

Swap Party Istruzioni per l'uso



Vuoi organizzare uno swap party e non sai come fare?

Puoi contattare i gruppi che già li propongono oppure puoi contattare direttamente il DessBg che ti aiuterà ad organizzarne uno insieme, oppure ancora ti darà tutte le informazioni per procedere in autonomia.

In questo caso, per iniziare, ecco le linee guida elaborate e adottate dalle ragazze di "Oltre spazio aperto e solidale" e i consigli operativi del DessBg.

Linee Guida a cura di "Oltre spazio aperto e solidale"

1. **Porta un massimo di 5 capi da scambiare**
2. **All'ingresso trovi un tavolo su cui lasciare i vestiti che porti e un punto informazioni per ogni domanda o dubbio**
3. **NON si accettano: vestiti rotti e/o sporchi, intimo e costumi**
4. **A prescindere dalla quantità di capi che porti, all'ingresso ti verranno dati 5 gettoni con cui scegliere 5 capi. All'uscita, ricorda di riconsegnare i gettoni non utilizzati affinché possano essere rimessi in circolo**
5. **Divertiti!**

Consigli operativi del DessBg

Mettere un limite evita agli organizzatori di avere poi rimanenze ingombranti da gestire

Accogliere i partecipanti permette di farli sentire a proprio agio ed ad organizzarsi in modo da evitare che i vestiti vengano esposti senza cura e nella confusione

La responsabilità dei partecipanti è importante: i capi devono essere integri e puliti. La biancheria intima è difficile da gestire poiché dovrebbe essere sottoposta a igienizzazione.

Utilizzare dei buoni o gettoni, permette di gestire con più ordine lo scambio e anche, eventualmente, di conteggiare il numero degli scambi avvenuti (dato interessante specialmente se monitorato nel tempo)

Si tratta di una festa, quindi deve essere un'occasione di socializzazione. Meglio ancora se accompagnata da attività di intrattenimento come animazione musicale o esibizioni artistiche, o momenti conviviali, aperitivi, ecc.

Utilizzare possibilmente uno spazio capiente e accogliente, attrezzando un angolo da adibire a camerino dotato di specchio per permettere di provare gli abiti.



Il progetto MoUp

A Bergamo torna la Fashion Revolution Week

La Terza Piuma ripropone per il quarto anno MoUp, dedicato alla moda sostenibile locale

Fashion Revolution Week, la campagna di sensibilizzazione proposta ormai da 10 anni, è riuscita ad unire le voci del movimento degli attivisti della moda sparsi per il mondo, promuovendo nella "Settimana della Rivoluzione della Moda" l'organizzazione simultanea di eventi, manifestazioni, incontri e azioni dal basso. Uno dei valori aggiunti di questa campagna è che negli anni le azioni locali si sono rafforzate, sono entrate in rete con altre ed hanno dato avvio anche a progetti stabili. Ne è un esempio tangibile il progetto "MoUp" nato a Bergamo proprio all'interno di Fashion Revolution Bergamo, collegato ai principi promossi da Fashion Revolution Week e alla Settimana Europea della Riduzione dei Rifiuti.

MoUp, per esteso "Model Update", è un progetto nato nel 2020 da La Terza Piuma, l'associazione che anche quest'anno porterà nella bergamasca un bouquet di eventi legati al mondo fashion con un occhio alla sostenibilità ambientale e sociale. Molti saranno gli appuntamenti - tra visite guidate, laboratori, presentazioni e spettacoli - che animeranno città e provincia dal 22 novembre al 1° dicembre 2024.

Passato presente e futuro

Quest'anno l'opening sarà presso Gres Art 671, scelto in quanto luogo di cultura e progetto importante di rigenerazione urbana. Dopo la visita alla mostra dell'artista Marina Abramovic allestita sul posto, si terrà l'aperitivo per il brindisi di apertura della manifestazione, che si snoderà tra passato, presente, futuro.

Passato: sono previste visite a luoghi storici della bergamasca come il Museo del Tessile di Leffe, il linificio nazionale di Almè e il calzaturificio Bresciani di Spirano, che si chiuderanno con una degustazione di vini e prodotti locali selezionati.

Presente: è in programma una performance di alcune delle sartorie sociali di Bergamo e alcuni ospiti "Dress the change"



presso Il Filandone di Martinengo. Non mancheranno eventi per bambini come la rivisitazione de "I Vestiti nuovi dell'imperatore" a cura del Teatro Prova.

Futuro: anche quest'anno la manifestazione prevede un concorso per giovani fashion designer e scuole di moda da tutta Italia allo Spazio Polaresco (termine iscrizioni 30 ottobre), molto apprezzato come si evince dalle parole di Giulia Salsi di Torino, vincitrice dello scorso anno: "Ringrazio La Terza Piuma per avermi dato la possibilità di mettermi alla prova e di conoscere persone e aziende che mi hanno aiutato a

capire che il nostro lavoro non tratta solo della creazione di abiti, ma che c'è tutto un mondo dietro e che le nostre azioni hanno delle conseguenze".

Inoltre ci sarà un open day all'Istituto Paleocapa per i ragazzi delle scuole medie, una conferenza per i ragazzi delle scuole superiori che approfondirà il tema della Fast Fashion e al termine uno swap party! Un'occasione di praticare la sostenibilità, dove gli studenti potranno rinnovare il guardaroba scambiandosi i propri vestiti. Il progetto MoUp ha il Patrocinio di Regione Lombardia, Provincia e Comune di Ber-

gamo ed è realizzato grazie al contributo della Provincia di Bergamo.

Il programma completo sarà scaricabile dal 3 ottobre dal sito laterzapiuma.it.

Per info: info@laterzapiuma.it

LA TERZA PIUMA
Bergamo
cell. 371 3503510
info@laterzapiuma.it
laterzapiuma.it

Nicoletta Fasani

La scelta di essere sostenibile non solo a parole



Informazioni e trasparenza grazie al passaporto digitale di prodotto

Nicoletta Fasani, fondatrice dell'omonimo brand di moda, dal 2010 crea abiti basandosi

su due ingredienti principali: la creatività e il forte impegno verso la sostenibilità. Le sue originali collezioni offrono capi eleganti, comodi e versatili, ma anche sempre più sostenibili.

Infatti, fin dall'inizio Nicoletta utilizza materiali certificati Gots, Oeko-Tex e ha introdotto da subito una capsula di abiti trasformabili ma, da novembre 2023, le sue creazioni sono anche dotate di passaporto digitale di prodotto (Dpp) in linea con la filosofia che ha sempre ispirato il suo brand: il bello è la conseguenza del giusto.

"Affiancata da Renoon, piattaforma tecnologica italo olandese per la moda responsabile, ho scelto uno strumento di tracciabilità per garantire la trasparenza del mio marchio - racconta Nicoletta - e ogni capo, anche on line nella sezione shop, è dotato di Dpp (Digital product passport), un passa-

porto digitale con informazioni dettagliate sulla catena di fornitura del prodotto".

Basta scansionare il QR Code abbinato al capo per conoscere il fornitore di filo o elastici, il laboratorio di confezione, scaricare la certificazione del tessuto, controllare l'impiego di materiali cruelty free, scoprire come avviene la stampa del catalogo. Per il consumatore attento il passaporto ha un'enorme utilità perché permette di fare ac-



quisti consapevoli grazie alla totale trasparenza, traguardo che questa piccola impresa artigianale ha raggiunto nonostante la difficoltà di racchiudere in un QR Code il racconto di una storia diversa rispetto a produzioni più seriali e automatizzate.

Nicoletta Fasani con il suo marchio partecipa a market indipendenti, fiere in Europa (Ethical Fashion Show Berlin, The Supreme Group Düsseldorf) e in Italia (Homi, Fa' la cosa giusta). Presidente CNA Federmoda Milano dal 2020, nello stesso anno sceglie di portare la moda sostenibile in periferia aprendo un atelier e spazio eventi nello storico quartiere di Villapizzone (MI). Nel 2023 la sua microimpresa viene premiata per l'impegno sul territorio dalla Camera di commercio di Milano Monza Brianza Lodi con il premio "Impresa e valore".



Nicoletta Fasani
Milano
348 0617221
info@nicolettafasani.com
nicolettafasani.com



dess-bg.it  



SAVE
THE
DATE

Fiera del tessile sostenibile

24 NOVEMBRE
2024

BoPo
PONTERANICA
via Concordia 6/a
10:00-18:30



Fior di Cotone-Vivilana naturalità a tutto tondo

Cura artigianale e tutela della lana locale

Nel 2000, quando la definizione di "prodotto naturale" non era ancora uno slogan abusato da una certa produzione in cerca di nuovi business, è nata l'azienda artigianale "Fior di Cotone - Vivilana" che produce materassi, futon, guanciali e trapunte. La scelta fin dall'inizio è stata quella di utilizzare solo materie prime "naturali", ma questa definizione oggi non basta più per comprendere caratteristiche e differenze dei prodotti.

Per Fior di Cotone significa utilizzare rigorosamente materiali di origine naturale, vale a dire ricavati da piante o animali, come la lana. "Non usiamo fibre sintetiche o artificiali e non ci sfiora proprio l'idea di utilizzarle anche se sono più economiche e più facili da lavorare" afferma Lodovico, socio dell'azienda, che aggiunge: "tutti gli articoli nel nostro catalogo sono prodotti da noi con



la cura e il tempo necessari e la scelta dei materiali impiegati è frutto dell'esperienza di averli lavorati di persona manualmente, come solo in un'azienda artigianale è possibile fare".

Tra i materiali, ad esempio, non c'è traccia delle schiume poliuretaniche oggi ampiamente utilizzate dall'industria del materasso. Fior di cotone, infatti, produce materassi di lattice naturale che è ricavato dall'albero della gomma ed è indeformabile

ed elastico, caratteristiche che fanno in modo che il corpo disteso non abbia zone di compressione. Il liquido, simile al latte, è ottenuto con un laborioso metodo di raccolta e si preleva solo ciò che l'albero produce naturalmente. Tale liquido viene poi trasformato con un processo industriale fino a formare delle lastre per materassi. "Questa lavorazione costituisce un parziale compromesso col "naturale", che però accettiamo volentieri



- puntualizza Lodovico - al fine di ottenere le caratteristiche di flessibilità e indeformabilità che sono ideali per un materasso". Naturali al 100% sono pure le falde di puro cotone e le lastre di fibre di canapa, a cui si aggiunge il mondo della lana, utilizzata nei materassi, nei guanciali e per il confezionamento delle trapunte. A tal proposito è importante sottolineare che Vivilana è un progetto di valorizzazione della lana di razze ovine autoctone

delle Alpi e in particolare della Pecora Brianzola, che preserva la cultura, la tutela, la produzione e la lavorazione artigianale della lana. Utilizzare questa materia prima è in controtendenza con quanto il commercio del "dormire bene" propone oggi (fibre sintetiche, piuma d'oca) ma è una scelta consapevole che deriva dall'esperienza ultraventennale: la lana è un materiale prezioso, ecologico, in grado di dare benessere e un buon sonno.



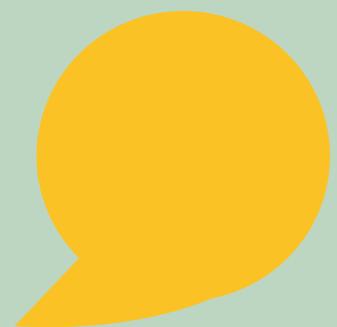
FIOR DI COTONE-VIVILANA
Lecco
3331493845 Claudio
3484095630 Lodovico
info@fiordicotone.it
fiordicotone.it



infosostenibile

il tuo partner per la comunicazione

Contattaci:
info@infosostenibile.it
cell. e whatsapp 328 7448046



Dalla passione per lo sport abbigliamento a km 0

Da tre generazioni produzione locale, vendita diretta, alta qualità e riparabilità dei capi sono i punti di forza del marchio Grande Grimpe

Negli anni '80 Ennio Spiranelli, giovane appassionato di sport di montagna e attivo nell'azienda del padre Mario che produceva cartamodelli per l'alta moda, ebbe l'idea di disegnare e realizzare capi sportivi per uso personale. L'avvento del pile, nuovo materiale versatile che cominciava a diffondersi, e la conoscenza diretta delle esigenze di chi pratica sport alpini, stimolarono la fantasia e la competenza di Ennio che subito si ritrovò a produrre capi anche per i compagni di avventure ad alta quota.

Dall'autoproduzione per sé, alla realizzazione di capi per gli amici, all'idea di creare un vero e proprio marchio di abbigliamento sportivo il passaggio è stato veloce. Nel 1985, Spiranelli padre e figlio fondarono il marchio "Grande Grimpe" e aprirono un negozio per la vendita diretta di capi disegnati e prodotti da loro, quindi a filiera cortissima e a km 0. Oggi, dopo quasi 40 anni, la passione per la qualità e il dettaglio, ma anche la trasparenza, la sostenibilità e il contatto diretto tra chi produce e chi acquista, sono ancora i segni distintivi dell'azienda che è rimasta familiare.

Una passione che unisce

I componenti della famiglia non condividono solo la gestione dell'attività, ma pure l'amore per la montagna: la moglie Maria da sempre pratica escursionismo anche di alta quota, mentre il figlio Andrea sin da piccolo ha seguito i genitori nelle loro attività sportive e, crescendo, anche in quelle più temerarie di Ennio. Tutti sono coinvolti nella gestione del negozio e del laboratorio



Denis Urubko in vetta sul K2

di lavorazione che oggi è supportato anche da laboratori esterni ma tutti nella bergamasca, in linea con la filosofia originaria che si rispecchia pure nella selezione delle aziende che forniscono i tessuti, localizzate principalmente nella nostra provincia e nel nord Italia.

"Solo il nome non è "locale": Grande Grimpe - spiega Andrea - è un'espressione francese che significa "grande scalata". E' il titolo di un fumetto degli anni '70 che mio padre Ennio ancora conserva, il cui protagonista pratica l'arrampicata e ha ispirato sia il nostro nome che il logo". I capi Grande Grimpe sono di qualità ma i prezzi sono abbordabili grazie soprattutto alla filiera cortissima, adatti quindi ad un'ampia gamma di clienti a partire da chi ama vestire in stile sportivo o pratica semplici sport outdoor e magari cerca alterna-

tive alle note marche della grande distribuzione solitamente "made in" luoghi di sfruttamento della manodopera.

Sono anche molto apprezzati da chi fa sport alpini estremi: hanno accompagnato tanti professionisti sulle più alte vette in tutto il mondo, dalle Alpi alla Patagonia, dall'Everest alla Groenlandia, come Denis Urubko, alpinista che ha usato i capi tecnici Grande Grimpe durante la salita di tutte le "14 vette ottomila" e la scalata record di 26 montagne sopra gli 8000 metri senza ricorrere all'ossigeno.

Il rapporto diretto produttore-consumatore è imprescindibile e tutt'oggi non ci sono rivenditori: i capi possono essere acquistati solamente recandosi al negozio di Nembro, oppure tramite i social, dove Andrea risponde alle richieste e organizza la spedizione degli acquisti

GRANDE GRIMPE
Produzione e vendita al dettaglio di abbigliamento sportivo

Via Don Vavassori, 1 - 24027 - Nembro (BG)
Tel. +39 035 52 08 49
E-Mail: info@grandegrimpe.it

f i



on line.

Clienti diretti sono anche le società sportive (CAI, scuole di alpinismo, ecc.) per le quali vengono prodotti capi personalizzati con loghi e altri dettagli su richiesta.

Lunga vita alla riparazione!

Un accento particolare merita l'attenzione posta da sempre a contrastare lo spreco, grazie al servizio di riparazione attivo fin dai primi tempi. "I nostri clienti, specialmente quelli più affezionati e consapevoli della qualità dei prodotti - racconta Andrea

- difficilmente li buttano prima che l'usura abbia avuto la meglio. Pertanto apprezzano molto questo servizio che permette di allungare la vita di capi tecnici anche molto vecchi ma sempre prestanti. Recentemente abbiamo riparato una giacca che aveva ben trent'anni, cioè più della mia età! Per me questa è un'impagabile dimostrazione dell'apprezzamento del nostro lavoro, ma è anche un modo efficace nelle nostre mani, per diffondere buone pratiche sostenibili di produzione e consumo".

Green Economy

4 milioni di italiani Rifiuti Free

In continuo aumento i Comuni Ricicloni tra Nord e Sud, lieve calo nel Centro Italia. Mantova e Bergamo si confermano le province lombarde più virtuose

Ottimismo. È questo ciò che emerge dai risultati presentati da Legambiente nel trentunesimo concorso nazionale di Comuni Ricicloni. Sono infatti 69 in più i Comuni Rifiuti Free rispetto all'edizione 2023, che già aveva visto il numero più alto di sempre, con un ulteriore aumento dell'11%, arrivando a sfiorare quota 700. Sono 4.058.542 i cittadini virtuosi che risiedono in più di quattrocento comuni collocati al Nord e in poco più di duecento al Sud, confermando la tendenza degli ultimi anni che vede una maggiore crescita di quest'ultimo, mentre il Nord aumenta ma in maniera più lenta rispetto al meridione; il Centro invece peggiora lievemente con solamente una trentina di comuni presenti nelle graduatorie. Sale, di conseguenza, anche la percentuale di cittadini Rifiuti Free rapportata al totale della popolazione italiana, con un aumento in termini assoluti di più di mezzo milione di persone servite da un'efficiente gestione dei rifiuti; cifra che si aggira intorno all'equivalente della popolazione della città di Genova. Non solo una divisione geografica, l'incidenza dei Co-

muni Rifiuti Free può essere analizzata anche dal punto di vista degli abitanti; contribuisce infatti per il 40% la categoria dei comuni di medie dimensioni, per il 29% quella con più di 15mila abitanti e per il 23% quella dei piccoli comuni, mentre i capoluoghi incidono per il restante 8%. Percentuali che dimostrano quanto sia importante investire nei centri maggiormente urbanizzati, dove è più alta la concentrazione di rifiuti urbani e i sistemi di raccolta stentano a diffondersi. Se il trend degli ultimi anni si mantenesse costante, sarebbe possibile vedere superata quota 700 Comuni Ricicloni già nel 2025.

Due classifiche Raccolta differenziata e secco pro capite

I dati forniti da Legambiente possono avere due chiavi di lettura diverse, una che considera la percentuale di raccolta differenziata realizzata dai comuni italiani e una che considera la produzione annuale in chilogrammi di secco residuo pro-capite (kg/ab/anno). Se le percentuali di raccolta differen-

ziata che superano ampiamente il 90% fanno ben sperare, sono in realtà i valori di kg/ab/anno pro-capite di rifiuto indifferenziato avviato a smaltimento che conferiscono lo status di Comu-

ne Rifiuti Free. A livello nazionale le prime cinque posizioni di questa classifica sono occupate da comuni del Sud Italia, ad eccezione di Terre d'Adige, unico comune presente sul podio sia per

quanto riguarda la minore produzione annuale di chilogrammi di secco residuo pro-capite, sia per la maggiore percentuale di raccolta differenziata effettuata, sempre in seconda posizione.

Comuni italiani con la percentuale maggiore di raccolta differenziata

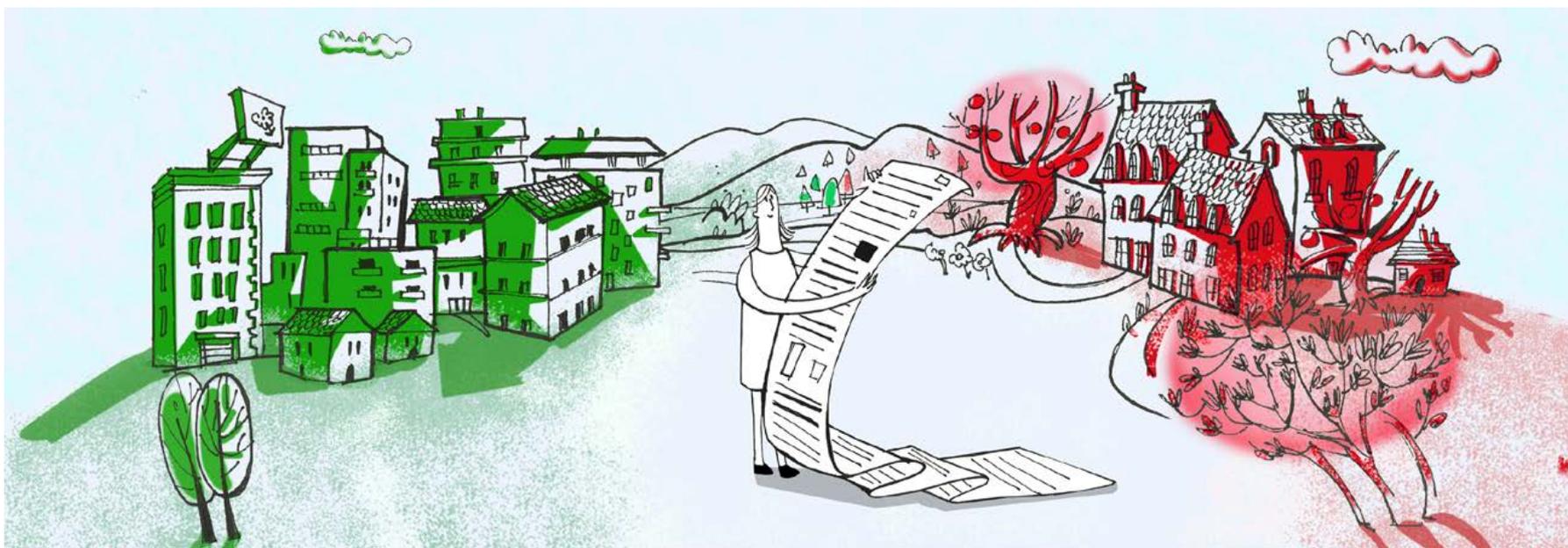
Comune	Prov.	Abitanti	% Raccolta Differenziata
Fai della Paganella	TN	1073	93,9
Terre d'Adige	TN	3095	93,5
Montefalcone n/S	CB	1450	92,9
Sospirolo	BL	3128	92,8
Mordano	BO	4587	92,8

Comuni italiani con il minore kg/ab/anno di secco residuo

Comune	Prov.	Abitanti	Secco residuo kg/ab/anno
San Giuseppe Jato	PA	8019	20,3
Terre d'Adige	TN	3095	20,8
Montefalcone n/S	CB	1450	21,5
Mirto	ME	937	24,1
San Cipirello	PA	5006	24,9

Comuni Rifiuti Free 75 kg/ab/anno

Per comuni Rifiuti Free si intendono i comuni in grado di contenere la produzione pro capite di rifiuto indifferenziato da avviare a smaltimento al di sotto dei 75 chilogrammi prodotti in un anno. Legambiente premia le realtà migliori secondo categorie basate sulla dimensione demografica dei comuni: Comuni sotto i 5.000 abitanti, tra i 5.000 e i 15.000 abitanti, oltre i 15.000 e i capoluoghi. Le classifiche considerano i migliori sistemi di gestione dei rifiuti urbani e acquisti di beni, opere e servizi, che valorizzino i materiali di recupero di tale raccolta.



Comuni lombardi Rifiuti Free tra i 5.000 e i 15.000 abitanti

Comune	Prov.	% Raccolta Differenziata
Zanica	BG	88,7
Pedrengo	BG	88,7
Chiuduno	BG	88,3
Roncoferraro	MN	87,7
Ponteranica	BG	87,3
Castellucchio	MN	87,2
Villa di Serio	BG	87,1
San Giorgio Bigarello	MN	87,0
Sermide e Felonica	MN	86,5
Civate al Piano	BG	86,4

Comuni lombardi Rifiuti Free con meno di 5.000 abitanti

Comune	Prov.	% Raccolta Differenziata
Casalmoro	MN	91,3
Fontanella	BG	90,4
S.Giovanni del Dosso	MN	89,1
Cenate Sotto	BG	88,6
Covo	BG	88,5
Ceresara	MN	88,5
Comun Nuovo	BG	88,4
Casalromano	MN	87,3
Carobbio degli Angeli	BG	86,7
Castelbelforte	MN	86,6

Zanica e la bergamasca sempre in prima linea

Grande rientro in classifica di Albino (Bg) nei comuni lombardi Rifiuti Free che superano i 15mila abitanti dopo l'assenza del 2023, con una media di 66,6 chilogrammi di secco residuo pro-capite prodotti in un anno che gli vale il terzo posto nella categoria. Considerando i comuni di medie dimensioni, tutte le prime dieci posizioni dei centri lombardi tra i 5mila e i 15mila abitanti sono occupate da bergamaschi, con indici che variano da 55,3 kg/ab/anno

di Calcinante ai 41,9 kg/ab/anno di Zanica, in vetta alla classifica staccando Ponteranica e Civate al Piano rispettivamente di tre e sei punti. Quello di Zanica è un primato che si conferma per il terzo anno consecutivo in riferimento ai kg/ab/anno e per il secondo anno in relazione alla percentuale di raccolta differenziata. Analizzando quest'ultimo dato nei comuni lombardi di minori dimensioni riportato nel dossier, Bergamo e Mantova sono le due province che alternano i propri comuni nelle prime dieci posizioni, con poco distacco tra le une e le altre. Nota di merito alla new en-

try del comune di Fontanella (Bg) che già dal primo ingresso in classifica va ad occupare la seconda posizione, dietro solo al mantovano Casalmoro, veterano della top ten.

L'impegno dei virtuosi lombardi non è stato tuttavia sufficiente a valere loro l'ingresso nella top cinque nazionale dei comuni con la maggiore percentuale di raccolta differenziata. Guida la classifica nazionale il comune di Fai della Paganella (TN) che vanta ben il 93,9% di raccolta differenziata, seguito dal confinante Terre d'Adige (TN) con una percentuale del 93,5, Mon-

tefalcone nel Sannio con una raccolta differenziata pari al 92,9% e subito dietro a pari merito Sospirolo (BL) e Mordano (BO), entrambi con il 92,8%.

■ Valeria Ferrari

Scarica il report
Comuni Ricicloni
2024



Green Economy

Nasce la Fondazione Flander

La casa delle Comunità Energetiche

Per tagliare burocrazia e costi a carico dei comuni e dei privati il gruppo Ressorar costituisce la Fondazione Flander Nord e.t.s.

È l'ultima novità del gruppo Ressorar che nei mesi di attesa dei decreti attuativi per l'attivazione delle Comunità Energetiche Rinnovabili ha raccolto input e considerazioni da oltre 120 comuni e ha trovato una soluzione che risponde a molte delle loro richieste: la costituzione della Fondazione Flander Nord e.t.s., un'unica Fondazione, senza fine di lucro, che può accogliere al suo interno tutte le Cer che ne faranno richiesta, evitando a ciascun Comune o ai privati di dover costituire una propria associazione ad hoc, che implica costi giuridici, amministrativi e gestionali e comporta responsabilità economiche, civili e penali per i successivi 20 anni, a carico dei sindaci o dei referenti di ogni Comunità Energetica Rinnovabile.

Una vera semplificazione quindi, a vantaggio di tutti: la nuova Fondazione Flander Nord e.t.s., ideata appositamente e costituita con atto notarile il 6 giugno 2024, è valida per tutto il territorio del Nord Italia. In ogni caso rimane la possibilità per ciascuna Cer locale, comunale o costituita da privati, di mantenere una propria configurazione territoriale autonoma, un proprio regolamento e una propria identità, pur all'interno di una cornice giuridicamente definita, con un presidente e legale rappresentante a cui fanno capo tutte le eventuali responsabilità.

Dato che il referente e legale rappresentante di ogni Cer dovrà rispondere per 20 anni degli incentivi economici che il Gse deve erogare, in caso di futuri controlli ed eventuali modifiche sarà la Fondazione Flander Nord a rispondere agli utenti associati, esonerando sindaci e as-



sessori da questa incombenza, come spiega Gianluigi Piccinini, titolare di Ceress e presidente della nuova Fondazione Flander Nord: "Diciamo che questa idea ci è venuta proprio ascoltando e confrontandoci con le tante amministrazioni comunali che in questi anni ci hanno chiamato per una consulenza o per i piani di fattibilità. In effetti quando chiedevamo di pensare a un possibile responsabile della Comunità Energetica il riscontro non era così immediato ed è comprensibile perché non è una questione da prendere alla leggera per le implicazioni giuridiche ed economiche, dovendo gestire e rispondere di incentivi pubblici per minimo 20 anni. L'idea è piaciuta molto e siamo stati apripista in questa direzio-

ne, e come spesso accade anche copiati".

Valore e vantaggi delle Comunità energetiche

Ora che la società Ceress del gruppo Ressorar mette a disposizione questo strumento in più, non c'è alcun alibi per non partire con la realizzazione di tante comunità energetiche rinnovabili, almeno una in ogni comune, dal momento che - ricordiamo - queste comunità assommano una serie di vantaggi economici, ambientali, ma anche di valore per il territorio. Innanzitutto tutti possono partecipare, sia chi ha un impianto fotovoltaico e può mettere a disposizione l'energia pulita prodotta e non auto consumata

(prosumer), sia chi non ha impianti ma partecipa come semplice consumatore di energia pulita (consumer). L'ambiente è il primo beneficiario perché l'obiettivo è ottimizzare produzione e consumo dell'energia rinnovabile prodotta e consumata in un territorio, dalla "Comunità" appunto. Secondariamente sia ai produttori che ai consumatori di energia condivisa vengono erogati

fatti di una condivisione virtuale contabilizzata dal Gse. Ma per tutte le informazioni e le questioni tecniche si rimanda al sito www.ceress.it su cui si può anche ricercare la Cer in corso di formazione del proprio comune e richiedere la promozione "fo-



incentivi economici ventennali con conseguenti risparmi in bolletta e un'ulteriore parte di contributi va ad alleviare casi di povertà energetica. Per aderire non serve cambiare fornitore di energia né fare lavori di allaccio o di rete: si tratta in-

tovoltaico facile" con le agevolazioni dedicate.

Per le informazioni sulla nuova Fondazione Flander Nord e.t.s. il sito di riferimento è: www.fondazioneflandernord.it



CERESS[®]
COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI



CON IL FOTOVOLTAICO FACILE POTRAI:

- Sfruttare l'energia del sole per abbattere i consumi e le bollette
- Installare la tipologia di impianto che fa più al caso tuo
- Investire sulle nuove tecnologie aumentando il tuo risparmio
- Sfruttare i migliori incentivi aderendo alla CER del tuo Comune
- Utilizzare l'energia accumulata per essere più indipendente

**SCANSIONA IL QR CODE
PER ACCEDERE AL
FOTOVOLTAICO FACILE**



**O CONTATTACI PER
AVERE INFORMAZIONI**

TEL. 338 2265382

SCEGLI FOTOVOLTAICO FACILE PER LA TUA CASA* O LA TUA AZIENDA



**Vuoi installare un impianto fotovoltaico
ad un prezzo vantaggioso?**

come?

**UNISCITI ALLA CER DEL TUO COMUNE
E POTRAI OTTENERE UNO SCONTO DEL 15%
SUL COSTO DEL TUO NUOVO IMPIANTO!**

**LA PROMOZIONE CONTINUA FINO AL 31/12/2024
NON LASCIARTELA SCAPPARE!**

Esempio:
Impianto fotovoltaico da **3kWp**

~~€ 6.100~~

- sconto adesione CER
- detrazione fiscale 50%*

Initiativa valida fino al
31/07/2024
euro **2.600**
+ iva

15%

FOTOVOLTAICOFACILE@CERESS.IT - WWW.CERESS.IT

Green Economy

Nuovo calore pulito da Rea Dalmine per il teleriscaldamento di A2A

Un investimento da 30 milioni di euro che evita 15mila tonnellate di CO2 e spegne 11mila caldaie attraverso il recupero di calore

Un concreto e notevole esempio di come allontanarsi dall'economia fossile, o meglio ancora, di come il settore industriale può essere il motore della transizione ecologica. Grazie all'accordo per il recupero del calore generato dal termovalorizzatore Rea Dalmine, A2A ha potuto ampliare la rete del teleriscaldamento del capoluogo orobico senza dover utilizzare combustibili fossili. Dal prossimo autunno, A2A Calore e Servizi potrà infatti portare calore pulito in città, riscaldando fino a 11mila appartamenti in più, grazie al calore di scarto dell'impianto Rea Dalmine.

Il progetto, avviato nel 2019, con la stipula dell'accordo tra le due società, è arrivato alla conclusione ed è stato presentato a Dalmine l'11 settembre dal Presidente di Rea Dalmine, Marco Sperandio e dall'Amministratore delegato di A2A Renato Mazzoncini, alla presenza dell'assessore regionale all'Ambiente e al Clima Giorgio Maione, della sindaca di Bergamo Elena Carnevali, del sindaco di Dalmine Francesco Bramani e del consigliere delegato della Provincia di Bergamo Gianfranco Masper.

“Il completamento di questo progetto rappresenta un traguardo strategico di assoluta rilevanza per il Gruppo Greenthesis e per l'intero territorio. Il recupero di calore dal nostro im-

pianto di termovalorizzazione è la dimostrazione concreta di come l'innovazione tecnologica e la sostenibilità possano convergere per generare valore, ridurre lo spreco di risorse e promuovere una gestione più efficiente dell'energia – ha spiegato il presidente di Rea Dalmine Marco Sperandio -. Questo intervento non solo contribuisce ad aumentare la resilienza energetica della città di Bergamo, ma rappresenta un notevole vantaggio ambientale: grazie al recupero di calore, evitiamo l'immissione in atmosfera di circa 15.000 tonnellate di CO2 all'anno. Il nostro impegno, reso possibile attraverso una solida collaborazione con A2A, dimostra la nostra capacità di rispondere efficace-

mente con soluzioni concrete alle sfide che il tempo presente ci pone, contribuendo in modo significativo agli obiettivi di decarbonizzazione. Questo progetto è così un esempio virtuoso di come il settore industriale possa essere il motore della transizione ecologica”.

“Nel recente studio che abbiamo elaborato con Ambrosetti, “Sostenibilità urbana. Decarbonizzazione, elettrificazione e innovazione: opportunità e soluzioni per città future-fit”, è emerso in maniera evidente come il teleriscaldamento sia una delle leve più efficaci per decarbonizzare le città – ha commentato Renato Mazzoncini, amministratore delegato di A2A -. Un teleriscaldamento di nuo-

va generazione, che non utilizza fonti fossili ma cascami termici. Il recupero di calore è infatti uno dei pilastri dello sviluppo sostenibile che A2A sta perseguendo in tutte le sue filiere. Stiamo lavorando affinché il teleriscaldamento utilizzi sempre più il calore di scarto dei grandi impianti industriali, termovalorizzatori, ma anche acciaierie e data center, per riscaldare e rinfrescare le abitazioni senza produrre ulteriore CO2. Con il collegamento a Rea Dalmine, Bergamo potrà ampliare la propria rete grazie a calore pulito: un contributo importante per vincere la sfida del Climate City Contract e raggiungere la neutralità climatica già nel 2030”.

tà, dove è stato anche realizzato un nuovo accumulo termico, un grande serbatoio in grado di immagazzinare 5mila metri cubi di acqua calda per gestire al meglio il calore in arrivo da Rea e distribuirlo nel territorio urbano. Il risultato è un aumento di circa il 50% del calore disponibile per il teleriscaldamento di Bergamo, che significa un aumento in 5 anni di 2,6 milioni di metri cubi di volumetria riscaldata. Il termovalorizzatore Rea Dalmine, impianto modello del Gruppo Greenthesis, tratta ogni anno 150mila tonnellate di rifiuti. Il collegamento di 5,6 chilometri per portare il calore Rea in via Goltara ha visto l'attraversamento dei comuni di Dalmine, Lallio e Bergamo, con la posa di una

Le fasi e i numeri del progetto

Il progetto si è articolato su tre livelli di intervento: la realizzazione della sezione cogenerativa presso il termovalorizzatore di Dalmine, in modo che l'impianto possa produrre non solo energia elettrica ma anche calore da cedere alla rete del teleriscaldamento; la posa di una dorsale di oltre 5,6 chilometri per portare il calore da Dalmine a Bergamo e da lì poterlo portare nei nuovi quartieri cittadini raggiunti dalla rete; il potenziamento della stazione di pompaggio all'impianto A2A di via Goltara, in cit-



doppia tubazione. Questa specifica opera ha potuto contare su un finanziamento ottenuto dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza di 3,8 milioni di euro, visto che l'intervento consente di ampliare la copertura e la capacità di servizio della rete di teleriscaldamento e aumentare il numero di utenze allacciabili. Dopo l'accordo sottoscritto nel 2019 e i tempi tecnici per le autorizzazioni, i lavori di posa della nuova rete sono iniziati nel 2022 e si sono conclusi a settembre 2024. Nel complesso, il progetto ha comportato un investimento di circa 30 milioni di euro, di cui oltre 20 per la realizzazione del collegamento con la rete del teleriscaldamento e per le opere alla centrale Goltara (accumulo e sistema di pompaggio), di competenza di A2A Calore e Servizi; e di circa 9,5 milioni per la realizzazione della nuova sezione cogenerativa, di competenza di Rea Dalmine.

Il teleriscaldamento a Bergamo

Oggi il sistema di teleriscaldamento di Bergamo si sviluppa per oltre 87 chilometri, riscalda circa 37mila appartamenti equivalenti evitando l'emissione in atmosfera di 20mila tonnellate di CO₂. Con il



I benefici

Investimento da oltre **30 milioni di euro** per sfruttare il calore di scarto dell'impianto di Dalmine e poter ampliare la rete del teleriscaldamento di **altri 22 km**

Con il nuovo sistema saranno serviti **11mila appartamenti equivalenti**, evitando l'emissione in atmosfera di circa **15mila tonnellate di CO₂**

Recupero di calore aumenterà l'energia termica a disposizione della rete del **50%**



calore recuperato da Rea Dalmine, sarà possibile servire ulteriori zone della città come i quartieri Colognola, Malpensata e San Tomaso, la nuova area ChorusLife oltre alla zona dello stadio, compreso il nuovo Gewiss Stadium. In 5 anni, A2A Calore e Servizi prevede di ampliare la rete di altri 22 chilometri, con benefici ambientali ed economici per le famiglie. Grazie al recupero di calore da Rea Dalmine, verranno spente 11mila caldaie, eliminando la stessa quantità di CO₂ che eliminerebbe un impianto di 25.000 pannelli fotovoltaici. La nuova estensione del teleriscaldamento consentirà di diminuire le emissioni di anidride carbonica di circa 15.000 tonnellate all'anno.

Per tutte queste ragioni, il progetto A2A-Rea Dalmine è inserito nelle azioni previste dal Climate City Contract di Bergamo. Il capoluogo orobico è infatti tra le 100 città europee (9 italiane) che hanno aderito

alla missione della Commissione UE per raggiungere la neutralità climatica entro il 2030. Un contributo fondamentale alla decarbonizzazione del Paese considerando che le città occupano il 3% della superficie terrestre ma sono responsabili di oltre il 70% delle emissioni di CO₂. Il recente studio A2A-Ambrosetti stima che, nel 2050, i residenti nei capoluoghi italiani supereranno l'80% della popolazione nazionale. Secondo i dati Ispra, il riscaldamento degli edifici pesa sulle emissioni di anidride carbonica per quasi il 18%. In questo quadro, il teleriscaldamento di nuova generazione, in grado di recuperare calore da fonti non fossili (termovalorizzatori, data center, cascami termici) si configura come una scelta di sostenibilità ambientale: grazie a questa tecnologia, si spengono migliaia di caldaie a gas e si utilizza calore ad alta efficienza.

Bergamo SOStenibile

Cooperativa Il Sole e la Terra Solidarietà per il territorio e non solo

In parallelo all'ampliamento del negozio e dei servizi ai soci, continuano i progetti di sostegno per il rispetto dell'ambiente e delle persone

Prosegue e anzi si sta quasi completando la piccola rivoluzione del grande negozio al centro Zebra di Curno "Il Sole e la Terra" che sta approntando una serie di nuovi spazi e servizi per i soci e clienti. Nel frattempo non si ferma l'attività sociale e solidale della cooperativa, in sintonia con i valori che da sempre vengono proposti e sostenuti. Educazione per le scuole e le nuove generazioni, sostegno a servizi sociali del territorio e solidarietà verso chi nel mondo è meno fortunato di noi.

Concorso per le scuole superiori

"Avere cura della madre terra", questo il titolo del concorso dedicato in particolare agli studenti degli Istituti di Agraria di Treviglio e Bergamo, finalizzato a favorire lo studio delle coltivazioni biologiche, in memoria di Aurelio Brentegani, socio che contribuì con passione e competenza allo sviluppo della cooperativa. Il primo premio è andato alla classe 4^aA professionale dell'Istituto Agrario Statale Cantoni di Treviglio, che ha presentato l'ortica come materia base di tessuto; dalla semina alla raccolta, dalla produzione di fibra alla filatura, dalla tintura con altri prodotti vegetali fino alla lotta ai parassiti: questo il percorso didattico che ha impegnato la classe per un anno intero portando a presentare un'esperienza completa e molto stimolante che favorisce l'utilizzo di tessuti ambientalmente più compatibili.



Il secondo premio, ex-quo, è andato a due gruppi di studenti della 5^a A dell'Istituto Agrario Statale Rigoni Stern di Bergamo, che hanno progettato e costruito due giochi da tavolo Biologically e Biodetectiv. Entrambi i giochi, partendo da regole base conosciute - il primo quelle del Monopoli, il secondo del Cluedo - hanno modificato piano di gioco, carte, denari, segnaposti per sviluppare riflessione e conoscenza su modalità di coltivazione, rischi, utilità e normative legate al biologico. La premiazione, avvenuta a giugno alla fine dell'anno scolastico, è stata momento di presentazione dei lavori e di incontro con i giovani e gli insegnanti impegnati nel concorso, con la partecipazione dei nostri soci e dei parenti di Aurelio Brentegani. Il presidente Claudio Merati: "La cooperativa, anche con attività come questo concorso per le scuole, tiene fede al proprio ruolo di sensibilizzazione e conoscenza dei temi relativi alla coltivazione biologica, al servizio sia dei soci attuali che di quelli... futuri!"

Progetto Mobilità garantita

Il 13 luglio con una inaugurazione in piazza a Mozzo, l'associazione "Trasporto Amico" operante nei comuni di Curno e Mozzo ha aggiunto un nuovo automezzo ai sei in dotazione: grazie all'opera di tanti volontari, ogni anno vengono effettuati oltre 2 mila trasporti per persone anziane, disabili o con difficoltà

CI È CARA la VITA

Il carovita sale.
La tua cooperativa
risponde ancora.



4^a
EDIZIONE



OTTOBRE — DICEMBRE 2024

4^a campagna di riduzione della spesa su **ortofrutta, riso, olio evo, pane** che costano il 10% in meno.



motorie. Un servizio prezioso per chi ne ha bisogno, reso possibile anche grazie ai sottoscrittori che hanno finanziato l'acquisto dei mezzi. Anche la cooperativa Il Sole e la Terra è tra i sostenitori del progetto Mobilità Garantita e ha contribuito con la somma di 5mila euro per garantire 2 anni di attività. Quale riconoscimento del sostegno, il logo della cooperativa è posto sul cofano del nuovo automezzo.

Solidarietà a chi ne ha più bisogno

La cooperativa Il Sole e la Terra, forte delle sue convinzioni di rispetto dell'ambiente, da anni utilizza sacchetti biodegradabili, sia per frutta e verdura che per prodotti sfusi, il cui costo è



Lavori quasi ultimati più spazi e più prodotti

Proseguono i lavori di ampliamento deliberati dal consiglio di amministrazione della cooperativa Il Sole e la Terra, resi possibili grazie all'aumento dell'afflusso dei soci e delle vendite, una tendenza positiva che testimonia la fedeltà degli associati, ma anche l'attrattiva delle promozioni decise per affrontare il carovita e abbassare il costo dei prodotti di primaria utilità.

Già pronti e operativi i nuovi uffici, che si sono spostati al piano superiore e hanno permesso di liberare spazi che verranno utilizzati per estendere sia la tipologia che il numero di prodotti in esposizione, dedicati in particolare al benessere e alla cura del corpo (erboristeria, cosmesi, etc.). È stata ricavata anche una nuova area, divenuta postazione di lavoro per gli ordinativi ai

fornitori, mentre un ulteriore spazio è stato riservato a piccola zona mensa per i dipendenti. Il grosso dei lavori per l'ampliamento degli spazi di lavoro per la cucina è quasi terminato e si stanno ultimando le realizzazioni di dettaglio, con l'inserimento di nuovi arredi e scaffali. Infine si sono già ampliati gli spazi a disposizione dei soci che usufruiscono del ristoro, altro servizio della cooperativa che, numeri alla mano, è sempre più apprezzato.

Per festeggiare la nuova risistemazione di uffici, magazzini, cucina e area di vendita in programma una festa aperta a tutti i soci: per tenersi aggiornati su tutte le informazioni e gli eventi promossi dalla cooperativa si rimanda al sito:

www.ilsoleelattera.it

compreso in quello della merce; la sopraggiunta normativa ha imposto un pagamento specifico per tali sacchetti. L'assemblea generale dei soci della cooperativa ha di conseguenza subito deliberato che ogni anno il ricavo della vendita dei sacchetti compostabili sia devoluto in solidarietà. Il Consiglio di Amministrazione - unanime - ha individuato tre progetti per l'introito ricavato nel corso del 2023, sottolineando come la scelta vada nella direzione dell'impegno sociale della cooperativa da sempre attenta nei confronti delle situazioni di maggior difficoltà. I contributi sono stati così ripartiti:

- 1.500€ a Emergency, per l'impegno straordinario per gli ospedali a Gaza;
 - 1.500€ alla Tenda di Amal, organizzazione bergamasca di volontariato impegnata a garantire l'accesso scolastico a bambini beduini di 11 villaggi palestinesi;
 - 1.500€ all'associazione volontari di San Fermo per progetti di prima accoglienza di migranti nella realtà cittadina.
- I valori fondanti del rispetto dell'ambiente e della qualità alimentare non possono che associarsi al rispetto dei diritti e della convivenza per tutti.

Bergamo SOStenibile

Buon compleanno Amandla 30 anni di equosolidale e non solo

Pranzo sociale, colazioni solidali, serate di approfondimento e visite ai produttori per un'economia che restituisca dignità alle persone e alla terra

Fondata il 22 luglio 1994, quest'anno la Cooperativa Amandla compie 30 anni. Trent'anni in cui l'impegno dei soci, dei dipendenti e dei volontari per diffondere un modello economico basato sulla solidarietà prima che sul profitto non è mai venuto meno. Dall'anno della sua nascita Amandla si è impegnata principalmente nella gestione di Botteghe del Mondo

bancarelle sul territorio, le attività di divulgazione nelle scuole, l'inserimento lavorativo di persone svantaggiate e la finanza solidale sono altre sfaccettature di una realtà che si impegna per la promozione di un mondo più giusto.

Le iniziative

Per festeggiare questo impor-

tante traguardo la cooperativa Amandla ha organizzato alcune iniziative pensate come occasione per soci, clienti, amici e sostenitori di incontrarsi e ascoltare le storie dei produttori e fornitori e passare momenti conviviali e di festa insieme.

Il primo appuntamento si è svolto ad agosto, quando una cinquantina di soci

e clienti hanno affrontato una breve passeggiata tra le montagne bresciane per raggiungere la Malga Campolungo, gestita da Alessandro Breda, titolare dell'Azienda Agricola Cà del Stongia e fornitore di yogurt e formaggi freschi per le Botteghe

e Gazzaniga, in una simbolica grande colazione aperta a tutti e che andrà a coinvolgere non solo i frequentatori dei negozi, ma anche il territorio circostante.

Non mancano anche i momenti di approfondimento: tre serate in cui incontrare produttori del-

le economie solidali che condividono gli stessi principi di solidarietà e giustizia economica e sociale. La prima si è svolta venerdì 13 settembre, con Massimo Rocco della Cooperativa Le Terre di Don Peppe Diana Libera Terra e Vito Mazzara della Cooperativa Rita Atria Libera Terra, produttori rispettivamente delle mozzarelle di bufala campana DOP e dell'olio extravergine di oliva, che operano su beni confiscati alle mafie.

Sabato 12 ottobre sarà presente Claudio Brigadoi di Altromercato per raccontarci le storie e i progetti delle cooperative dei nostri produttori pale-

stinesi e le attività che il mondo del Commercio Equo e Solidale sta mettendo in campo per supportarli in questo periodo decisamente difficile. L'ultima serata di approfondimento sarà venerdì 15 novembre con Giovanni Battista Girolomoni: un'occasione per conoscere la storia della Cooperativa Girolomoni, pioniera del biologico in Italia, i suoi prodotti e le attività che ha messo in campo dalla sua fondazione ad oggi per perseguire il proprio motto "restituire dignità alla terra".

Per tutti i dettagli e aggiornamenti: www.amandla.it.



a Bergamo e provincia (ad oggi quattro con Calusco d'Adda, Gazzaniga e Seriate), negozi in cui è possibile trovare i prodotti del Commercio Equo e Solidale e quelli provenienti da realtà di economia solidale presenti sul nostro territorio: cooperative sociali che lavorano sui terreni confiscati alle mafie o per l'inserimento di persone svantaggiate, prodotti biologici o realizzati nel territorio bergamasco secondo principi di rispetto dell'ambiente e delle persone.

L'impegno della Cooperativa non resta confinato all'interno delle mura dei negozi: le



Amandla. Una giornata in cui si è potuto conoscere da vicino il lavoro di Alessandro e vivere un tempo lento, fatto di animali, natura e luoghi silenziosi raggiungibili solo a piedi.

In autunno si terranno altre due occasioni conviviali: il pranzo sociale domenica 6 ottobre e le colazioni solidali il 1° di dicembre. Quella della colazione solidale è una tradizione che alcune delle Botteghe portano avanti da sempre, ma in momenti diversi dell'anno; in occasione del 30° compleanno l'evento avverrà in contemporanea a Bergamo, Calusco d'Adda



GLI AMICI DI INFOSOSTENIBILE

Unisciti alla rete dei nostri partner
per un'informazione più sostenibile



cooperativaruah.it
info@cooperativaruah.it



PRENOTA QUI
I TUOI EVENTI,
PRANZI E CENE
AZIENDALI



IL NATALE
CON NOI,
È PIÙ
NATALE!



INFO E PRENOTAZIONI
3386110826
www.bopoponteranica.it

GRANDE GRIMPE

Produzione e vendita al dettaglio
di abbigliamento sportivo

Via Don Vavassori, 1 - 24027 - Nembro (BG)
Tel. +39 035 52 08 49
E-Mail: info@grandegrimpe.it



infoSOStenibile

il tuo partner
per la comunicazione

Contattaci:
info@infosostenibile.it
cell. e whatsapp 328 7448046

amandla



equo e solidale

la Spinata



pizzeria: via Mazzini 78 - Albino

Scarica la nostra app:

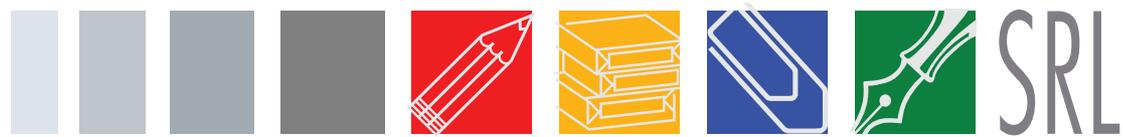


Android



Apple

CARTOLOMBARDA



Ingresso riservato a possessori di P. IVA



Tutto il materiale scolastico delle migliori marche.
Più di 20.000 articoli a prezzi imbattibili!

Mais Spinato, pizza e fantasia

La Spinata, non la “solita polenta”

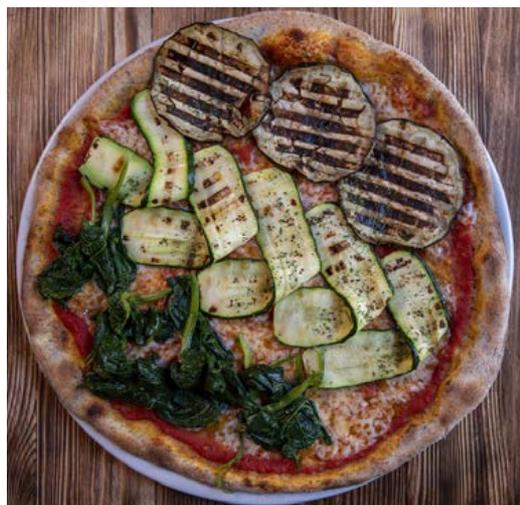
La valorizzazione del territorio e dei prodotti locali in chiave moderna passa attraverso le proposte originali e sempre nuove de La Spinata

Per chi apprezza il cibo locale e a filiera corta, ad Albino (Bg) c'è una pizzeria particolare che già nel nome rivela il forte collegamento con il territorio. La Spinata, così si chiama il locale e la pizza proposta, rivela l'ingrediente principe utilizzato, vale a dire il Mais Spinato di Gandino, un'antica varietà di mais che arrivò nel borgo seriano di Gandino nel 1632 e che oggi, grazie ad un progetto di salvaguardia e valorizzazione, è stata riscoperta.

L'impasto della Spinata è realizzato con un mix di farine: semola rimacinata, farina integrale, grano tenero, grano saraceno e, naturalmente, Mais Spinato di Gandino che la rendono particolarmente fragrante e digeribile. Sì, perché dal mais non si ottiene solo polenta ed è proprio da questo ingrediente che Manuela Caleca è partita per creare le sue originali pizze e altre specialità. “Sono tutti prodotti a filiera corta – spiega Manuela – poiché acquistiamo la farina al giusto prezzo direttamente dal produttore e con essa realizziamo anche biscotti e chiacchiere, oltre alla birra prodotta in esclusiva da un birrifico che ci ospita, sulla base di una ricetta elaborata da noi”.

In rete con il territorio

La passione di Manuela per la valorizzazione del territorio l'ha portata a far parte della “Comunità del Mais Spinato di Gandino”, dedita al recupero delle tradizioni agricole che nei secoli hanno dato identità e sostentamento alla Val Gandino ed alla Valle Seriana. “Fare rete con il territorio è una mia priorità - aggiunge Manuela - spesso sono



proporre in quel giorno il Piatto Unico di mezzogiorno preparato con ingredienti acquistati quella stessa mattina.

Da qualche tempo infatti La Spinata offre per la pausa pranzo, oltre alle pizze, un piatto unico rigorosamente vegetale a base di materie prime di stagione grazie al quale la titolare sperimenta la sua creatività con combinazioni sempre nuove di cereali integrali, legumi e verdure biologiche per un piatto salutare ed equilibrato anche fuori casa. Pure le quattro Spinata extra menù sono il frutto della fantasia della chef che ogni settimana propone abbinamenti sempre diversi e spesso assolutamente originali, ma sempre sani e ben bilanciati.

Sostenibilità al centro

L'attenzione alla sostenibilità, già chiara nell'opzione vegana sempre presente, è curata a tutto tondo: trattandosi di ristorazione “easy”, cioè pizzeria d'asporto con possibilità di consumare in loco, non ci sono stoviglie lavabili, ma tutto il packaging e il materiale usa e getta è rigorosamente biocompostabile, plastic free e con la massima attenzione alla differenziazione e al riciclo per dare nuova vita a tutto ciò che è possibile. La Spinata si trova ad Albino in centro storico a due passi dai parcheggi e a Gandino, sempre in centro storico, ha sede il ristorante da cui Manuela è partita, ancora gestito dal resto della famiglia che coltiva la stessa passione: lì il menu è interamente a base di Mais Spinato dall'antipasto al dolce.

La Spinata Non solo pizza

Presso La Spinata è possibile trovare vari prodotti a base di Mais Spinato, realizzati nel proprio laboratorio, come il Frollino Centralino e le Chiacchiere Salate, ideali come stuzzichino o perfette sui taglieri con salumi e formaggi. Inoltre, per degustare al meglio la pizza Spinata, è disponibile la birra Scarlatta, bionda o rossa, prodotta artigianalmente con Mais Spinato di Gandino e Erba Mate Boliviana.

la Spinata

Albino - via Mazzini 78
Gandino - p.zza V. Veneto 11
tel. 035 752404
info@laspinata.com
fb: spinataalbino

alla ricerca di nuove aziende agricole da cui acquistare ingredienti particolari e la presenza del “Mercato Agricolo e Non Solo” che si svolge ad Albino una volta al mese non lontano dal locale, mi dà l'opportunità di

Bergamo SOSTenibile

Ricicl-Arte e Scuole in Festival al centro della due giorni dedicata alla

Sul Sentierone di Bergamo studenti e architetti, bambini e politici, produttori bio ed espositori della Green Economy per la 13^a edizione

È stata una bella sinergia quella emersa lo scorso 25 e 26 maggio sul Sentierone di Bergamo al Festival della SOSTenibilità, che si conferma un appuntamento ormai tradizionale che unisce diversi percorsi e tante realtà che durante tutto l'anno operano per un'economia più equa e rispettosa del pianeta e delle persone che lo abitano.

Prima ancora del taglio del nastro ufficiale, circa 100 studenti hanno presentato nella mattinata di sabato i propri progetti di sostenibilità in collaborazione con il programma Green School a cura della Cooperativa Ruah e con vari Istituti che durante l'anno scolastico hanno approfondito tematiche specifiche. I ragazzi dell'I.T.I.S. Paleocapa hanno creato tavoli, panchine e giochi da tavolo avvalendosi di materiali destinati alla discarica, mentre le studentesse della Scuola per Parrucchieri A.C.O.F. Bergamo hanno realizzato delle acconciature ispirate alla natura e ai suoi elementi. Gli studenti del Liceo Scientifico Amaldi di Alzano Lombardo hanno analizzato i dati delle centraline che misurano la qualità dell'aria nel territorio circostante e sondato le abitudini di consumo e di riciclo dei colleghi. Il liceo artistico

Manzù di Bergamo ha partecipato al Festival con il progetto "Ricicl-Arte" in cui gli studenti hanno riprodotto alcuni monumenti iconici della città con materiale di recupero.

Il festival tra conferme e novità

In vista delle elezioni europee tenutesi poche settimane do-

piccini si sono potuti divertire con i Lego®, oltre che con i numerosi giochi in legno dell'associazione Il Tarlo e la possibilità di intagliare la propria trottola pedalando sullo speciale ciclo-tornio.

E, a proposito di biciclette, la 13^a edizione del Festival ha fornito il punto di partenza e d'arrivo della "VeloNotte Bergamo: Favole di cemento" una biciclet-

sociale, con numerosi produttori bio a filiera corta e alcuni artigiani. Un'ottima occasione per scoprire tanti prodotti di qualità all'insegna della sostenibilità.

Grazie!

Un sentito ringraziamento a tutti coloro che anche quest'anno hanno creduto nel Festival e ne hanno reso possibile la realizzazione: in primis le istituzioni del Comune di Bergamo, con l'assessorato Ambiente e Mobilità, la Provincia di Bergamo e il DessBg, che patrocinano e collaborano alla manifestazione, ma anche i nostri partner principali: Montello SpA e CR Technology Systems SpA che sostengono da anni il Festival, così come CSV Lombardia, Fieb - Fondazione Istituti Educativi di Bergamo, Bio-Distretto dell'Agricoltura Sociale di Bergamo e VeloNotte. Un ringraziamento anche a quelle realtà che hanno offerto un supporto tecnico fondamentale: Mc Maier's Brasserie, UniAcque, A2A, Cartolombarda, Crz Edilizia, Grafinvest Ecotipografia, Sarco Concessionaria Toyota & Lexus. E naturalmente ringraziamo tutti i collaboratori, i volontari, le scuole, i partner coinvolti, gli espositori e tutti i numerosi visitatori che hanno partecipato alla due giorni. Continuate a seguirci su infoSOSTenibile e su www.festival-dellambiente.it



la SOSTenibilità



Ricicl-Arte con il Liceo artistico Manzù

Con il contributo di



Riuscite ad immaginare le Mura Venete di Bergamo interamente realizzate con i bicchierini del caffè? O il Monumento al Partigiano in plastica? La classe 4D del Liceo artistico Giacomo e Pio Manzù non solo li ha immaginati, ma anche realizzati e presentati durante la due giorni sul Sentierone, in un progetto che unisce arte e sostenibilità. Nei mesi precedenti, i ragazzi si sono impegnati nella ricerca di monumenti ed opere d'arte della città di Bergamo che avrebbero potuto essere riprodotti. Dopo aver selezionato i cinque maggiormente rappresentativi e realizzabili in termini di materiali e tempistiche, le studentesse e gli studenti si sono messi all'opera per reperire i materiali necessari, tutti provenienti dagli scarti del Liceo e degli studenti, anche con l'aiuto di altre classi.

In questo modo i bicchierini del caffè sono stati utilizzati per riprodurre le Mura Venete insieme ai cartoni del latte; gli scatoloni presenti a scuola, i pacchetti di sigarette e i pennarelli ad alcool esausti hanno acquisito nuova vita come materiali da costruzione della Torre dei Venti, monumento che si vede entrando in città dall'autostrada A4. E ancora, il Monumento al Partigiano di Piazza Matteotti è stato rivisitato utilizzando bottiglie di plastica sagomate su modellino di argilla e fissate su un pannello. Mentre la Cappella Colleoni di Piazza Duomo è stata riprodotta in scala utilizzando dei semplici cartoni ma con una particolarità: la colorazione è stata ottenuta attraverso la cianotipia, tecnica molto antica che sfrutta i raggi solari a contatto con una soluzione fo-

tosensibile. Grazie ad uno stencil che ha bloccato la reazione in determinate zone sono stati ricreati i dettagli colorati della facciata. Nella rosa delle scelte anche un dipinto, la Trinità di Lorenzo Lotto del Museo Adriano Bernareggi che, da olio su tela, ha preso vita diventando una composizione di argilla e muschio periodicamente innaffiato per permettergli di crescere fino a contornare tutta la figura. Il progetto Ricicl-Arte è stato reso possibile grazie al contributo di Regione Lombardia, al supporto della curatrice d'arte e collaboratrice del Festival della Sostenibilità Sheela Pulito, insieme ai docenti Denise Eusebi e Corrado Spreafico che hanno accolto con grande entusiasmo la proposta e supportato la creatività dei ragazzi.

Brescia SOSTenibile

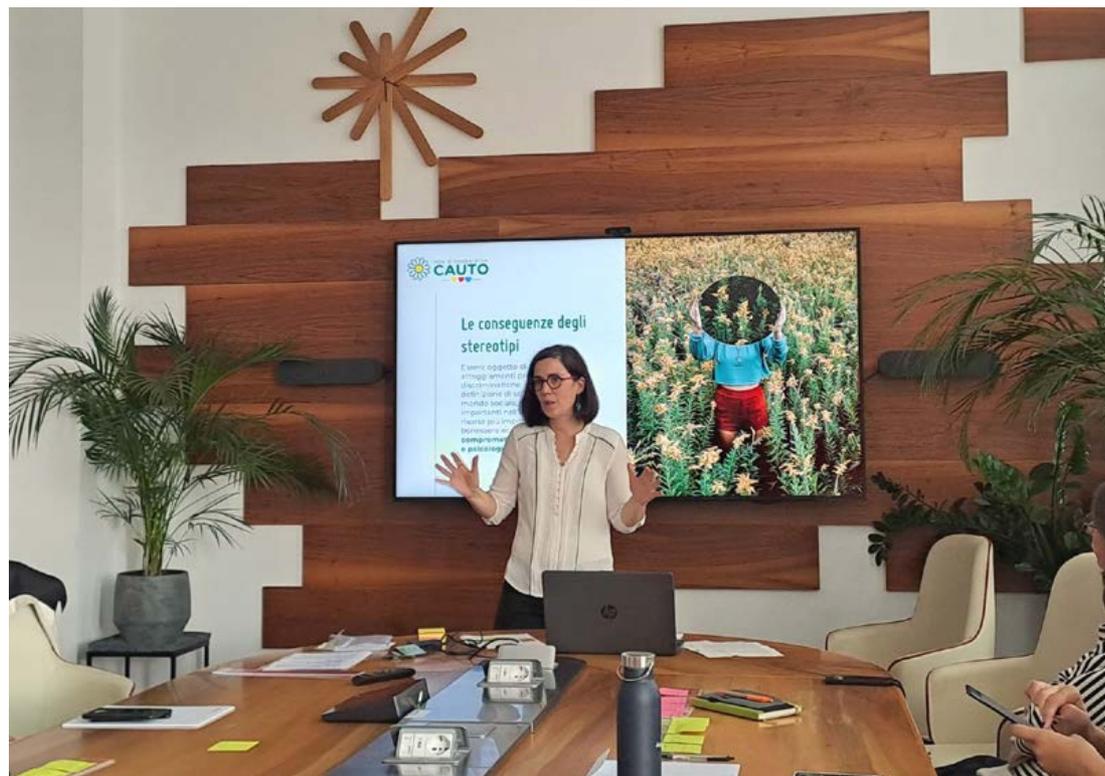
Diversità, Equità e Inclusione Formazione per aziende innovative

La Rete Cauto propone percorsi sui temi della sostenibilità integrata, della governance partecipata e della Diversity, Equity & Inclusion

"Direttamente o indirettamente, le aziende influenzano ciò che accade ai dipendenti, ai lavoratori della catena del valore, ai clienti e alle comunità locali"

Nazioni Unite

Molto spesso occuparsi di Diversità, Equità e Inclusione in azienda si traduce nella programmazione di un insieme di azioni spot, generate per creare consensi, interni ed esterni, piuttosto che nuovi modi di lavorare, con le persone, nella loro unicità. Anche l'Agenda 2030, spesso citata quando si parla di obiettivi ambientali, contiene per la metà obiettivi di governance e sociali, legati alle persone, al loro sviluppo e ai loro diritti. Il Global Compact delle Nazioni Unite è molto chiaro sulla responsabilità sociale delle im-



prese: "Direttamente o indirettamente, le aziende influenzano ciò che accade ai dipendenti, ai lavoratori della catena del valore, ai clienti e alle comunità locali" e ancora "i diritti umani sono la pietra angolare su cui poggia l'intera dimensione sociale della

sostenibilità". Ogni azienda deve tenere in considerazione entrambe le comunità su cui può e deve avere un impatto positivo, quella interna (dipendenti, volontari, soci...) e quella esterna (il territorio in cui e con cui agisce). Da più di 20 anni Rete Cauto

propone campagne di sensibilizzazione e progetti di formazione per diffondere una cultura di responsabilità verso l'ambiente e le persone. Sono tre i grandi temi al centro della Formazione di Rete Cauto, ognuno di essi declinato in diversi corsi, per

permettere ad ogni azienda di scegliere il percorso che meglio si adatta alle proprie esigenze: Sostenibilità integrata/Sviluppo sostenibile; Governance partecipata; Diversity, Equity & Inclusion (DEI).

Replicare la complessità della società in azienda

La Diversity, Equity & Inclusion oggi è al centro dell'interesse delle imprese che si vogliono occupare dell'inclusione della varietà, passando da un piano etico ad uno di opportunità di business. Le ragioni per cui le aziende adottano queste politiche sono: etiche, normative (in osservanza delle leggi contro le discriminazioni) ed economiche (benefici economici superiori ai costi di attuazione). Sempre di più sono gli studi che misurano i benefici dell'inclusione e in generale è ampiamente dimostrato che occuparsi di inclusione della diversità apporta notevoli benefici

SPiGO
by SPIGOLANDIA

SPIGOLANDIA
tanto di guadagnato

E SE CAMBIASSIMO LE NOSTRE
ABITUDINI?

Passa a trovarci nei nostri negozi second-hand e scopri un nuovo modo di essere e acquistare.

spigolandia.cauto.it

Spigolandia, Via Mantova 36 (BS)
SPIGO, ELNÒS Shopping Centre (BS)

Un progetto di
CAUTO
rete di cooperative



all'azienda: accelera la crescita, aumenta la produttività, guida l'innovazione, coinvolge le persone.

Cerchiamo di chiarire il significato delle parole per comprendere meglio la complessità della questione e l'importanza di avere professionisti che possano guidare questo processo.

Diversità

La diversità non è il contrario di normalità/norma come spesso viene percepita. La diversità come sinonimo di varietà è riconoscimento delle differenze che garantiscono alla nostra società di prosperare e di progredire come specie. Pensiamo alla Biodiversità da tutti percepita con un valore positivo e fondamentale per la vita sul pianeta. Nella sua definizione scientifica è spiegato che la biodiversità riguarda anche le persone, è la naturale varietà con cui si esprime la nostra specie.

Inclusione

L'inclusione è il processo di valorizzazione del potenziale delle differenze o similitudini per raggiungere obiettivi comuni. L'inclusione sociale rappresenta la condizione in cui tutti gli individui vivono in uno stato di equità e di pari opportunità, indipendentemente dalla presenza di differenze (come la disabilità, l'etnia, il sesso, la povertà, l'età).

L'inclusione può avvenire in molteplici ambienti: come la scuola, le associazioni, ma soprattutto nei contesti lavorativi in cui le persone tra-

scorrono gran parte del loro tempo.

Equità

L'equità mira a garantire a tutte le persone le stesse opportunità, tenendo conto delle particolarità e delle differenze. Uguaglianza ed equità non sono concetti sinonimi: il primo si focalizza sul punto di partenza, ovvero sui diritti e doveri, il secondo approda ad un potenziale punto di arrivo considerando le opportunità offerte dal valorizzare le differenze. L'equità è la rimozione degli ostacoli.

Le imprese devono prendere atto che nella società non è più rintracciabile un gruppo omogeneo di persone. Riflettere la complessità della società nell'organizzazione dell'impresa significa contribuire fattivamente al superamento delle discriminazioni, degli stereotipi e dei pregiudizi. L'azienda si candida a diventare un luogo in cui possono emergere ed essere valorizzate le diversità osservabili nella società, attraverso l'adozione di soluzioni originali idonee a gestire tale "diversità" (ivi comprese le competenze) dei lavoratori. La formazione proposta da Rete Cauto è un'occasione per costruire percorsi di riflessione condivisi e di team, generando senso di appartenenza e acquisendo conoscenze, abilità, competenze da mettere in campo in una dimensione lavorativa e personale.

Per informazioni:

formazionecauto@cauto.it

CAUTO VINCE IL PREMIO BTOB AWARDS BRESCIA 2024 NELLA CATEGORIA ESG

Alla presenza di circa 200 tra capitani d'azienda, top manager e rappresentanti della vita culturale bresciana, martedì 24 settembre presso l'Auditorium Santa Giulia si è svolta la cerimonia di Gala del BtoB Awards Brescia 2024, premio organizzato da Hubnet Communication e Esse Editore che celebra l'eccellenza imprenditoriale delle aziende di Brescia e provincia.

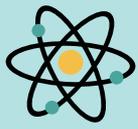
Cauto, in lizza tra le imprese candidate nella categoria ESG (Environmental, Social, Governance), ha vinto il prestigioso riconoscimento attribuito alle aziende che si distinguono per l'impegno in sostenibilità ambientale, responsabilità sociale e governance etica. Sul palco per ritirare il prestigioso premio Massimo Rizzardi, membro del Consiglio di Amministrazione di Cauto, che nel suo intervento ha sottolineato l'impegno della cooperativa bresciana che nel 2025 festeggerà i 30 anni di attività: "Essere premiati in una categoria per noi così significativa è un

riconoscimento per il nostro cammino sulla strada della sostenibilità integrata che ci permette di contribuire a generare un impatto positivo sul territorio e sulla comunità, dimostrando che è possibile coniugare successo imprenditoriale e responsabilità sociale. Ringrazio tutta la nostra comunità interna e tutti i nostri stakeholder sul territorio grazie ai quali tutti i giorni facciamo passi concreti per uno sviluppo sostenibile". Rizzardi davanti alla platea ha parlato anche di visione e di futuro citando le nuove sfide in cui l'impresa è impegnata: il lavoro e le nuove fragilità e soprattutto il tema del tessile "perché l'enorme sovrapproduzione genera disastri ambientali. Si tratta di una sfida enorme che abbracceremo continuando a costruire risposte strutturate per nuove forme di fragilità».

Link per approfondimenti:

Vincitori Brescia 2024 - BtoB Awards
Sito Rete CAUTO www.cauto.it





SCUOLE IN FESTIVAL

EspeRicciclo. Riduci. Ripara. Riusa. Ricicla.

Dai tappeti con lana di pecora bergamasca a indagini sull'acqua: all'Itis Paleocapa di Bergamo tanti progetti pratici che insegnano l'attenzione verso l'ambiente

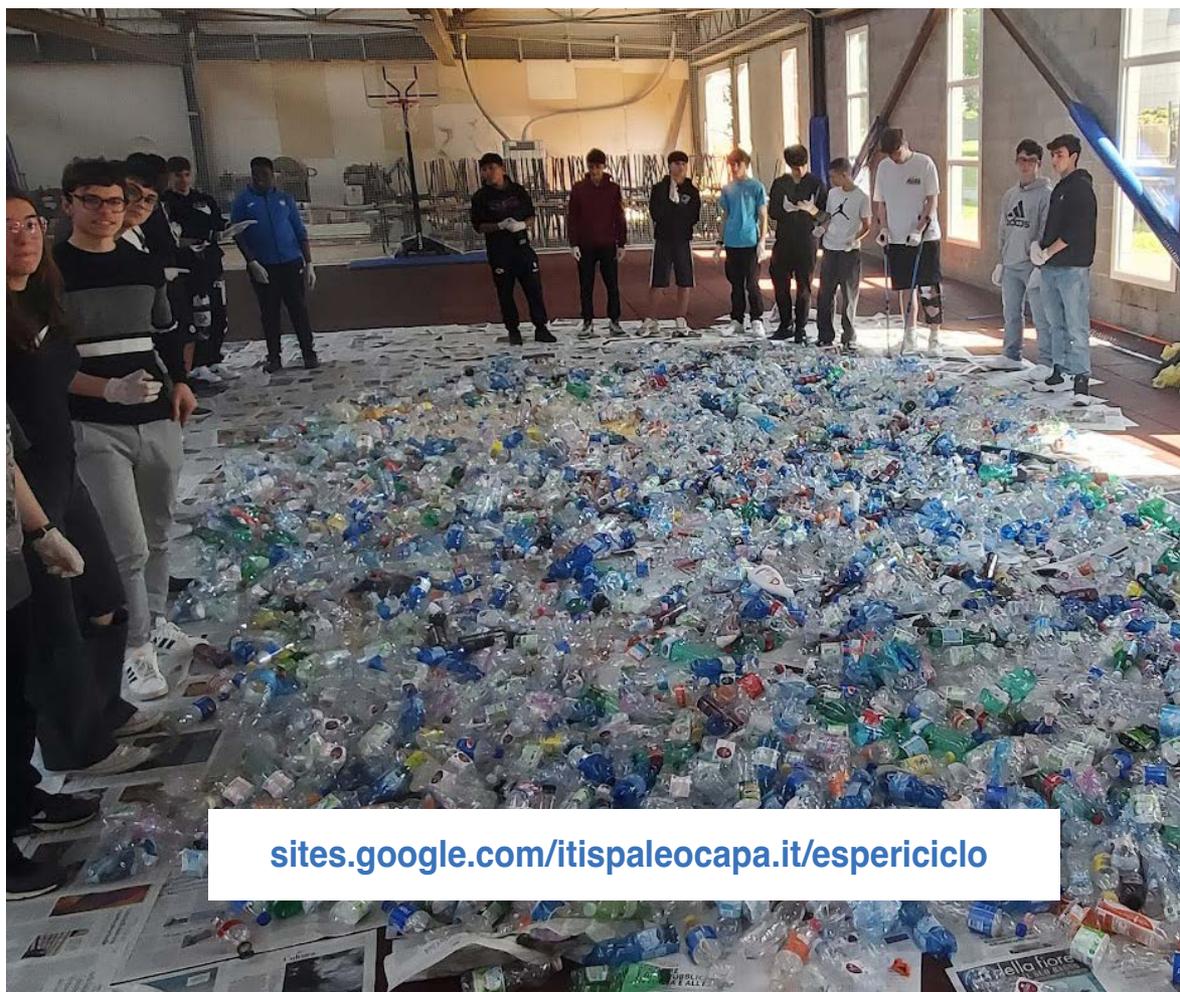
RIDUCI quello che acquisti
RIPARA quello che puoi
RIUSA quello che hai
RICICLA tutto il resto

Sono stati gli studenti dell'Itis Paleocapa di Bergamo ad aprire le danze sabato 25 maggio al Festival della SOSostenibilità nella mattinata dedicata alle nuove generazioni con la presentazione di EspeRicciclo, un progetto ideato e realizzato dai ragazzi di tutte le classi dell'istituto in collaborazione con il progetto Green School a cura della Cooperativa Ruah.

I giovani si sono dimostrati entusiasti di presentare l'iniziativa che mira a promuovere una cultura del riciclo e dell'ecosostenibilità non solo tra le studentesse, gli studenti e il personale scolastico ma anche verso i colleghi di altri istituti e chiunque sia curioso di conoscere il loro operato al di fuori del sistema scolastico. tanto

che è stato creato un sito web che raccoglie tutti i progetti e i traguardi ottenuti. EspeRicciclo nasce nell'ottobre del 2021 dall'idea che ogni piccolo gesto può fare la differenza, riconoscendo l'importanza di adottare pratiche di riciclo responsabili per preservare il nostro ambiente e creare un futuro più sostenibile per se stessi e per le generazioni a venire. Partendo da questa base, studenti, insegnanti e personale scolastico hanno lavorato insieme per ottenere una scuola più green e promuovere l'impegno per la tutela del pianeta. Il loro motto "Riduci quello che acquisti. Ripara quello che puoi. Riusa quello che hai. Ricicla tutto il resto" è stato perfettamente sintetizzato dai ragazzi che al Festival hanno presentato i propri progetti.

Primo fra tutti la realizzazione di un'area relax all'interno degli spazi dell'istituto usufruibile da studenti e docenti per dare loro un luogo di ritrovo dopo le attività scolastiche. Combinan-



sites.google.com/itispaleocapa.it/espericciclo



do creatività e voglia di mettersi in gioco, il gruppo si è ritrovato ogni sabato dopo l'ultima campanella per svolgere le attività in compagnia, tra lavori manuali e gestione del sito web. In questo modo sono riusciti a recuperare vari materiali: una vecchia lavagna destinata alla discarica è stata trasformata in un tavolo di comunità e altri tavoli sono stati ricavati da vecchie bobine; gli scatoloni sono stati dapprima rinforzati per poi divenire delle sedute resistenti, mentre la panchina era in origine un bancale di pallet che è stato smontato per ricavare le assi, poi levigate, assemblate e trattate

per renderle durature nel tempo. Oltre a tavoli e sedie, sono stati costruiti anche giochi, come la scacchiera della dama e il

tavolo da subbutero ricavati dai tappi delle bottiglie e da materiali di scarto. I giovanissimi sono impegnati



Green School 2024

Dal 9 settembre al 31 ottobre sono aperte le iscrizioni al Programma Green School 2024-2025. Per saperne di più visita il sito: green-school.it. Se la tua scuola è interessata, puoi scrivere al referente provinciale al seguente indirizzo: greenschool@cooperativaruah.it. Riceverai tutte le informazioni utili e le date dei prossimi appuntamenti.

ricicla.

capa di



costantemente nell'assicurarsi che in tutti gli ambienti occupati quotidianamente da più di duecento studenti e circa cento insegnanti sia sempre rispettata la raccolta differenziata e sia ridotto il consumo di plastica; a tal proposito, ben duemila bottiglie di plastica sono state raccolte in una sola settimana per destinarle al riciclo.

Non solo relax

EspeRiciclo fa da cappello a tante attività che caratterizzano l'anno scolastico delle diverse classi del Paleocapa, fra cui anche il Progetto Acqua realiz-

zato in collaborazione con UniAcque S.p.A. In sintesi l'obiettivo del Progetto Acqua verte sull'educazione all'uso responsabile delle risorse idriche e la sensibilizzazione in merito a tematiche sociali e geopolitiche che trovano nell'acqua il proprio comune denominatore. Questo è stato possibile grazie a un lavoro sviluppato in più fasi. Dapprima i ragazzi si sono recati presso la sede bergamasca di UniAcque S.p.A. per conoscere il complesso mondo che sta dietro la fornitura idrica della maggior parte delle abitazioni della zona, dalla sala di telecontrollo dove vengono gestite e monitorate le problematiche in tempo reale, alle modalità di progettazione e gestione degli impianti idrici, alla rilevazione dei consumi e le relative tecnologie che l'azienda mette in campo. La fase successiva ha visto all'opera un gruppo di studentesse e studenti che hanno analizzato l'impianto idraulico dell'istituto mediante un esame a vista per evidenziare eventuali problematiche o criticità. Durante questa fase i giovanissimi hanno raccolto del materiale fotografico durante un'indagine preliminare e, una volta in possesso di tutti i dati, redatto una scheda di rilevazione su quanto ottenuto per ogni singolo elemento.

Un ulteriore approfondimento svolto dalle classi riguarda la raccolta dell'acqua piovana, nodo sul quale anche la scuola si sta impegnando grazie all'installazione di una cisterna in grado di raccoglierla e riutilizzarla per le attività scolastiche.

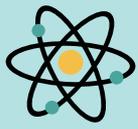


Un tappeto a Km0

Se il più famoso tappeto Magico del regno Disney ha volato per centinaia di chilometri, il tappeto del Paleocapa si contraddistingue invece per essere collegato saldamente al suo territorio. Gli iscritti all'indirizzo Tessile Sistema Moda hanno accolto la sfida lanciata dall'azienda Style 1973 e hanno realizzato dei tappeti a chilometro zero. Come accade per tutti i progetti realizzati dall'istituto, anche in questo caso si è proceduto per fasi. Innanzitutto sono state analizzate la forma del tappeto ortogonale, le parti di cui è composto e il tessuto fornito dall'azienda, per poi passare alla vera fase creativa: la realizzazione del bozzetto da stampare. La scelta è ricaduta sui movimenti artistici tra la fine dell'Ottocento e i giorni nostri che hanno ispirato i ragazzi per i propri bozzetti finali da fornire all'azienda Style 1973, che ha sostenuto il progetto.

I lavori sono stati quindi realizzati utilizzando la lana Moretta proveniente dalle pecore bergamasche, caratterizzata da una fibra molto dura e per questo non adatta ai capi di abbigliamento ma perfetta per i tappeti. Un connubio azzeccato tra sostenibilità, in quanto biodegradabile e riciclabile, valorizzazione delle risorse locali e conservazione delle tradizioni. Il progetto ha ottenuto per questo la certificazione aziendale Oeko Tex®, marchio che garantisce la sicurezza dei prodotti tessili per l'uomo e per l'ambiente assicurando una produzione responsabile attraverso rigorosi test sulle materie prime, semilavorati e prodotti finiti.

■ Valeria Ferrari



La sostenibilità parte dalla testa

Ecco come la scuola per acconciatori Acof promuove le buone pratiche ai propri con tinte vegane, attenzione agli sprechi e merenda sballata

La scuola professionale per acconciatori Acof Olga Fiorini di Bergamo dedica spesso tempo, personale e risorse al servizio di progetti inerenti alla sostenibilità ambientale per sensibilizzare le proprie studentesse e i propri studenti verso uno stile di vita amico dell'ambiente, più green e solidale. Con questa premessa Acof ha partecipato alla 13° edizione del Festival della Sostenibilità di Bergamo, nella mattinata dedicata ai progetti scolastici nell'ambito del progetto Green School che hanno coinvolto diversi istituti della bergamasca in collaborazione con la Cooperativa Ruah. La scuola, rappresentata da una delegazione di giovani stu-

di acconciatura, si sono così trasformate in perfetti esempi di come la sostenibilità e la bellezza della natura si possano incontrare anche in questo campo, richiamando la terra, il sole, i fiori, le piante e il mare utilizzando solo materiali di recupero già presenti a scuola come extension, batuffoli di cotone, fascette da muratore, filo di ferro e addirittura un vaso, nascosto da un fitto intreccio di trecchine. Presso la scuola professionale Acof con il termine "Green School" ci si riferisce non solo ad un insieme di progetti ma ad una vera e propria unità formativa interdisciplinare dedicata alla scoperta di temi ambientali importanti come l'inquinamento,

Ogni anno le classi seconde dell'istituto si occupano di passare il testimone del progetto Green School attivando un servizio di peer education interclasse, attraverso delle lezioni preparate ad hoc.

hanno coinvolto le materie di italiano, diritto e marketing, comunicazione digitale e scienze. In questo modo hanno potuto realizzare alcune interviste sulle abitudini relative alla raccolta differenziata e alla più generica



POST

REELS

POST IN CUI TI HANNO TAGGATO



dentesse, ha esibito acconciature realizzate ispirandosi alla natura e ai suoi elementi, a un vasto pubblico di giovani colleghi e curiosi. Le particolari "testine", che le ragazze spesso usano durante le esercitazioni

Formazione Green School
le modalità di smaltimento dei rifiuti e la raccolta differenziata. A tale proposito, le studentesse si sono impegnate durante tutto l'anno scolastico in attività che

questione ambientale da sottoporre ai compagni, svolgere alcune ricerche e creare successivamente una brochure che spiegasse le modalità corrette di differenziazione dei rifiuti.

Un giorno a settimana è chiesto agli studenti di portare da casa uno snack ecosostenibile in contenitori lavabili



Studenti



In visione di un loro impiego nel mondo della cosmesi, le giovani acconciatrici hanno voluto impegnarsi sin da subito per ridurre la produzione dei rifiuti di plastica e lo spreco di acqua. Per favorire questo uso più consapevole delle risorse del pianeta, utilizzano erogatori di prodotti cosmetici funzionali e "antispreco", viene sfruttata l'illuminazione naturale e vengono adottate delle tinte vegane e naturali, non testate sugli animali, a base di bacche di goji, alga corallina e quinoa, pianta molto ricca di amminoacidi, che favoriscono una tenuta più permanente della tinta. Un ulteriore piccolo passo verso la tutela ambientale consiste nell'installazione di aeratori nei lavatesta dell'istituto, piccoli oggetti posti nella parte finale del rubinetto che consentono di miscelare l'aria con l'acqua e diminuire il consumo di quest'ultima, mantenendo tuttavia un'adeguata pressione e un getto più regolare, contribuendo in definitiva ad abbattere gli sprechi ed i relativi costi. Allo stesso tempo hanno scoperto cosa significa a livello giuridico essere un'azienda sostenibile che ha la capacità di perseguire e mantenere il proprio



successo economico, sociale e ambientale senza compromettere le risorse e gli equilibri a lungo termine, e i requisiti necessari per rientrare in questa categoria.

Non solo acconciature Snack ecosostenibili e dentifricio in polvere

Per riuscire a rispettare tutto ciò che stavano imparando durante l'anno, le giovani hanno realizzato un calendario sostenibile in cui ad ogni settimana corrispondeva una serie di buone

pratiche da osservare sia all'interno dell'istituto che nella vita di comunità, cercando di coinvolgere anche le famiglie. Al termine di ogni mese i docenti invitavano le studentesse ad una autovalutazione e un confronto con i risultati delle compagnie.

Anche il momento della ricreazione necessita dell'impegno di tutti con la "merenda sballata" che mira a ridurre la produzione di rifiuti dovuta al consumo di merendine confezionate, incentivando la preferenza verso alimenti freschi e naturali, privi

di imballaggio. Un giorno a settimana è stato chiesto agli studenti di portare da casa uno snack ecosostenibile in contenitori lavabili e riutilizzabili e di servirsi il più possibile delle borracce in metallo targate Acof che sono state realizzate per gli studenti e il personale. Infine, grazie ad un professionista ed esperto di botanica, i ragazzi hanno imparato a piantare e mantenere al meglio le piante da impollinazione e non solo, coltivate nell'orto della scuola nato dopo la pulizia del cortile da sporcizia ed erbe infestanti. Una visita all'orto botanico di Bergamo ha anche permesso loro di creare un proprio cosmetico: un dentifricio in polvere.

Ogni anno le classi seconde dell'istituto si occupano di passare il testimone del progetto Green School attivando un servizio di peer education interclasse durante il quale le classi prime acquisiscono gran parte delle informazioni dalle colleghe poco più grandi di loro attraverso delle lezioni preparate ad hoc. Questa modalità di insegnamento ha riscosso parecchio successo all'interno di Acof, tanto da spingere le studentesse a diffondere le nozioni a chiunque fosse interessato attraverso la creazione della pagina Instagram @acofbg_greenschool, con l'intento di trasmettere l'impegno e la costanza che caratterizzano la loro quotidianità scolastica e invogliare chiunque legga i loro post a seguirne l'esempio.

Società

La proposta formativa del DessBg Invito in Cà Matta e Parco dei Colli

Due appuntamenti su metodologie partecipative Immersione forestale ed educazione civica tra sostenibilità e territorio



Distretto di
Economia
Sociale e Solidale
Bergamasco

Due incontri pomeridiani, giovedì 24 ottobre e giovedì 14 novembre, è la proposta che il DessBg, il Distretto di Economia Sociale e Solidale bergamasco, indirizza agli insegnanti delle scuole primarie e secondarie che intendono relazionarsi con un mondo affascinante, ma variegato e complesso quale quello della sostenibilità e della transizione ecologica, da esperire in una cornice che possa facilitare l'elaborazione di pro-

poste educative e didattiche, oltre che valere come formazione personale e professionale.

Il DessBg è un'associazione composta da numerose realtà territoriali che operano in favore di un'economia e una società più rispettosa dell'ambiente, delle risorse del pianeta e delle persone che vi abitano: una rete composita e una pluralità di soggetti, di competenze e di progettualità, che però si caratterizzano come aspetti tutti

collegati e necessari per comprendere appieno la questione ecologica nel suo insieme e le articolate vie per promuovere un nuovo modello economico e sociale, che prima di tutto deve diventare modello culturale, per essere interiorizzato ed entrare nella forma mentis delle persone.

Per questo motivo, quale rete territoriale di economia sociale solidale, l'obiettivo è quello di mettersi a disposizione della



scuola, dei docenti e degli alunni, perché le nuove generazioni crescano con un'adeguata conoscenza e soprattutto consapevolezza delle cruciali sfide ma anche delle delicate sfuggenti questioni che queste sfide sottendono.

Le esperienze, l'incontro, il confronto con e tra docenti, esperti, volontari e attivisti rientrano pertanto nell'ambito di un percorso volto a creare non solo esperienze e formazione, ma anche una rete tra docenti interessati a questi temi e a tradurre queste

sensibilità in formazione scolastica e proposte didattiche. Una comunità di pratiche per docenti che trovino in questo spazio un contesto di supporto e di stimolo alla propria attività professionale, scambiandosi modalità, progetti, riscontri e, perché no, soluzioni operative ai tanti problemi che si devono affrontare nella realizzazione di una ambiziosa progettualità scolastica. Un aspetto molto gradito ed emerso negli scorsi incontri con i docenti che hanno partecipato alla formazione con il DessBg





nell'autunno 2023 e nella primavera 2024 è la co-progettazione, con la quale al docente o alla scuola non si propone un pacchetto preconstituito di attività, bensì la possibilità di confrontarsi e modellare le proposte sulla base delle specifiche esigenze della classe. Una funzione di collaborazione e tutoraggio che il DessBg rende disponibile attraverso la rete di realtà aderenti, che spesso sono già attive e collegate con molti istituti della bergamasca e che possono ampliare il ventaglio di possibili-

tà grazie proprio alla pluralità di attori presenti.

24 ottobre - 14 novembre

Due le date in programma per gli incontri formativi, gratuiti, entrambi di giovedì pomeriggio, rispettivamente alla Cà Matta di Ponteranica e in Valmarina presso la sede del Parco dei Colli di Bergamo.

Il Centro Parco Ca' Matta si trova sul Colle Maresana a 546 metri, nel comune di Ponteranica (Bg). È immerso in un bosco, con di-

versi stagni e un grande prato, un ambiente particolarmente adatto alla scoperta di flora e fauna locale, ricco di biodiversità. Le proposte e la gestione degli spazi curate dalla cooperativa Alchimia sono orientate verso la tutela del mondo naturale e la costruzione di una coscienza personale e sociale ecosostenibile. Sarà pertanto un luogo ideale per assaporare l'esperienza delle immersioni forestali condotte da persone qualificate, per poi raccogliere stimoli e sollecitazioni attraverso

so il confronto con gli insegnanti partecipanti.

Confronto e scambio che continuerà il 14 novembre, sempre giovedì pomeriggio, in un altro luogo altrettanto suggestivo: la sede del Parco dei Colli di Bergamo ai piedi di Città Alta, presso l'antico monastero di Valmarina, con un caratteristico paesag-

giocato del commercio equo-solidale e dei piccoli produttori locali e biologici, nonché di altre realtà associative e cooperative che operano e incarnano i valori di un'economia e società più attenta, giusta e rispettosa nei confronti dell'ambiente e delle persone.

Per iscriversi o chiedere infor-



gio di terrazze a prato e coltivi. Momenti di formazione frontale si alterneranno a laboratori e presentazione di possibili attività e metodologie didattiche, unendo degustazioni e conoscenza, grazie alla presenza di

mazioni è sufficiente inviare una mail a info@dess.bg.it, mentre il programma dettagliato e aggiornato sarà presto disponibile sul sito www.dess.bg.it.

Società

ci scrivono

Scoutismo e Volontariato con la squadriglia delle Volpi

Dall'autofinanziamento alla conoscenza, dall'incontro alle proposte Tre tappe per un percorso tra volontariato e sostenibilità



Il volontariato è un mondo tutto da scoprire: ecco come noi, squadriglia delle Volpi del Bergamo 3, ci siamo avvicinate a questa realtà. Attraverso l'opportunità dei Guidoncini Verdi, noi ragazze abbiamo dato vita a un progetto a tappe per immergerci appieno in questo mondo affascinante e cooperativo,

scoprendo e collaborando con tantissime iniziative sul nostro territorio.

La nostra impresa si è suddivisa in tre tappe principali, ideate ed elaborate da noi sei: Prima Impresa, Seconda Impresa e infine Missione di squadriglia. Dopo una prima domenica di autofinanziamento in cui abbia-

mo proposto dolci da noi cucinati, ricavando così il necessario per trasporti e materiali di attività, siamo partite con l'attuazione della Prima Impresa il cui focus era comprendere il valore del volontariato da esperti del mestiere. Ci siamo quindi recate a Torino all'Arsenale della Pace, un luogo che ogni anno

coinvolge migliaia di persone in diverse attività di volontariato; qui abbiamo conosciuto Marco, uno dei volontari, che ci ha fatto da guida durante la nostra permanenza di due giorni. Durante il soggiorno abbiamo avuto la possibilità di svolgere attività di volontariato guidate, quali ad esempio smistamento e raccolta di indumenti. In seguito, tornate a Bergamo, abbiamo organizzato una raccolta tappi a sostegno dell'AIPD, associazione che si occupa di ragazzi con la sindrome di Down. Attraverso volantini e passaparola, abbiamo portato questo progetto nei contesti a noi più vicini, ricavando due sacchi di tappi di plastica e due di sughero, indirizzati poi al riciclaggio. La nostra seconda impresa è stata quella di realizzare una mappatura delle associazioni e delle cooperative nel mondo del tessile sostenibile, ovvero il mondo del riciclo dei vestiti riutilizzati e rimessi in circolazione. Si è articolata in tre fasi: dapprima una ricerca generale delle varie associazioni

del tessile sostenibile sul territorio, seguita da una proposta del progetto alle associazioni individuate e infine la creazione di un sito web periodicamente aggiornato, nel quale porre tutte le informazioni raccolte, in modo che esse fossero accessibili a tutti: <https://mappaturatessilecritico.my.canva.site>. La nostra avventura si è chiusa con la Missione: ci siamo recate in treno verso un'associazione che si occupa di persone con disabilità. Qui per due giorni abbiamo svolto attività da noi ideate grazie alle quali abbiamo passato del tempo insieme e abbiamo stretto nuovi legami. Questo progetto ci ha introdotte in un mondo inizialmente a noi sconosciuto che abbiamo avuto modo di scoprire e apprezzare. Abbiamo avuto la possibilità di imparare molte cose sul volontariato e di vivere nuove ed interessanti esperienze che non dimenticheremo mai.

■ **Squadriglia Volpi del Bergamo 3**



Al Galletto d'Oro
Pizzeria d'Autore

A PRANZO MENU PIZZA

a € 10,00

**pizza + bibita (o birra piccola)
+ coperto**

Chiuso solo sabato e domenica a pranzo

CURNO (BG) VIA E. FERMI 56 presso c/c Zebra
Tel. 035.61.51.41 - 328.60.92.319
algallettodoro@libero.it

COUPON

**RITAGLIA E PRESENTA
QUESTO COUPON, PER TE
10% DI SCONTO*
ALLA CASSA**

* la promozione è valida a cena



Dal Centro di Servizio Volontariato una proposta per eventi culturali

Dopo Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura, il CSV lancia la piattaforma faxte.eu per favorire l'incontro tra volontari ed organizzatori

La partecipazione di persone volontarie nelle manifestazioni culturali, che con la loro presenza collaborano alla riuscita dell'evento, è un valore aggiunto di grande importanza. Con Bergamo Brescia Capitale Italiana della Cultura 2023 questo punto è diventato evidente, tanto da spingere il Centro di Servizio per il Volontariato di Bergamo ETS a dare vita a un portale permanente per il volontariato occasionale, Faxte.eu, per aiutare le organizzazioni a entrare in contatto con chi desidera fare volontariato nelle iniziative culturali.

Si tratta di un positivo lascito dell'anno da Capitale della Cultura che permette alle tante realtà che animano il territorio bergamasco di far conoscere le proprie attività agli aspiranti volontari e agevolare l'incontro, grazie alla mediazione di CSV Bergamo che, con un operatore dedicato, si preoccupa di incontrare gli aspiranti volontari e individuare per ogni iniziativa le persone più idonee.

Volontari al Festival della SOSTenibilità

Con la piattaforma Fa X Te, si è inaugurata quest'anno la collaborazione fra il Festival della SOSTenibilità e CSV Bergamo. Il Festival, che si è svolto lo scorso maggio sul Sentierone di Bergamo, ha usufruito della piattaforma, grazie alla quale lo staff organizzativo è stato supportato da CSV nel coinvolgimento della cittadinanza bergamasca in attività di volontariato. Il Festival, che promuove a tutto tondo una cultura



ra della sostenibilità attraverso arte, eventi, laboratori e approfondimenti in vista di una transizione ecologica, energetica, economica e sociale, ha potuto così in questa edizione fare affidamento sulla presenza di 14 persone volontarie.

Durante la manifestazione i volontari e le volontarie ingaggiati hanno aiutato gli organizzatori

nell'accoglienza dei visitatori dando indicazioni sulle attività del festival e sulla natura della manifestazione. Tra le tante attività svolte, sono rimasti a disposizione delle scolaresche che durante la tre giorni hanno presentato il lavoro dei laboratori svolti durante l'anno in classe e le opere realizzate con materiale di recupero.

Si è trattata di un'esperienza arricchente per gli stessi volontari presenti che hanno potuto conoscere più da vicino le importanti tematiche del festival. La manifestazione infatti dà spazio e visibilità a nuovi stili di vita e di impresa che siano sempre più in sintonia con una qualità di vita migliore, quindi non solo ambiente in senso stretto, ma an-

che dimostrazioni di come si possano impostare abitudini e attività più responsabili.

Servizi e formazione

Proprio il Codice Etico dei volontari e delle volontarie, un altro dei punti forti e innovativi che CSV ha messo in campo grazie a un confronto aperto con tanti soggetti del territorio, e sottoscritto dai sindacati, disciplina il volontariato e sottolinea come l'esperienza di volontariato debba essere anche strumento di crescita personale e acquisizione di nuove competenze. CSV Bergamo infatti si occupa di fornire servizi e supporto alle organizzazioni di volontariato del territorio e al contempo, di formare, accompagnare e tutelare le tante persone della nostra provincia che scelgono di dedicare il loro tempo ad attività di volontariato. Tra i tanti servizi attivi, CSV offre consulenza e formazione agli enti organizzatori di eventi e iniziative, con l'obiettivo di favorire il coinvolgimento del volontariato in una dimensione partecipativa, realizzando percorsi e incontri personalizzati in base alle esigenze degli enti stessi. Inoltre, CSV Bergamo dà la possibilità agli enti di interfacciarsi con un consulente assicurativo per studiare e valutare la propria posizione, suggerendo possibili strade per garantire e tutelare i volontari, le volontarie e gli organizzatori delle iniziative. È possibile scoprire tutte le attività del Centro sul sito www.csvlombardia.it/bergamo.

Società

Dalla strategia delle foreste di bambù la forza delle connessioni per resistere

Collaborazione, aiuto reciproco e interconnessione i temi di riflessione dell'incontro annuale di Bilanci di Giustizia a Trento

Bilanci di Giustizia, il movimento che nel 2023 ha celebrato il trentennale, anche quest'anno ha organizzato il tradizionale incontro annuale aperto a tutti: una quattro giorni ricca di incontri, approfondimenti e momenti conviviali.

Dal 22 al 25 agosto il Santuario della Madonna delle Laste di Trento ha ospitato l'evento, ma sono stati anche altri i luoghi che si sono aperti per accogliere e creare connessioni con i "bilancisti" (così si definiscono gli aderenti), in linea con il tema dell'incontro dal titolo "La forza delle connessioni: radicarsi per resistere all'economia che uccide", che riprende lo slogan degli albori del movimento che recitava "Quando l'economia uccide è tempo di cambiare!".

Dopo tutti questi anni lo scenario non è cambiato: il pianeta e buona parte dell'umanità paga un prezzo alto a causa di un certo modo di fare economia e profitto. Se nell'incontro annuale del 2023 a Lonato del Garda intitolato "Volare alto per resistere" i partecipanti si sono interrogati su come resistere, coltivare la speranza e conservare quanto servirà per la ricostruzione, a Trento si è riflettuto sull'im-

portanza delle connessioni e si è sperimentato come la forza per resistere e praticare il cambiamento stia nelle relazioni tra di noi, con i nostri vicini e con le altre mille organizzazioni ed



esperienze che operano per un mondo equo e sostenibile.

Le tante attività previste nel programma andavano dallo scambio tra i partecipanti a quello con alcune realtà locali, dall'incontro con relatori che studiano i processi di trasformazione

dalla strategia della foresta di bambù che, per resistere alle avversità e conservare la vita, si basa su di una fitta rete sotterranea di rizomi che collegano diverse canne, alimentano i germogli e penetrano nuovi terreni, un egregio esempio del funzio-

namento e della forza delle connessioni. Durante la giornata di venerdì dal titolo "Trasformare la società e farlo insieme", i bilancisti si sono spostati presso il Centro Sociale Bruno dove, insieme ad alcuni attivisti locali, hanno partecipato all'incontro "La conversione ecologica e sociale in una prospettiva intersezionale", guidati da Michel Cardito del Movimento per la

Decrescita Felice. Un'occasione molto interessante di riflessione e scambio tra persone di età, provenienza, esperienza diversissime, che però camminano nella stessa direzione di

Il movimento Bilanci di Giustizia, nato nel 1993, è formato da singoli e famiglie impegnate a modificare secondo giustizia i propri consumi quotidiani e l'utilizzo dei propri risparmi. Per parecchi anni la raccolta dei dati dei consumi ha permesso di redigere i rapporti annuali che hanno dimostrato quanto si può spendere meno e meglio senza diminuire, ma anzi aumentare, il grado di felicità e la qualità di vita. Oggi il movimento porta avanti riflessioni e approfondimenti, soprattutto insieme ad altre realtà e attivisti, nella consapevolezza che l'unione e la collaborazione sono necessarie per attuare il cambiamento necessario per l'umanità e il pianeta.

sociale a momenti di riflessione comune, dall'approfondimento su tecniche di resistenza non-violenta a occasioni conviviali con musica e giochi. Lo spunto iniziale è stata la visione offer-



Centro Sociale Bruno

Il Centro Sociale Bruno è una realtà nata nel 2006 con sede in uno stabile di Trento di proprietà della provincia, che attualmente sta subendo un nuovo tentativo di sfratto (è prevista la demolizione dell'edificio per costruire una strada) a cui gli attivisti si stanno contrapponendo. Lo slogan è "Bruno non si caccia", in analogia con la contestata caccia all'orso bruno in Trentino.

Oltre che essere un centro di aggregazione e socialità, i giovani propongono vari servizi come la scuola di italiano, la ciclofficina, Cinemafutura (proiezioni di film classici, indipendenti, cortometraggi ecc.) e tanto altro. csbruno.org

e e cambiare il mondo



Edera Emporio di comunità

Edera è un emporio di comunità, una bottega dove gli associati possono acquistare beni di consumo etici, sostenibili, equosolidali: detersivi sfusi, frutta e verdura degli agricoltori locali, prodotti a km zero e filiera corta, prodotti del commercio equosolidale ecc.

La cooperativa Edera è un esempio di evoluzione delle forme di consumo critico. E' nata infatti dall'iniziativa comune di vari Gruppi di Acquisto Solidale e varie altre associazioni e permette di esercitare il ruolo di consumatore responsabile senza le incombenze che i membri dei GAS devono assumersi, ma senza rinunciare alla partecipazione attiva sia nel processo decisionale sia nello svolgimento delle varie mansioni. "Officina Culturale" è il ramo di Edera che affianca l'Emporio con percorsi di approfondimento e momenti di discussione critica sull'impatto delle scelte, sulle possibili azioni (a livello globale e locale) e sulle alternative alle attuali economie. Inoltre svolge un importante ruolo per la socialità del quartiere dove ha sede e per la città in generale.

<https://edera.coop/>

una maggiore giustizia e sostenibilità. Tra i tanti temi toccati si è discusso di conflitto, potere e abuso di potere, che tutti noi possiamo subire ma anche agire, delle forme di oppressione e della relativa e necessaria consapevolezza sia a livello sistemico che sociale e interpersonale. E' seguita poi la cena condivisa, che i bilanciisti avevano preparato durante il laboratorio mattutino di cucina vegetale tenuto da Michele Granuzzo, giovane chef e fondatore di "Black Sheep" (Raw-Vegan Lab & Bistrot di Trento), e l'intrattenimento serale con il "concerchio", cioè il concerto circolare delle "Mestrelle femministe", duo di musica popolare e cantautorale costituito da Nicoletta Salvi (voce, chitarra, organetto) e Antonio Merola (voce, percussioni), che ha fatto ballare le persone presenti e quelle che si sono aggiunte durante la serata, tutte disposte a cerchio in modo da favorire la partecipazione di artisti e pubblico.

Il tema conduttore della giornata

Invocazione al Grande Carrello

*Grande Carrello proteggi
i nostri acquisti quotidiani.*

*Salvaci dal tre per due
e dai punti per la tovaglia.*

*Preserva le nostre feste
dai pellegrinaggi*

nei centri commerciali.

*Difendi le nostre insoddisfazioni
dalla vacua tentazione*

di un acquisto calmante.

*Liberaci dal marketing
che vuol vendere*

*carne ai vegetariani
e pistole ai pacifisti.*

Grande Carrello, proteggici.

GIORNATA DEL NON ACQUISTO

CAMPAGNA BILANCI DI GIUSTIZIA
via Trieste 82/c 30175 Venezia Marghera
segreteria@bilancidigiustizia.it
www.bilancidigiustizia.it



ta di sabato "Tecniche ed esperienze di resistenza", ha portato i partecipanti ad incontrare due realtà dell'economia solidale trentina: "Edera", emporio di comunità autogestito e "Di casa in casa", negozio di vendita di beni di seconda mano, nato con l'obiettivo di creare posti di lavoro in particolare per persone con esperienze di detenzione, fornire un servizio di qualità, ridurre la produzione di rifiuti e aiutare nuclei familiari a basso reddito a soddisfare alcuni dei bisogni collegati con l'abitare. Nel resto della giornata sono stati proposti giochi di ruolo condotti dal formatore Matteo

Morozzi. Come si evince dal titolo "Abbiamo perso! Sparare, sparire o sperare? Giochiamo con la catastrofe", l'attività non è stata solo un'occasione di intrattenimento ma a anche e soprattutto di approfondimento e ricca riflessione sulle tecniche di resistenza e le dinamiche sociali.

Per rimanere aggiornati sulle attività di Bilanci di Giustizia, sono disponibili i canali social e YouTube dove si possono trovare i video dei BilaTalk, incontri di conoscenza e approfondimento con esperti, ispirati ai Ted Talk.

Società

Con la permacultura per diventare più resilienti

Agire per una maggiore indipendenza delle nostre vite “dal sistema” si può Persino restando in città

Un agile manuale per ri-progettare la propria vita, il rapporto col cibo, l'acqua, i soldi, l'energia, la comunità in ottica permaculturale e sentirsi un po' più interconnessi e anche meno vulnerabili di fronte all'attuale crisi ecologica, economica e sociale

Alzi la mano chi non ha dipendenze. Senza scomodare droghe, alcool, fumo e gioco, quanto dipendiamo dal sistema? Dalla connessione a Internet e dalle nostre inseparabili protesi tecnologiche, dalla fornitura di energia elettrica e dai servizi di distribuzione dell'acqua, del metano, dei carburanti e di raccolta dei rifiuti, dal sistema sanitario e da quello bancario, dalla grande distribuzione organizzata e soprattutto dal denaro, che rincorriamo spasmodicamente, come in crisi d'astinenza, perché ci serve per pagare le bollette (la nostra dipendenza dalle reti tecnologiche), per andare al supermercato (la nostra dipendenza dal sistema agroindustriale di produzione e distribuzione del cibo) e persino per occupare il tempo libero (poiché il divertimento gratuito ci sembra impossibile). C'è chi vorrebbe evadere inseguendo l'autosufficienza in un angolo isolato, in mezzo alla natura, correndo però il rischio di ricadere nell'auto(mobile)-dipendenza!

Eppure, anche senza mollare tutto e fuggire - persino restando in città - è possibile iniziare a

riprenderci alcune delle deleghe che abbiamo affidato al sistema. Di ciò si è parlato il 14 settembre alla biblioteca di Albino in un incontro con Gloria Gelmi, autrice del libro “Il clima cambia... Anch'io! Permacultura personale, sociale, urbana per diventare più resilienti”.

L'invito rivolto da questo sintetico manuale è a indossare gli occhiali della permacultura, adottare la sua visione sistemica e la sua base etica per riprogettare le nostre vite. Ripensando completamente il nostro rapporto col cibo, l'acqua, l'energia, i soldi e la comunità. Reintroducendo la natura in città, creando reti locali di mutuo aiuto in contro-tendenza all'accentramento dei servizi, imparando a distinguere i desideri dai bisogni, spesso appagabili anche senza ricorrere al denaro.

Dalla dipendenza all'in(ter)dipendenza

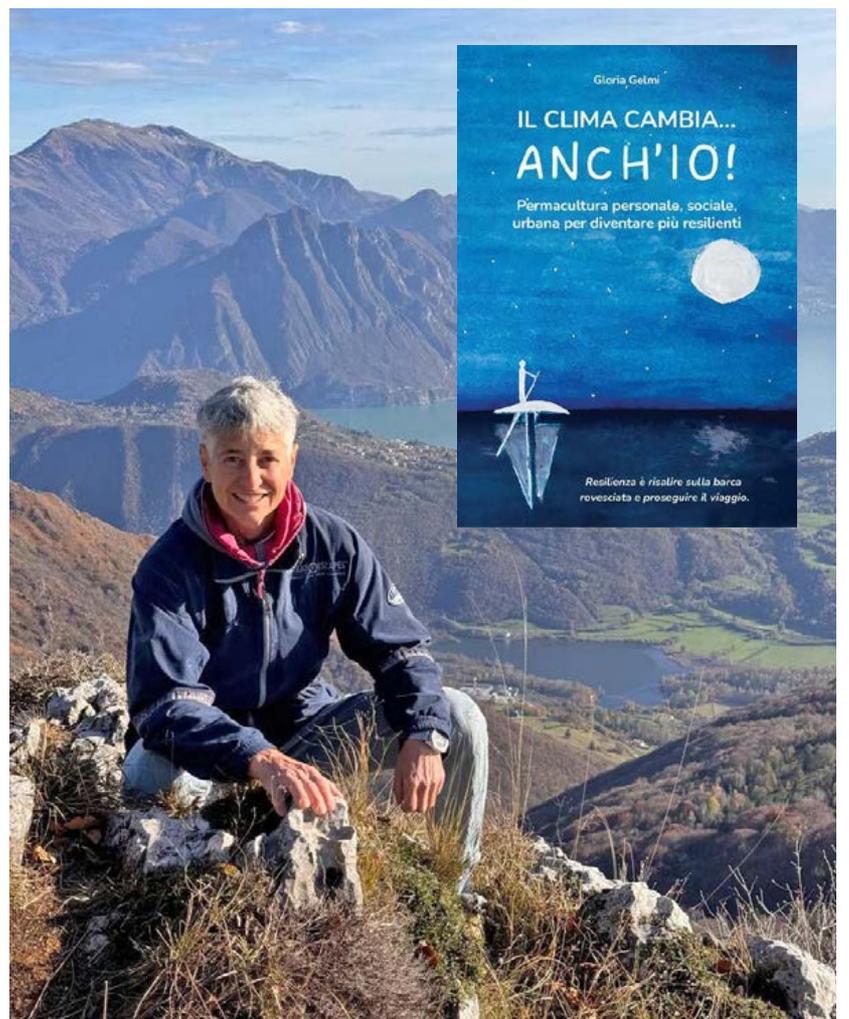
Meno dipendenza significa anche più resilienza (diversa dall'autosufficienza) di fronte a un futuro sempre più incerto e minaccioso, in cui il cambiamento climatico è solo una delle manifestazioni della più ampia crisi ecologica, economica e sociale. Una poli-crisi dai tanti aspetti strettamente correlati, tappa finale di una storia originata dall'aver collettivamente introiettato il concetto di una duplice disconnessione: dell'umanità dalla natura e dell'individuo dagli altri esseri umani.

Abbiamo cioè dimenticato che il nostro benessere e la nostra stessa vita dipendono dal mondo naturale e che non può esserci resilienza senza interconnessione con le altre perso-

ne. Solo uscendo da questa condizione di separati in casa, cioè di individui illusoriamente indipendenti all'interno della casa comune che è l'intero pianeta Terra, e comprendendo che siamo cellule interdipendenti di un unico grande organismo, potremo frenare la nostra folle corsa verso il baratro.

Una cultura permanente

La permacultura mira a costruire una società sostenibile, resiliente, rigenerativa prendendo ispirazione dalla natura: ci invita a osservarla non come alieni, ma con la consapevolezza di esserne parte e di non potere ignorare i suoi principi, bensì di doverli integrare nella nostra cultura per renderla più duratura (**cultura permanente**). Ci insegna a diventare ogni giorno agenti del cambiamento, a prenderci la nostra responsabilità e fare la nostra parte, perché la combinazione di innumerevoli scelte produce cambiamento sociale e culturale e ogni cambiamento rende più probabili altri cambiamenti. Per rispondere attivamente ai ragazzi che nelle piazze ci gridano di svegliarci, perché il tempo stringe.



L'autrice

Gloria Gelmi, gandinese, da oltre quarant'anni si occupa di ambiente, sostenibilità, stili di vita eco-compatibili. Laureata in scienze naturali, lavora a lungo presso la Provincia di Bergamo come funzionaria tecnica, responsabile del Servizio Ambiente, mobility manager d'area provinciale.

Nel nuovo millennio inizia a interessarsi di permacultura ed ecovillaggi, co-promuove una Transition Town e si diploma con l'Accademia Italiana di Permacultura.

Nel 2023 lascia l'impiego di funzionaria provinciale per dedicarsi alla divulgazione e formazione, alla facilitazione e sperimentazione di comunità intenzionali (accreditandosi come facilitatrice CLIPS - Community Learning Incubator Program for Sustainability), e per applicare la permacultura alla propria vita, senza trascurare la grande passione per l'arrampicata.



GLI AMICI DI INFOSOSTENIBILE

Unisciti alla rete dei nostri partner
per un'informazione più sostenibile



Punto
Ristorazione
CATERING
BANQUETING

**Buona cucina,
buon prezzo...
buon appetito!**

**Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444**

info@puntoristorazione.it



LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA



DESS BG Distretto di
Economia
Sociale e Solidale
Bergamasco



Kilometro Rosso innovation
district

Kilometro Rosso, ingresso dal GATE 4
Centro delle Professioni
Apertura al pubblico e possibilità di pre-ordini
agli indirizzi in elenco, pubblicato sul retro e su
dess.bg.it

IL RISTORO

de **IL SOLE
E LA TERRA**



100% cucina naturale

Per i soci con tessera

Menu sostenibile



**IL SOLE
E LA TERRA**
SOCIETÀ COOPERATIVA DAL 1979

il tuo logo qui

(testo, logo o foto)

Contatta info@infosostenibile.it



**Farmacia
VISINI**

**AUTOANALISI
SERVIZI DI TELEMEDICINA**

• Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma

LABORATORIO GALENICO
CONSULENZA ON LINE
COSMESI
PRODOTTI PER L'INFANZIA
PRODOTTI ELETTROMEDICALI

LE COMUNITÀ ENERGETICHE RINNOVABILI

**Una proposta
per il tuo territorio**



CERESS
COMUNITÀ ENERGETICA RINNOVABILE



ARTE IN MOSTRA

Bastonimania Mostra d'arte al Filandone

Esposizione di bastoni da passeggio, abiti e accessori originali dell'800
A Martinengo, dall'11 ottobre al 3 novembre 2024



Sul finire del 1800, in un piccolo quartiere di Parigi, esistevano circa 250 negozi che vendevano bastoni da passeggio. Questo dato potrebbe indurre a pensare, erroneamente, che i parigini dell'epoca fossero in gran parte anziani o zoppicanti, mentre in realtà gli usuali acquirenti di queste boutique erano spesso eleganti nobiluomini dalla schiena dritta, alla ricerca di bastoni per aggiungere stile, fascino e prestigio al proprio outfit.

Eppure, se per tutto l'Ottocento e fino allo scoppio della prima guerra mondiale il bastone da passeggio era utilizzato a scopo prettamente decorativo e per affermare il proprio status privilegiato all'interno della società, nelle epoche precedenti il bastone ha avuto anche altre funzioni.

Alla mera utilità pratica per i primissimi uomini alle prese con la posizione eretta, nonché al suo utilizzo per la caccia, si aggiungerà a partire dall'Antico Egitto una funzione altamente simbolica, come testimonia il bastone di meravigliosa foggia rinvenuto niente meno che nella tomba di Tutankhamon, fino agli scettri cerimoniali esibiti dai grandi regnanti di ogni secolo.

E se per alcuni sciamani era fondamentale agitare il proprio bastone per sprigionare poteri magici o per scatenare piaghe, come fece Mosè, il galateo del 1700 chiedeva ai signori e alle signore di tenere il bastone ben fermo e vicino al corpo per evitare che sui marciapiedi stretti e infangati delle città qualcuno potesse inciampare sgraziatamente.

La funzione forse più intrigante

L'EPOCA D'ORO DEI BASTONI DA PASSEGGIO

BASTONIMANIA

ESPOSIZIONE DI ABITI E ACCESSORI ORIGINALI DELL'OTTOCENTO

11/10 - 03/11 2024

SALE ESPOSITIVE DEL FILANDONE, VIA ALLEGRENI 37
MARTINENGO (BG)

per gli odierni collezionisti dei bastoni da passeggio è quella "animata". I bastoni animati, detti anche "a sistema", sono bastoni accessoriati che al loro interno nascondono oggetti di vario tipo come bisturi, ombrelli, boccette di profumo, strumenti musicali o addirittura delle vere e proprie armi. Finché non vedrete non crederete, ma è stupefacente verificare come all'interno dell'incavo di un bastone, al di là della funzione estetica o di prestigio, poteva essere inserito veramente di tutto!

**Per la prima volta
nella bergamasca**

Ogni bastone da collezione è un pezzo d'arte che custodisce una storia straordinaria e la mostra "Bastonimania. L'epoca d'oro dei bastoni da passeggio", al Filandone di Martinengo (Bg) dall'11 ottobre al 3 novembre 2024 è l'occasione per scoprire questo mondo insolito e così poco conosciuto. L'idea di una mostra dedicata a un accessorio così particolare ma alquanto pregiato e variegato nelle funzioni e nei significati è nata dalla passione del collezionista e farmacista di Martinengo Dr. Giorgio Locatelli, curatore della mostra insieme alla curatrice d'arte Sheela Pulito.

In esposizione saranno presenti oltre 100 bastoni da collezione: popolari, religiosi, realizzati con materiali preziosi, ma anche musicali e animati. A completare l'esposizione di bastoni ci saranno splendidi abiti e accessori originali dell'800, un'uniforme militare

INIZIATIVA A CURA DI



e alcuni dipinti dell'artista Natale Morzenti per permettere al visitatore di immergersi appieno nell'atmosfera dell'alta borghesia a cavallo tra Ottocento e Novecento.

Non mancheranno una serie di approfondimenti ma anche

ragazzi, mentre per le scuole sono disponibili laboratori e visite guidate differenziate per età. La speciale mostra è organizzata dalla Pro Loco e dal Comune di Martinengo, in collaborazione con l'associazione nazionale Mondobastone.

Per informazioni e prenotazioni telefonare allo 0363/988336, email a info@martinengo.org oppure visitare il sito: www.martinengo.org



di eventi in piena sintonia con la mostra e con il periodo storico della Belle Époque. Oltre ad un convegno di apertura, a cura dell'associazione Mondobastone con la presenza di un artista intagliatore, da non perdere la Cena a palazzo con il gran ballo dell'800 e il tour in carrozza nel borgo storico di Martinengo. A impreziosire la mostra il concomitante concorso nazionale "Premio Arte Martinengo", con la sezione a tema "Ville Liberty", le cui opere saranno esposte al Filandone per tutta la durata della mostra "Bastomania". Eventi ad hoc saranno dedicati a bambini e

BASTONIMANIA

Orari apertura mostra
dal giovedì alla domenica:
10.00-12.30 e 14.00-18.00

Orari visite guidate
giovedì e venerdì: 16.00
sabato, domenica e festivi: 10.30, 15.00 e 17.00

Ingresso: 4€
Ingresso + visita guidata: 5€
Gratuità: fino a 25 anni e persone con disabilità

Il biglietto è nominativo e dà il diritto di accedere alla mostra per un numero illimitato di volte

BASTONIMANIA

Gli eventi

Sabato 12 ottobre

Conferenza "Bastone da passeggio: il suo uso e il suo tempo"

Sala Consiliare del Filandone, ore 17.00

Intervengono:

Dr. Giorgio Locatelli, curatore della mostra

Dr. Roberta Frigeni, direttrice scientifica del Museo delle storie di Bergamo

Dr. Renzo Traballesi, presidente dell'associazione Mondobastone, con la presenza dell'artista intagliatore Claudio Frigeni

Domenica 13 ottobre

XXIX edizione Concorso nazionale "Premio Arte Martinengo"

Centro storico di Martinengo, dalle ore 8.30, con premiazioni ore 18.00 in piazza Maggiore.

Le sei opere vincitrici e le opere della sezione estemporanea con tema "Martinengo e le sue ville Liberty" rimarranno esposte al Filandone in concomitanza della mostra.

Venerdì 18 ottobre

"Stregoni e bastoni. Favole al buio per bambini coraggiosi"

Sala Consiliare del Filandone, ore 20.45

Serata dedicata ai bambini

Sabato 19 ottobre

Laboratorio di Kamishibai

"Un bastone per ogni occasione"

Alle 9.30 (bambini 2-5 anni)

Alle 10.30 (bambini 6.10 anni)

A cura della Biblioteca Comunale

Sabato 26 ottobre

"Gran Ballo dell'800"

Rist. Palazzo Colleoni a Cortenuova (BG), ore 19.00
Light dinner con intermezzi di danze ottocentesche in abiti d'epoca

A cura di Società di Danza - Circolo Bergamasco di Stezzano

Venerdì 1 novembre

"Tour in carrozza nel borgo di Martinengo"

Centro storico, dalle ore 10.00

A cura di Gruppo Italiano Attacchi

Sabato 2 novembre

Serata musicale "The clarinet without borders"

Sala Consiliare, ore 20.45

A cura dell'associazione musicale Diapason

www.martinengo.org



In farmacia per le analisi del sangue Praticità, semplicità, comodità, affidabilità

Senza sostituire gli esami di laboratorio, nel modello della farmacia dei servizi è fornire strumenti in più a disposizione dei cittadini

Da tanto tempo sentiamo parlare della "farmacia dei servizi" come di un nuovo modello che dovrebbe sempre più mettere a disposizione dei pazienti una serie di strumenti per monitorare il proprio stato di salute. Il punto di interesse principale sono le patologie croniche: ipertensione, cardiopatie, diabete, colesterolo sono solo alcune di queste patologie, ma sono anche talmente diffuse da rendere estremamente prezioso tenere sotto controllo tutti i parametri correlati. In questo articolo ci concentreremo in modo particolare sugli strumenti per le analisi del sangue disponibili oggi in alcune farmacie.

Quando un individuo manifesta qualche disagio di vario genere, o semplicemente quando vuole avere una prima idea di come sta, il primo passo sono le analisi del sangue: il nostro sangue, infatti, può dirci davvero moltissimo su come stiamo, e le analisi possibili sono davvero incredibilmente numerose. In farmacia, ovviamente, non è possibile ritrovare le stesse analisi disponibili in un laboratorio, ma la gamma dei parametri analizzabili sta via via aumentando sempre di più. Parallelamente all'aumento del numero delle analisi eseguibili, è cresciuta, e sicuramente continuerà a crescere, la qualità degli strumenti a disposizione delle farmacie: oggi i pazienti possono contare su strumentazioni davvero di alto livello, in grado di fornire risultati molto simili a quelli dei laboratori di analisi; in altre parole, nelle farmacie non si possono testare tutti i parametri, ma i risultati per quelli analizzabili sono assolutamente affidabili. Anche se è ovvio, considerata la primaria importanza dell'affida-



bilità, bisogna sottolineare che le farmacie devono dotarsi di strumentazioni all'avanguardia, testate e controllate con regolarità, se vogliono fornire ai loro clienti questo genere di servizi. Un altro elemento molto importante da mettere in evidenza

riguarda la modalità con cui il campione di sangue viene prelevato: non si tratta di un prelievo venoso (certamente più fastidioso e che naturalmente richiede capacità ed esperienza) che noi farmacisti non possiamo eseguire, bensì di un prelievo "da

digitopuntura": le poche gocce di sangue necessarie per le diverse analisi vengono raccolte grazie a capillari accostati alla punta delle dita, bucate con "aghi pungidito" molto poco invasivi e relativamente poco dolorosi. Questa operazione viene

Parallelamente all'aumento del numero delle analisi eseguibili, è cresciuta, e sicuramente continuerà a crescere, la qualità degli strumenti a disposizione delle farmacie

di solito eseguita con piccoli strumenti molto pratici e semplici, tanto da non richiedere nessuna particolare abilità: sono, essenzialmente, gli stessi strumenti che usano i pazienti diabetici per il controllo della glicemia a casa propria. Praticità, semplicità, comodità, affidabilità sono dunque le caratteristiche che le analisi ematiche in farmacia possono garantire ai pazienti.

Vediamo ora nel dettaglio quali parametri possono essere analizzati:

Glicemia ed emoglobina glicata

L'analisi del livello di glucosio nel sangue è uno strumento molto utile soprattutto per i pazienti senza una diagnosi di diabete (ai quali vengono forniti strumenti per l'autotest domiciliare) con particolari fattori di rischio di sviluppare la malattia, come la familiarità, una gravidanza in corso (il "diabete gravidico"), particolari terapie in atto (per esempio terapie cortisoniche prolungate nel tempo) oppure il sospetto di "sindrome metabolica" (causata non da deficit di insulina bensì da "resistenza insulinica": l'insulina viene prodotta ma non lavora in modo adeguato). Da alcuni

bilità

l'obiettivo



anni è inoltre possibile testare un parametro molto più significativo quale l'emoglobina glicata, che misura la frazione percentuale di emoglobina (una proteina presente nel sangue responsabile del trasporto dell'ossigeno ai tessuti) che porta legate delle molecole di glucosio: quanto più a lungo nel tempo resta alto il tasso glicemico (quantità di glucosio nel sangue), tanto più alta sarà la percentuale di emoglobina che lega a sé delle molecole di zucchero e le trasporta. Se la glicemia può variare nel tempo ed essere molto influenzata dall'alimentazione del momento o da fattori estemporanei, l'emoglobina glicata è un indice molto più affidabile

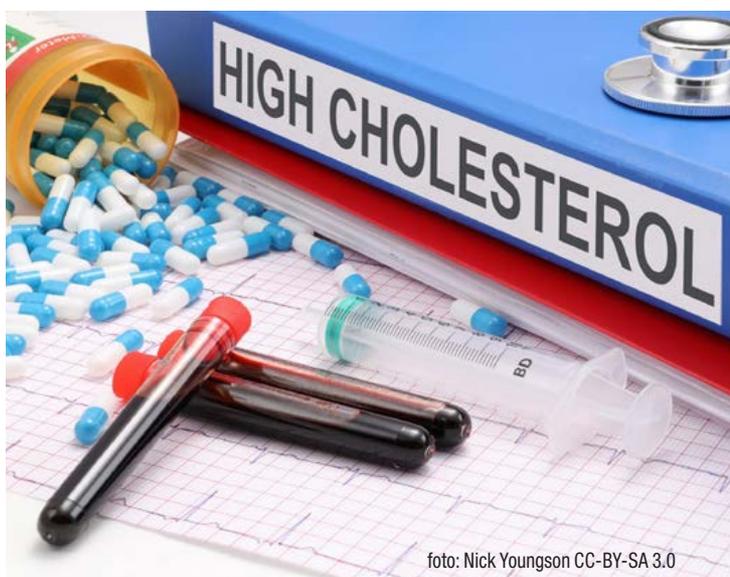
zioni positive e necessarie al suo corretto funzionamento, ma può creare effetti negativi a livello di circolazione del sangue quando la sua frazione destinata a depositarsi sulle pareti dei vasi sanguigni (il colesterolo LDL, cioè il cosiddetto "colesterolo cattivo") supera un determinato valore. La valutazione di questo parametro si ottiene per differenza, sottraendo dal valore di colesterolo totale, il colesterolo HDL (cosiddetto "buono") e una parte del valore dei trigliceridi: questa operazione è la valutazione del "Profilo lipidico". Limitarsi alla determinazione del solo valore di colesterolo totale può essere utile probabilmente solo per valutare a intervalli regolari se i correttivi o le terapie in corso sono efficaci.

Emocromo completo

È senza dubbio l'analisi del sangue più nota e diffusa, dato che fornisce al paziente le informazioni di base sulla quantità di globuli rossi, globuli bianchi e piastrine, ovvero i cosiddetti

"elementi corpuscolari" presenti nel sangue; a loro volta i globuli bianchi si suddividono in diverse tipologie (Monociti, Granulociti, Linfociti, Neutrofili) che svolgono diverse funzioni e devono essere presenti in percentuali definite. I globuli rossi sono la parte corpuscolare responsabile del trasporto di ossigeno nel sangue e dello smaltimento dell'anidride carbonica; i globuli bianchi sono invece deputati alla difesa dell'organismo contro i patogeni con cui veniamo a contatto. In ultimo le piastrine sono coinvolte nel processo di cicatrizzazione e ci aiutano a far rimarginare presto le ferite. Questi sono i parametri che possono dare un'indicazione generale dello stato di salute del corpo ma è bene ricordare che esistono altri pacchetti di analisi che vanno a testare diversi parametri principali riguardanti fegato (ad esempio le transaminasi) e reni (creatinina e clearance renale).

■ Dott. Michele Visini



le per poter fare diagnosi di diabete.

Colesterolo e profilo lipidico

È sicuramente un'altra delle "analisi storiche" in farmacia. Sappiamo ormai che la sola determinazione del livello di colesterolo totale è molto poco interessante per valutarne l'impatto reale sulla corretta funzionalità del sistema cardiocircolatorio: il colesterolo è un elemento fisiologicamente presente nell'organismo e svolge fun-

foto: Nick Youngson CC-BY-SA 3.0

Farmacia VISINI
 AUTOANALISI
 SERVIZI DI TELEMEDICINA
 • Holter Pressorio • Holter ECG • Elettrocardiogramma
 LABORATORIO GALENICO
 CONSULENZA ON LINE
 COSMESI
 PRODOTTI PER L'INFANZIA
 PRODOTTI ELETTROMEDICALI



SANA ALIMENTAZIONE

Quiz della salute ...mettiti alla prova!

Eccoci di nuovo insieme per alcune curiosità e informazioni sull'alimentazione. Seleziona la risposta esatta tra le varie opzioni del "Quiz della salute". Verifica poi le risposte corrette sotto riportate.



Domande

1

Quale tra questi oli è più dietetico, cioè ipocalorico?

- a. Olio di girasole
- b. Olio di mais
- c. Olio di arachidi
- d. Nessuno dei precedenti

2

La pasta al 100% di legumi è classificata?

- a. Un primo piatto ricco di carboidrati
- b. Un secondo piatto proteico
- c. Un piatto unico

3

Il grasso viscerale circonda gli organi interni e aumenta il rischio di patologie. Si può anche valutare misurando la circonferenza vita (che vi consiglio di rilevare) e i valori considerati "desiderabili" sono:

- a. Inferiori a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna
- b. Inferiori a 98 cm nell'uomo e a 85 cm nella donna
- c. Inferiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna

4

Quale tra questi vegetali fornisce meno calorie?

- a. Zucca
- b. Patata
- c. Mais dolce in scatola

5

Sono spesso erroneamente considerati un contorno di verdure:

- a. Fagiolini
- b. Piselli
- c. Taccole

 <p>Punto Ristorazione CATERING BANQUETING</p>	<p>Buona cucina, buon prezzo... buon appetito!</p>
<p>Gorle (BG) via Roma, 16 tel. 035.302444</p> <p>info@puntoristorazione.it</p>	 <p>LOCANDA del PUNTO TRATTORIA</p>

1. La classifica un secondo piatto, alternativo ad esempio alla carne. E inoltre priva di glutine, quindi adatta anche ai celiaci, e di colesterolo. Per completa- in scatola 105 kcal, sempre per ogni 100 grammi di prodotto.

2.

Un secondo piatto proteico. La pasta al 100% di legumi è una

3.

Inferiori a 94 cm nell'uomo e a 80 cm nella donna.

4.

Zucca. Fornisce un bassissimo apporto calorico pari a 19 kcal, le patate 80 kcal e il mais dolce in scatola 105 kcal, sempre per ogni 100 grammi di prodotto.

5.

Piselli. Infatti, rappresentano una buona fonte di proteine di origine vegetale e non dovrebbero quindi essere serviti come contorno di verdure.

Risposte

TAGLIATELLE CON RAGÙ DI LENTICCHIE ROSSE AL CURRY

Le lenticchie rosse...



INGREDIENTI (per 4 persone)

Tempo di preparazione: 10 minuti e 20 minuti di cottura

- 320 g di tagliatelle di grano duro
- 160 g di lenticchie rosse decorticate
- 700 g di passata di pomodoro
- 2 carote
- ½ cipolla
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di pinoli
- 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi
- curry in polvere (q.b.)
- sale integrale (q.b.)

PREPARAZIONE

Mondate e lavate le verdure. Fate un trito di cipolla e carote e fatelo insaporire per qualche minuto in una pentola con un cucchiaino d'olio. Aggiungete le lenticchie precedentemente sciacquate, il curry, il sale e la passata di pomodoro; cuocete a pentola coperta per circa 20 minuti aggiungendo se necessario un po' d'acqua. Portate a ebollizione una pentola d'acqua, salate, versate le tagliatelle, cuocetele per circa 8 minuti e scolatele. Condite con il ragù di lenticchie rosse, il trito di pinoli e lievito alimentare in fiocchi e un filo di olio extravergine di oliva.

Buona salute a tutti!

Dott.ssa Rossana Madaschi Nutrizionista

Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidalute.it
www.nutrirsidalute.it



Mettiamo in circolo un mondo di risorse

Noi di A2A siamo una Life Company,
perché la vita è al centro di tutto quello
che facciamo, per noi e per le future generazioni.
Ci occupiamo di **energia, acqua e ambiente**.
La nostra tecnologia e le nostre infrastrutture
sono al servizio delle **persone**
e della salvaguardia della **natura**.
La nostra visione guarda lontano.
Il futuro lo costruiamo oggi,
agendo consapevolmente.

