

Primavera 2026



Territori in azione

Comuni virtuosi che guardano al futuro

Green economy

Professioni e futuro



Green jobs in aumento

Pagina 16

Bergamo SOStenibile

Parco dei Colli



Al via la filiera dei legumi

Pagina 20

Società

Clima e olimpiadi



Oro bianco il docufilm

Pagina 38

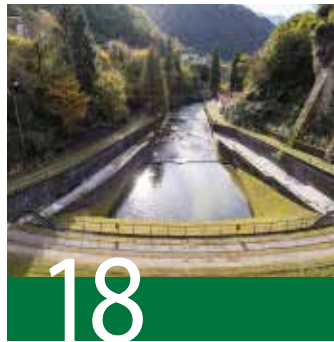


Bonate Sopra Sostenibile
Nuovo parco, piste ciclabili e CER per tutti

da pagina 8



Premio Città Green
Vaasa e Agueda



Acqua, memoria e futuro
20 anni di Uniacque



A Bergamo sostenibilità
e partecipazione



Tappi in sughero?
Usa ma ricicla

Attualità

EDITORIALE

- 3 Territori in azione

PRIMO PIANO

- 4 Politiche locali virtuose
- 5 Comuni Ricicloni
- 6 Piccola Copenaghen 2025. In vetta Pedrengo
- 7 Premio Città Green
- 8 Bonate sopra. La sostenibilità praticata
- 9 I progetti per un comune più verde
- 10 Il nuovo PGT
- 11 BonatESS dal 22 al 24 maggio 2026
- 12 Comunità Energetiche per tutti
- 14 Agenda 21. Comuni in rete

Green Economy

- 16 Il clima chiama, il mercato del lavoro risponde
- 18 Acqua, memoria e futuro. Uniacque

Bergamo SOStenibile

- 20 Al Parco dei Colli nasce la filiera dei legumi
- 23 Il Sole e la Terra sempre in crescita

- 24 Festa di primavera
- 25 Gita tra arte e vigneti
- 26 Bergamo trasforma la sostenibilità in partecipazione
- 28 Green school e scuole in festival
- 29 Pianeta A

Brescia SOStenibile

- 30 Una comunità educativa per minori
- 32 L'economia circolare diviene impresa sociale

Stili di vita

SOCIETÀ

- 34 Tappi in sughero? Usa ma ricicla
- 36 L'evento del vicino è sempre più eco
- 38 Oro bianco il docufilm
- 40 Nati per sperare?
- 41 Bugonia. Tra api, alieni e complottisti
- 42 Salviamo il Bosco del Manzù

ALIMENTAZIONE & BENESSERE

- 44 Sonno e primavera
- 46 Quiz alimentare della salute
- 47 La ricetta: Quadretti di crackers al rosmarino

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
14 marzo 2026

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

Editore
Soc. coop. Infosostenibile
Direttore Responsabile
Diego Moratti
Caporedattrice
Simonetta Rinaldi
Redazione
redazione@infosostenibile.it
Progetto Grafico e impaginazione
Cinzia Terruzzi
grafica@infosostenibile.it
Stampa
CSQ Spa - Erbusco (BS) www.csqspa.it
Concessionaria di pubblicità
Soc. coop. Infosostenibile
Diego Moratti Tel. +39 328 7448046
Simonetta Rinaldi Tel. +39 347 9303786

Hanno collaborato a questo numero:
Valeria Ferrari, Michele Piatti, Giuliana Pinna,
Cinzia Terruzzi, Rossana Madaschi, Michele
Visini

Immagini:
Redazione, pexels, CC, Cinzia Terruzzi,
Simonetta Rinaldi,
Giorgia Archetti - instagram.com/giorgiarchetti/



Recapiti Redazione:

Bergamo
Tel. +39 328 7448046
redazione@infosostenibile.it

infosostenibile.it



Territori in azione

La transizione parte dai Comuni

**Non è il cambiamento, ma l'inerzia che pregiudica il futuro
Servono amministratori coraggiosi per politiche virtuose e lungimiranti**

La transizione ecologica non è un evento che accadrà altrove, deciso in uffici lontani o sancito solo da trattati internazionali. È, al contrario, un processo che prende vita nelle piazze, nelle scuole, nelle scelte urbanistiche e nelle politiche locali dei nostri territori. Se è corretto guardare alla sfida climatica e sociale come a un problema e a un impegno globale, è nella dimensione locale – quella dei Comuni, dei territori, delle comunità locali – che troviamo la scala ottimale capace di trasformare il nostro impegno in costruzione tangibile di un futuro più desiderabile. Amministrare oggi significa avere il coraggio di guardare ben oltre la scadenza del mandato. Essere una comunità “virtuosa” non è un titolo teorico, onorifico, ma una pra-

Un'amministrazione che favorisce l'economia circolare non sta solo gestendo rifiuti, sta creando nuove opportunità di lavoro e riducendo i costi per la collettività



tica quotidiana di innovazione e condivisione.

Significa smettere di pensare al territorio come a uno spazio da consumare e iniziare a vederlo come un ecosistema da rigenerare a beneficio di tutti, comprese le future generazioni. La vera sfida per le amministrazioni e per i cittadini non è solo “inquinare meno”, ma ripensare il senso profondo del vivere su questo pianeta, dell'abitare, del produrre.

Ogni scelta – dalla gestione di un parco pubblico alla promozione di una filiera alimentare corta – è un mattone di una nuova economia sociale.

In questo numero di infoSOStenibile trovate una sezione in cui si danno conto di numerosi dossier e graduatorie che mostrano come tanti comuni abbiano preso sul serio la strada verso un benessere e una qualità di vita reale, in sintonia con l'ambiente e con le perso-

ne. Certo ogni risultato è frutto di lavoro e di innovazioni e modifiche di abitudini e stili di vita che apparivano consolidati fino a qualche anno fa.

Tuttavia non è il cambiamento che dobbiamo temere, bensì l'inerzia, l'immobilismo. Spesso ci si nasconde dietro la mancanza di risorse, eppure la sostenibilità è la più grande leva di efficienza che abbiamo a disposizione, vincola a consumare solo quando è ne-

cessario, possibile e, appunto, sostenibile.

Un comune che investe nella mobilità dolce non sta solo togliendo auto dalla strada: sta restituendo, piacere, silenzio, sicurezza e natura alle persone. Un'amministrazione che favorisce l'economia circolare non sta solo gestendo rifiuti, sta creando nuove opportunità di lavoro e riducendo i costi per la collettività.

Il ruolo dei Comuni, presidati e stimolati da una cittadinanza attiva e attenta, è quello di “attivatori” di comunità, di politiche virtuose. Non si tratta di imporre regole dall'alto, ma di innescare processi di consapevolezza e cambiamento in cui ogni cittadino si senta parte di un progetto comune.

La transizione ecologica ha bisogno di questa spinta propositiva

ma decisa, sfidante ma desiderabile: una politica fatta di scelte concrete che partano dal cestino sotto casa per arrivare a cambiare il modello di sviluppo economico e sociale della collettività. Il futuro dei nostri territori passa per le azioni che amministratori e cittadini sapranno innescare con le scelte e i comportamenti di oggi.

Politiche locali virtuose Come sta il vostro Comune?

Dalla riduzione dei rifiuti alle Cer: le leve strategiche più efficaci per orientarsi verso l’economia sociale, solidale e sostenibile

La transizione ecologica è un mosaico di scelte quotidiane che prendono forma nei nostri territori. Se la politica nazionale e internazionale traccia la rotta, sono i Comuni e i territori i veri motori del cambiamento: l'ente locale ha la concreta opportunità di trasformarsi in un laboratorio di innovazione, capace di saldare lo sviluppo economico con il rispetto dell'ambiente e la giustizia sociale. In questo numero, come in tutte le edizioni della rivista infoSOStenibile, trovate spunti ed esperienze di politiche attivate in alcuni comuni virtuosi.

Rifiuti: dalla gestione alla prevenzione

Il primo banco di prova per un'amministrazione sostenibile è la gestione dei materiali post-consumo. Ma attenzione: la raccolta differenziata, seppur fondamentale, è solo l'inizio. Un comune lungimirante punta alla riduzione alla fonte. Sostenere i "negozi leggeri" (alla spina), istituire i Centri del Riuso significa sottrarre tonnellate di materiali alla discarica prima ancora che diventino rifiuti. Strumenti come la tariffa puntuale, che premia chi produce meno indifferenziato, trasformano il cittadino da utente passivo a responsabile del consumo di risorse. La sensibilizzazione deve entrare nelle scuole, nei negozi e nei mercati, rendendo la riduzione dei rifiuti, della plastica e dello spreco, alimentare e non solo, un obiettivo culturale condiviso.



Mobilità dolce

Ridisegnare la mobilità non significa solo aggiungere piste ciclabili, ma ripensare l'intero spazio pubblico. La mobilità dolce è lo strumento per restituire le strade alle persone, riducendo l'inquinamento atmosferico e acustico. I comuni virtuosi investono in reti ciclo-pedonali interconnesse e zone 30. Esperienze come il Piedibus non sono solo servizi di

trasporto, ma veri e propri percorsi educativi che insegnano ai bambini a vivere il quartiere con lentezza e sicurezza.

Energia rinnovabile e Comunità Energetiche

Il settore energetico sta vivendo un'impressionante innovazione. Grazie alle Comunità Energetiche Rinnovabili (CER) i comuni smettono di essere un semplici consumatori ma diventano



difficoltà. L'energia diventa così un bene comune, democratico e territoriale.

Economia Circolare

Oltre al recupero dei materiali, un ruolo cruciale è giocato dagli acquisti verdi della pubblica amministrazione. Quando un Comune sceglie arredi urbani in plastica riciclata, carta certificata o mense scolastiche bio a km zero, sta orientando il mercato verso la sostenibilità. È un circolo virtuoso che sostiene le imprese locali che investono in innovazione green, creando occupazione di qualità e riducendo l'impronta ecologica dell'intera comunità.

Il suolo come bene comune

Il territorio affronta da tempo la difficile sfida della rigenerazione. I comuni virtuosi dicono stop al consumo di suolo, preferendo il recupero dell'esistente all'espansione indiscriminata. Forestazione urbana per mitigare le ondate di calore e recupero di aree dismesse sono le priorità per un territorio resiliente. In questo scenario, l'Economia Sociale e Solidale gioca un ruolo chiave: la cura del verde, la gestione degli orti urbani e i servizi di welfare territoriale possono essere affidati a cooperative sociali che integrano soggetti fragili. La sostenibilità ambientale diventa così il collante per una comunità più coesa, dove la tutela della biodiversità cammina di pari passo con la solidarietà.

Ricicloni 2025 I comuni fanno la differenza

Primeggiano Foresto Sparso e Credaro sotto i 5mila abitanti, Villongo, Zanica e Civate tra i 5 e 15mila abitanti e Albino oltre i 15mila

COMUNI OLTRE 15000 ABITANTI				
classifica in base alla produzione pro-capite di rifiuto secco residuo				
Posizione in classifica e Comune	Provincia	Abitanti	%RD	Pro-capite Secco Residuo Kg/Ab/Anno
1 Carugate	MI	15688	84,2%	63,2
2 Albino	BG	17565	84,4%	65,4
3 Porto Mantovano	MN	16676	85,8%	70,7
4 Corbetta	MI	19112	81,5%	71,8
5 Seveso	MB	23977	83,9%	73,2

COMUNI SOTTO I 5000 ABITANTI				
classifica in base alla produzione pro-capite di rifiuto secco residuo				
Posizione in classifica e Comune	Provincia	Abitanti	%RD	Pro-capite Secco Residuo Kg/Ab/Anno
1 Foresto Sparso	BG	3373	90,5%	37,7
2 San Giovanni del Dosso	MN	1241	93,0%	41,9
3 Credaro	BG	3523	88,2%	43,5
4 Comun Nuovo	BG	4508	92,0%	46,7
5 Casalromano	MN	1497	88,2%	47,5
6 Carobbio degli Angeli	BG	4887	87,8%	48,9
7 Fontanella	BG	4905	91,3%	51,1
8 Covo	BG	4344	90,4%	51,1
9 Casalmoro	MN	2222	88,5%	53,7
10 Cenate Sotto	BG	3998	86,2%	54,8

COMUNI TRA 5000 E 15000 ABITANTI				
classifica in base alla produzione pro-capite di rifiuto secco residuo				
Posizione in Classifica E Comune	Provincia	Abitanti	%RD	Pro-capite Secco Residuo Kg/Ab/Anno
1 Villongo	BG	8195	90,3%	37,2
2 Zanica	BG	8722	88,0%	46,7
3 Civate al Piano	BG	5064	86,7%	48,9
4 Spirano	BG	5722	87,5%	49,4
5 San Giorgio su Legnano	MI	6785	86,7%	50,0
6 Chiuduno	BG	6189	88,0%	51,1
7 Martinengo	BG	11023	85,5%	52,0
8 Bellusco	MB	7479	85,5%	58,0
9 Ponteranica	BG	6763	84,7%	58,0
10 Calcinatè	BG	6206	89,8%	58,2



Secondo il Dossier Nazionale 2025 di Legambiente le amministrazioni comunali con le loro scelte e il lavoro di sensibilizzazione verso la cittadinanza fanno davvero la differenza. Quando gli obiettivi e le strategie vengono condivise tra operatori, istituzioni e cittadini, lo sforzo viene ripagato e i risultati non tardano ad arrivare, con beneficio di tutta la comunità. Molti comuni lombardi e tra loro molti bergamaschi stanno affrontando in grande stile questa sfida della transizione: ridurre la quantità di rifiuti e, dove non possibile, differenziare e riciclare al meglio. La nostra regione registra 107 Comuni Rifiuti Free sul totale di comuni lombardi di 1502: la Provincia di Mantova domina con l'82.8% dei comuni coinvolti e il 70.2% di abitanti ricicloni, mentre Mantova città vince come unico capoluogo sopra la soglia dell'80% di raccolta differenziata. La

Provincia di Bergamo traina per numero di Comuni Ricicloni (98) e arriva al secondo posto con l'81.4% di raccolta differenziata, classifica in cui la provincia di Mantova vince di nuovo con l'87%. Menzione speciale per il comune di Foresto Sparso (Bergamo), premiato nella graduatoria dei comuni con meno di 5'000 abitanti e protagonista del sistema di tariffazione puntuale che ha portato al quasi dimezzamento di kilogrammi di rifiuti per abitante all'anno (solo 37.7kg/ab nel 2024). Il comune con maggior percentuale di raccolta differenziata risulta invece San Giovanni del Dosso (Mn), seguito a ruota da Comun Nuovo (Bg). Per le categorie dei comuni con 5-15mila e sopra i 15000 abitanti ricordiamo rispettivamente la vittoria di Villongo (Bg), con 37.2kg/ab. e il 90.3% di differenziata e di Carugate (Mi) con 63.2kg/ab e l'84.2%, cui segue Porto Mantovano (Mn) con l'84.4%.



Piccola Copenaghen 2025 Il comune di Pedrengo in vetta

**Seguono Cavernago e Covo nella classifica annuale stilata da A.Ri.Bi.
Sempre più amministrazioni pedalano verso la mobilità del futuro**

Già piazzato al secondo posto nel 2024, il comune di Pedrengo ha proseguito nella sua pedalata verso una mobilità più rispondente alle esigenze attuali delle città e dei cittadini, verso una maggiore sicurezza stradale e uno stile di vita più sostenibile, come decretato dall'Associazione per il Rilancio della Bicicletta, che ogni anno misura e verifica le azioni intraprese dai Comuni.

Ciclofficina e zone 30

A Pedrengo particolarmente significative sono risultate le numerose iniziative promosse per valorizzare la bicicletta, unite alla scelta di convertire percorsi rurali in nuove connessioni, aumentando la continuità e la funzionalità della rete ciclabile. Di assoluto rilievo l'impegno in ambito educativo: interventi svolti in tutte le classi di tutte le scuole, con il coinvolgimento significativo di ragazze e ragazzi. A questo si affianca una costante promozione sul territorio, tra cui l'inaugurazione di una ciclofficina presente presso il Parco Natura e Comunità, presidio importante di cultura ciclistica e partecipazione. L'Amministrazione comunale si è dimostrata particolarmente attenta anche alla sicurezza stradale, con una corretta e mirata collocazione delle Zone 30 nei luoghi sensibili, fino all'attivazione della strada scolastica. Degna di nota anche la scelta di dotare il Comune di una bicicletta per gli spostamenti istituzionali, utilizzata in particolare per la fornitura della biblioteca.

Pedrengo ha inoltre predisposto il Biciplan ed è impegnato nella sensibilizzazione all'utilizzo dei dispositivi di sicurezza.



Numerosi gli eventi organizzati, con una partecipazione diretta dell'Amministrazione alle pedate, comprese quelle legate a infrastrutture in divenire come la Monaco-Milano. Importante anche il dato relativo all'incidentalità, che nel 2025 risulta in calo rispetto al 2023: 34 incidenti contro i 53 del 2023. Sono invece aumentate le sanzioni per divieto di sosta e, dato particolarmente significativo, sono raddoppiate dal 2023 le sanzioni per occupazione impropria delle ciclopeditali. Altrettanto rilevante è la scelta di destinare il 50% degli introiti delle sanzioni alla sistemazione e al potenziamento delle infrastrutture per la ciclabilità e alla sicurezza stradale: a fronte di 266.000 euro di introiti complessivi, 133.000 euro vengono reinvestiti sul territorio.

Cavernago e Covo sul podio

Il Comune di Cavernago si distingue in modo particolare per l'istituzione di quattro Zone 30

promozione della cultura della bicicletta. Nel caso di Covo si registra un calo delle sanzioni per sosta vietata, a fronte di un importante aumento delle sanzioni per velocità elevata, dato significativo di un'azione mirata

sulla sicurezza stradale. Anche il Comune di Covo destina il 50% degli introiti delle sanzioni alle migliori per la promozione della ciclabilità e della sicurezza.



di fondamentale importanza, in connessione con le scuole, il centro sportivo e la chiesa. Significativa anche la presenza di ricariche e-bike, di bike station, la disponibilità di biciclette pubbliche gratuite e l'organizzazione di numerosi eventi di promozione della bicicletta. Positivi i dati relativi alla riduzione degli incidenti e alla diminuzione delle sanzioni, sia per divieto di sosta sia per velocità elevata, segno di una maggiore sicurezza complessiva e di un miglior rispetto delle regole. Anche il Comune di Covo si conferma fortemente impegnato sul fronte della prevenzione e si distingue per la costante disponibilità a partecipare e promuovere iniziative di respiro provinciale, capaci di unire mobilità sostenibile, valorizzazione del territorio, dei luoghi e dei sapori. Tra queste si ricordano la cicloturistica dei fontanili, le iniziative gravel e minigravel, oltre a momenti culturali come serate con autori, che rendono Covo un comune sempre in prima linea nella

Premio Città Green Vaasa e Águeda le vincitrici

Le due città in Finlandia e Portogallo primeggiano nel coniugare la transizione verde con la crescita della popolazione e lo sviluppo economico

Come spesso accade durante l'assegnazione dell'European Green Leaf Award, il premio destinato alle città europee più green con una popolazione al di sotto dei 100 mila abitanti, la Commissione Europea ha decretato due città vincitrici tra le

crescita della popolazione che potrebbe portare il centro ad ospitare circa 100 mila abitanti. A questo sviluppo, tuttavia, si accompagna un incremento del traffico urbano, dell'inquinamento acustico, oltre a una maggiore complessità nel mantenimento

nistrazione fornisce infatti un'educazione sostenibile per tutti i cittadini fin dalla più tenera età per far diventare la sostenibilità parte integrante della comunità. Tutte le attività, le iniziative e le politiche che Vaasa ha messo in atto, convergono in un unico obiettivo: essere la città più felice dello Stato più felice del mondo.

Il Portogallo vince tutto

Il Portogallo domina le classifiche stilate dalla Commissione Europea in merito alla transizione verde, dopo il premio European Green Capital vinto dalla città di Guimarães, il centro di Águeda porta a

sostenibilità capace di integrare la cultura come catalizzatore della sua transizione verde, in perfetto spirito "pensare globale, agire locale". L'impegno nella promozione della qualità ambientale all'interno dei parchi industriali, la creazione di una comunità energetica e la diversificazione industriale verso i settori dell'economia verde e dell'alta tecnologia, hanno piacevolmente colpito la Commissione Europea. Queste azioni fanno parte di una strategia di sostenibilità più strutturata, che spazia dalla mobilitazione di aziende e istituzioni, al coinvolgimento di associazioni e scuole in attività di sensibilizzazione. 250 sono infatti gli ambasciatori verdi che nell'anno appena tra-

scorso hanno raccolto ben 110 chilogrammi di rifiuti dalle rive e dai letti dei fiumi. Durante le iniziative di kayak ed eco-plogging, un'attività ricreativa che combina la corsa con la pulizia degli ambienti, i cittadini hanno partecipato in maniera attiva alla promozione della biodiversità e alla valorizzazione ambientale, tutti muniti di kit per il riciclaggio forniti dall'amministrazione comunale. Insomma, Águeda dimostra alla Commissione Europea e a tutte le altre città, come sia possibile coniugare la tutela dell'ambiente con la crescita economica, riuscendo a creare un futuro vivace e sostenibile per i suoi residenti e non solo.

Valeria Ferrari



partecipanti: Vaasa in Finlandia e Águeda in Portogallo. Al termine delle sue deliberazioni, la giuria ha deciso di assegnare il titolo a questi due centri che hanno saputo dimostrare una forte accelerazione della transizione verde, unitamente a un impegno profondo e radicato a favore di iniziative internazionali. Le due città, situate ai poli opposti d'Europa, rappresentano due modelli diversi da cui le altre città europee, finaliste e non, possano trarre spunto per la propria candidatura nei prossimi anni.

Vaasa città felice

La città di Vaasa sta pianificando un'espansione degli alloggi e una

di un'alta qualità dell'acqua e dell'aria nelle zone edificate. A questi temi Vaasa risponde con la promozione di trasporti pubblici efficienti e mezzi sostenibili accostando il dinamismo delle innovazioni tecnologiche con le bellezze dei paesaggi naturali finlandesi grazie ad un profondo rispetto per la natura. L'ammi-

nistrato. Tra i primi comuni ad aderire al Patto dei Sindaci per il Clima e l'Energia, l'iniziativa che dal 2008 promuove l'efficienza energetica puntando alla neutralità climatica entro il 2050, Águeda è stata premiata per il suo approccio alla



Cronologia delle città vincitrici

2018	Växjö (Norvegia) - Leuven (Belgio)
2019	Cornellà de Llobregat (Spagna) - Horst aan de Maas (Olanda)
2020	Limerick (Irlanda) - Mechelen (Belgio)
2021	Lappeenranta (Finlandia) - Gabrovo (Bulgaria)
2022	Winterswijk (Olanda) - Valongo (Portogallo)
2024	Helsingør (Danimarca) - Velenje (Slovenia)
2025	Treviso (Italia) - Viladecans (Spagna)



Bonate Sopra La sostenibilità praticata

In meno di due anni un susseguirsi di progetti avviati nel segno della transizione verde e della qualità di vita dei cittadini

Dal nuovo piano per le ciclabili all'inclusione nel Parco dei colli, dalla riduzione del consumo di suolo fino al sostegno all'economia solidale. Il Comune dell'Isola bergamasca prosegue nella strategia della conversione ecologica. Nel segno di Alex Langer. Abbiamo chiesto al sindaco Matteo Rossi quali sono le linee guida e le principali progettualità attivate dall'amministrazione comunale per una transizione ecologica in condivisione con la cittadinanza.

Sindaco, a che punto è la strategia del Comune dopo quasi due anni di mandato?

Abbiamo aperto progetti a 360 gradi, obiettivi ambiziosi e tante piccole azioni quotidiane. C'è una frase in cui credo particolarmente: pensare globalmente e agire localmente. Significa che ogni azione, anche la più piccola, se collegata a tante altre dentro una visione comune, diventa un contributo al cambiamento di cui necessitano la nostra società e il nostro pianeta.

In quali direzioni vi state muovendo?

La nostra strategia per la conversione si basa su diversi punti. Obiettivo 90% di raccolta differenziata attraverso il nuovo contratto con Aprica, riduzione del consumo di suolo oltre la soglia di legge del 25% attraverso il nuovo Pgt (piano di governo del territorio), definizione di piste e corsie ciclabili attraverso lo strumento del biciplan, ingresso nel

perimetro tutelato del Parco dei colli, coinvolgimento della popolazione nelle camminate ecologiche, adesione alla comunità energetica Flander con la quale abbiamo aperto tre configurazioni che coprono l'intero territorio, apertura del centro riuso e riciclo, promozione della cultura della sostenibilità nelle scuole,



alleanze con altri Comuni come abbiamo fatto aderendo ad Agenda21 e alla Rete dei Comuni Sostenibili, sostegno all'economia solidale attraverso un mercato agricolo a Km0 e l'adesione al percorso delle Fair Trade Town.

Quali alleanze avete costruito lungo questo percorso?

Imprese, reti associative e cittadini sono i capisaldi di questo lavoro. La relazione con Aprica ci ha aiutato nel salto di qualità sulla differenziata, quella con

Ceress e Flander Italia ha rafforzato la logica delle Cers, il dialogo con la Rete nazionale dei Comuni Sostenibili, con gli enti della Comunità Mosaico attorno al bando della Fondazione Cariplo, con il DessBg e con Agenda 21 ci ha dato modo di conoscere altre buone pratiche; infine il gancio europeo offerto

Di certo è una lotta, ma non ci dobbiamo arrendere, perché non agire contro il cambiamento climatico ha un costo economico e sociale soprattutto per i territori e per le persone più fragili. Oggi come sempre, per vincere la sfida servono alleanze, con la scienza, con le comunità, con la politica. Le prime due dimensioni sono pienamente consapevoli e coinvolte; sulla politica spero che i cittadini capiscano chi ci sta portando contro un muro e che lo puniscano con il proprio voto.

Anche quest'anno proporrte la manifestazione BonatEss, Bonate per l'Economia Sociale e Solidale: quali i temi al centro dell'iniziativa di maggio?

La biodiversità e l'intersezionalità saranno al centro della seconda edizione, partendo dall'idea che la diversità e l'incontro tra culture, così come il rispetto delle tante ricchezze naturali, stanno dentro un'unica visione di sviluppo di una società aperta, multiculturale, equa e solidale.



Progetti per un comune più verde e per un'Economia Sociale Solidale

Il piano per le piste ciclabili
Connessione e protezione

L'Amministrazione Comunale ha approvato il "biciplan", lo strumento previsto dalla normativa per pianificare e programmare lo sviluppo della rete ciclabile sul territorio. Tra settembre e dicembre del 2024 è stata condotta, ad opera del Gruppo Comunale Ambiente presieduto dal consigliere Marco Dusatti, un'indagine sulla mobilità ciclabile in paese. Il primo dato significativo emerso riguarda l'uso della bicicletta: il 42,9% ha dichiarato di usarla in modo saltuario, soprattutto a causa della



Assessore Battista Villa

manca di sicurezza. È emerso inoltre come la bicicletta sia considerata un mezzo da utilizzare non tanto per gli spostamenti quotidiani, bensì per svago, per recarsi in luoghi come parchi e giardini pubblici. Al tempo stesso però, molti hanno dichiarato che, se ci fossero maggiori collegamenti con gli altri comuni, userebbero la bici anche per spostamenti più lunghi. Nella primavera 2025 è stato somministrato alla cittadinanza un secondo sondaggio ed è stato chiesto quali fossero le priorità per nuovi collegamenti ciclabili. Le risposte hanno evidenziato la necessità di mettere in sicurezza per i ciclisti le strade del paese e avere corsie dedicate per recarsi nei diversi luoghi pubblici; collegare Bonate con Ghiaie; creare collegamenti con le stazioni ferroviarie di Ponte San Pietro e Terno; creare un collegamento con le scuole superiori di Presezzo. Partendo da questi dati è stato svolto un lavoro di analisi delle criticità e di programmazione degli interventi. I principali problemi emersi sono tre: la discontinuità della percorribilità ciclabile particolarmente

evidente lungo i percorsi che collegano i luoghi pubblici; la mancanza di collegamenti ciclabili tra i più importanti attrattori del territorio come le stazioni ferroviarie e le scuole superiori; la mancanza di segnaletica chiara e all'assenza di luoghi protetti dove parcheggiare la bicicletta. Per migliorare questa situazione si punterà su due tipi

di interventi che verranno realizzati nel 2026 e nel 2027: da un lato la "protezione" all'interno del paese e dall'altro la "connessione" con gli altri comuni.

Per quanto riguarda gli interventi di protezione, su molte strade del paese verranno segnate delle "corsie ciclabili" o "bike line", tracciandole all'interno della carreggiata stradale, con annessa cartellonistica, per definire lo spazio utilizzabile dalle biciclette. Si tratta di un cambiamento importante, che vuole riconoscere il diritto dei ciclisti e dei pedoni di utilizzare in sicurezza le strade pubbliche. In fatto di connessione si procederà invece a realizzare piste ciclabili dedicate ai soli ciclisti, con una separazione invalicabile tra il percorso e la carreggiata. Tale tipologia non è mai stata realizzata a Bonate Sopra ed è per questo che nei lavori di realizzazione del prolungamento di via Nullo e dell'allargamento del viale del cimitero è stato inserita questa soluzione che permetterà di raggiungere il polo scolastico in sicurezza. Allo stesso modo, nei lavori di realizzazione della rotatoria di via Roma, verranno realizzati dei marciapiedi ciclopedonali che lungo via Como collegheranno il paese verso Presezzo e verso Terno.



Un nuovo parco pubblico e l'ingresso nel Parco dei Colli

Un'area verde poco utilizzata, una proposta del Consiglio Comunale dei ragazzi e delle ragazze, un progetto a lungo termine e una grande figura da ricordare: questi gli elementi che hanno portato alla creazione del nuovo Parco "Alex Langer" e, con la stessa partecipazione dei cittadini, alla rivalorizzazione del Parco del Dordo, che sarà dedicato alle vittime innocenti delle mafie. Dalla carrucola alle altalene, passando per nuovi tavoli e panchine, le aree verdi del paese stanno diventando spazi comuni in cui creare una comunità unita e partecipante, ma non solo: i nuovi campi da calcio e da basket saranno un valido incentivo per praticare sport all'aperto, nonché un'op-

portunità per la scuola di poter disporre di spazio per l'educazione fisica. Il nuovo piano per le corsie e le piste ciclabili, che comincerà ad essere realizzato verso l'estate, collegherà questi luoghi con maggiore sicurezza di oggi. Allargando lo sguardo, sono gli stessi principi di tutela del territorio che hanno guidato il Consiglio Comunale a votare a favore della richiesta a Regione Lombardia di inserire parte del territorio all'interno del Parco dei Colli. La proposta dovrà ora essere vagliata da tutti gli altri Comuni già presenti nel parco ed essere inserita in un'apposita legge regionale, probabilmente entro fine anno. Una scelta che muove dalla volontà di tutelare le aree ver-

di, agricole, e scegliere con decisione la strada della sostenibilità e della conversione ecologica. Parliamo di una superficie di 109,27 ettari, equivalenti a 1.092.662 metri quadrati, che comprendono l'area del fiume Brembo, dei torrenti Dordo e Lesina e che collegano queste zone con il Plis del Canto e del Bedesco, creando un unico corridoio ecologico. Al termine dell'iter queste zone saranno messe per sempre in salvaguardia all'interno di una cornice legislativa più forte e premiante, una scelta particolarmente significativa per un paese che negli ultimi vent'anni ha visto consumare enormi fette di territorio e diminuire le aree verdi.



Il nuovo Pgt la Bonate del futuro riduce il consumo di suolo

Con l'approvazione del documento programmatico, la Giunta di Bonate Sopra ha dato il via all'iter del nuovo piano di governo del territorio, un percorso che durerà due anni e che è stato preceduto dalla consultazione dei cittadini attraverso un questionario e la raccolta delle prime istanze e osservazioni.

“Gli obiettivi del piano – spiega l'assessore Battista Villa che segue la delega all'urbanistica – sono il contenimento del consumo di suolo, la rigenerazione urbana, la valorizzazione del centro storico, il potenziamento degli spazi pubblici, una nuova politica abitativa con particolare attenzione alle fasce più deboli, il sostegno alle attività economiche del territorio, la riqualificazione energetica degli edifici, il miglioramento della viabilità, il potenziamento delle reti ecologiche, le connessioni ciclabili, la salvaguardia del paesaggio non urbanizzato”.

Sono proprio i concetti di “qualità della vita” e dei “beni comuni” che l'Amministrazione ha voluto mettere al centro del nuovo progetto urbanistico, puntando su una riduzione drastica del consumo di suolo di almeno un terzo delle previsioni ereditate, sulla definizione di una nuova mobilità ciclabile e ciclopedonale, sulla tutela della biodiversità, sulla rigenerazione dei parchi urbani e degli spazi pubblici.

Sono quattro le idee sulle quali il Comune vuole focalizzarsi: valorizzazione della storia locale, centralità dell'ambiente, innovazione degli strumenti amministrativi, valorizzazione della comunità. La convinzione è che la qualità della vita della comunità e il contributo che si può dare alla salvaguardia del Pianeta siano due dimensioni che

stanno insieme.

La preparazione del Pgt durerà un biennio, durante il quale, oltre al lavoro di natura urbanistica, il piano verrà accompagnato da nuovi progetti e iniziative utili al coinvolgimento della cittadinanza. Due in particolare le progettualità che partiranno dal mese di gennaio, con il coinvolgimento dei gruppi cultura e ambiente coordinati dai consiglieri comunali Maurizio Prezzati e Marco Dusatti.

La prima si basa sull'idea di guardare al futuro partendo dalla valorizzazione delle radici storiche: il progetto “luoghi della memoria e del cuore” coinvolgerà la cittadinanza e raccoglierà testimonianze e storie dei bonatesi rendendole fruibili a tutti attraverso nuove modalità multimediali. Il secondo riguarda la pubblicazione del nuovo libro su Bonate Sopra che raccoglierà gli scritti dello storico Adriano Prezzati. Il terzo sarà l'avvio del percorso di valorizzazione del sito archeologico di San Geminiano.

La seconda progettualità raccoglie le azioni che avranno un impatto concreto sulla tutela ambientale: l'ingresso nel Parco dei colli di Bergamo all'interno del quale verrà valorizzata la parte più ambientalmente pregiata del territorio, la realizzazione di un bosco urbano adiacente al nuovo polo scolastico di via Nullo, il progetto Erasmus EcoPlay Europe sul quale verranno selezionati dieci giovani bonatesi che potranno vivere un'esperienza di co-progettazione di un'app che verrà sviluppata insieme ai loro coetanei europei con l'obiettivo di valorizzare i beni comuni ambientali e i percorsi legati al tema della sostenibilità.

Presentazione del libro

“Gli uomini, la bandiera, il campanile”

"La mattina del due di maggio del 1976 tutta la comunità stava con la testa alzata e il naso all'insù. Le donne uscite dalla chiesa dopo la messa delle sei avevano avvisato il parroco e la voce si era diffusa velocemente. Qualcosa sventolava sulla cima del campanile. In secoli di storia del paese non era mai successo nulla del genere. Eppure, ne erano accaduti di fatti importanti o curiosi: re longobardi, frati guerrieri, sassi contesi sui quali salivano gli incantatori, vescovi e personaggi politici. Lungo le diverse epoche, si sono susseguite sul nostro territorio una pluralità di vicende che sono rimaste nella memo-

ria collettiva, alcune delle quali vale la pena ricordare". Matteo Rossi, Sindaco di Bonate Sopra dal 2024 e Presidente della Provincia di Bergamo tra il 2014 e il 2018 e dal 2022 presidente del DessBg, presenterà il prossimo 8 maggio 2026 il nuovo libro dedicato alla storia del paese dal titolo: “Gli uomini, la bandiera, il campanile”. L'autore ha pubblicato negli anni scorsi il romanzo "Mala Strana", i saggi storici "Il terrorismo dimenticato - Bergamo 1975-1985" e "Capovolgiamo le piramidi - Bergamo 2001-2021. Racconti e dialoghi per un altro mondo ancora possibile”.

PRESENTAZIONE DEL LIBRO

“Gli uomini, la bandiera, il campanile”

di Matteo Rossi

BONATE SOPRA
8 MAGGIO - ORE 20.30
PIAZZA VITTORIO EMANUELE II

In caso di maltempo ci sposteremo presso la sala civica di Milano.

Insieme all'autore saranno presenti:

Benedetta Ravizza
Giornalista de L'Eco di Bergamo

Fabiano Facchetti
Attore - Voce narrante

Eco-calendari e Raccolta differenziata Obiettivo 9035

Il 2025 è stato l'anno delle “novità” introdotte sul fronte ecologia: in tutto ben 20 innovazioni che il Comune ha implementato, per portare Bonate Sopra ad un nuovo livello di consapevolezza e attenzione ambientale. Fra le tante novità, vanno segnalati anche i piccoli gesti come aver reso i sacchi rossi più resistenti e aver cambiato i contenitori per le pile usate con modelli accessibili anche alle persone “meno alte” o che necessitano della sedia rotelle per spostarsi. Inoltre, partendo dalla convinzione che gli oggetti possono avere una nuova

vita, si è voluto implementare la novità più apprezzata dai cittadini, ovvero il “Centro del Riuso”, dove i bonatesi possono portare beni in buono stato, ma anche ritirarne altri in maniera gratuita, riducendo i rifiuti e allungando la vita degli oggetti, dando vero senso alla parola sostenibilità. Altra novità del 2026 è l'Eco-Calendario: quest'anno il comune lo ha voluto dedicare completamente all'obiettivo di una maggior consapevolezza in tema di rifiuti.

Per ogni mese sono stati inseriti suggerimenti sia su come esporre rifiuti, sia su dove

vanno i rifiuti, con risposte ai dubbi maggiori sui materiali di cui si è sempre indecisi su dove vadano e che, nel dubbio, finiscono per essere gettati nell'indifferenziato. “Il 2026 dovrà essere l'anno del salto in avanti - spiega l'assessore all'ecologia Gabriele Rosa - in cui lo sforzo sarà quello di far fruttare queste innovazioni: con il “Progetto 9035” vogliamo raggiungere alcuni obiettivi ambiziosi, ovvero il 90% di raccolta differenziata e i 35Kg pro capite di rifiuto”.

Casetta dei libri

Tenere insieme ambiente e cultura, riscoperta degli spazi pubblici e occasioni di scambio gratuito per il proprio accrescimento culturale. Con l'inaugurazione delle Casette dei libri, il comune di Bonate Sopra, su iniziativa dell'assessore alla cultura e all'ecologia Gabriele Rosa, ha istituito il servizio di Bookcrossing nell'ambito delle funzioni della biblioteca comunale, incentivando in particolare la lettura, strumento capace di far nascere la condivisione di sensazioni, esperienze e stimoli che accrescono la crescita personale individuale. Le prime due casette sono state installate presso il parco Aldo Moro e davanti alle scuole elementari delle Ghiaie.

Nei prossimi mesi ne verranno installate altre due in diverse zone del paese. L'assessore alla pubblica istruzione Sara Facheris promuoverà la conoscenza di questa opportunità attraverso il lavoro con le scuole del territorio.

BonatESS 2026 22-23-24 maggio

TERRITORI EQUI, SOLIDALI, INCLUSIVI

Le diversità che ci cambiano in meglio

Oltre i confini dell'Isola

Appuntamenti dedicati alla multiculturalità

Venerdì 22 maggio ore 17:00 presso cinet teatro, spettacolo comico Lanfridi Ramzi

Sabato 23 maggio dalle 15 presso l'area feste animazione sfilata di vestiti da tutto il mondo e “Cena di ogni colore”

Domenica 24 maggio dalle 15 presso l'area feste Banchetti, laboratori e proiezione di film dell'Integrazione Film Festival

Territori equi e solidali

Appuntamenti dedicati all'economia solidale

Sabato 23 maggio dalle 8.00 in piazza: mercato agricolo km 0

Domenica 23 maggio dalle 9.30 presso l'area feste: incontro tra amministratori e realtà del fair trade e nel pomeriggio swap party





A Bonate Sopra Comunità Energetiche per tutti

**Sono ben tre le configurazioni già attive per tutti i cittadini e le attività
Iscrizioni gratuite, energia pulita e incentivi economici per i consumatori**

Non c'è alcun costo da pagare, non c'è nessun cavo da installare e neppure occorre cambiare il proprio fornitore di energia: aderendo alla Cer si sostiene la produzione e il consumo di energia pulita, condividendo "virtualmente" quella prodotta nel proprio territorio. Basta essere anche solo semplici consumatori e si possono ricevere gli incentivi direttamente sul conto corrente, senza alcun investimento.

E come se non bastasse, grazie all'accordo tra Amministrazione comunale e Fondazione Flander Italia Ets, oltre ai benefici ambientali ed economici si generano benefici per la comunità, perché una parte del contributo statale sarà destinato a finalità sociali decise dai cittadini aderenti.

Un vantaggio per imprese e cittadini

Aderire è semplicissimo: oltre ad avere solo vantaggi e nessun costo, iscriversi alla Cer del proprio territorio è facilissimo, veloce ed è fattibile tutto on line, in pochi minuti. Ogni famiglia, ma anche ogni negozio o attività artigianale (sono escluse solo le industrie e la grande distribuzione) può iscriversi e partecipare alla Comunità Energetica Rinnovabile: un atto di attenzione all'ambiente, un gesto semplice ma concreto, perché fa risparmiare sui costi dell'energia.

Basta andare sul sito di Flander Italia e compilare un modulo con i dati richiesti (occorre solo avere sotto mano una bolletta) e poi tutto il resto lo fa automaticamente il GSE, il Gestore del Servizio Elettrico, che calcola quanta energia viene prodotta dai membri produttori della Cer (prosumer) e quanta viene consumata da chi è solo un semplice consumatore. Attraverso la CER, Flander Italia

erogherà periodicamente un contributo economico sulla base dell'energia virtualmente condivisa, sia ai produttori sia ai semplici consumatori di energia. Questo perché il GSE premia le Comunità Energetiche Rinnovabili come sistema virtuoso, in cui l'energia pulita prodotta in zona viene valorizzata con un incentivo se consumata nello stesso intervallo temporale. È il concetto di "condivisione virtuale": non passa fisicamente dall'impianto del vicino di casa alla mia presa elettrica, ma viene riconosciuta la coincidenza temporale di produzione e consumo, che genera un incentivo ventennale da parte dello Stato.

Una convenienza economica per i bonatesi

"Abbiamo già parecchie adesioni di aziende e privati che producono energia rinnovabile e la condividono nelle Configurazioni Cer di Bonate Sopra. Pertanto c'è una situazione molto conveniente per i cittadini e per tutte le piccole attività economiche del territorio, perché al momento c'è spazio per tutti quei con-

sumatori che aderendo senza costi alla Cer possono condividere energia pulita e beneficiare di un incentivo economico che verrà erogato direttamente a ciascuno nucleo familiare" - spiega Gianluigi Piccinini, presidente di Flander Italia Ets, Fondazione prevista dalla legge che assembla oltre 250 configurazioni energetiche territoriali su tutto il territorio nazionale. "Come operatore attivo da anni in questo settore, segnalo che il caso di Bonate Sopra rappresenta un'eccezione davvero unica sul territorio nazionale, con ben tre differenti Configurazioni territoriali già attive in uno stesso comune: il lavoro svolto dall'amministrazione comunale e in particolare dal sindaco Matteo Rossi per l'ottenimento di un tale risultato e per la continua sensibilizzazione verso una gestione attenta e responsabile dei consumi energetici è notevole e meritorio. Ora sta ai cittadini fare la propria parte per continuare in questo percorso virtuoso".



Verifica la Cer del tuo comune

Ricordiamo che sono numerose le Configurazioni Cer di Flander Italia attive in tanti comuni della Lombardia e non solo: è sufficiente andare sul portale www.fondazioneflandercer.it e inserire il proprio comune di residenza o di attività: si verrà indirizzati sulla comunità energetica di riferimento del tuo territorio e ci si potrà iscrivere in modo semplice e sempre senza alcun costo. Per informazioni è possibile telefonare al 338.2265382 oppure per mail a: info@fondazioneflandercer.it

■ **Diego Moratti**



per informazioni:
info@fondazioneflandercer.it
338 2265382



FONDAZIONE FLANDER ITALIA E.T.S.

per un futuro sostenibile ed energeticamente indipendente

Una rete nazionale di Comunità energetiche territoriali con configurazioni dedicate alla tua città all'interno di una rete libera e indipendente pensata per cittadini e aziende della tua comunità





Agenda 21 Comuni in rete per la transizione

Attività condivise e più efficaci, grazie all'associazione che riunisce i Comuni dell'area Isola bergamasca e Dalmine-Zingonia

Agenda21 è un'associazione sovracomunale che riunisce ben 22 Comuni dell'area dell'Isola bergamasca e Dalmine-Zingonia, con un obiettivo prioritario: promuovere progettualità condivise mirate alla tutela e alla valorizzazione dell'ambiente e del territorio in un'ottica di sviluppo sostenibile. Arianna Zanoni è la presidente di Agenda 21, il cui consiglio direttivo si è rinnovato a febbraio 2025 ed è composto da sette amministratori locali in rappresentanza dei Comuni che appartengono all'associazione. "Il grande pregio di Agenda21 è la capacità di riunire tante amministrazioni locali con un obiettivo comune: quello di prenderci cura dell'ambiente in cui viviamo attraverso azioni concrete che nascono dai fabbisogni che rileviamo sul territorio - dichiara la Presidente Zanoni -. Agire come singoli è senza dubbio fondamentale, ma poter portare avanti politiche ambientali in rete ci permette di avere un impatto positivo maggiore e di promuovere una cultura ecologica diffusa". In questo primo anno del nuovo mandato l'associazione si è occupata della chiusura di alcuni grandi progetti in corso e dell'individuazione di nuovi obiettivi specifici per la programmazione di quelle che saranno le principali azioni da realizzare negli anni a venire. Di seguito alcuni progetti e iniziative che negli anni la rete di Agenda21 ha proposto e sviluppato in collaborazione con i comuni aderenti.



sumo consapevole e locale grazie alla collaborazione con un attivo gruppo di agricoltori e produttori locali che ogni sabato del mese attiva un mercato agricolo a rotazione presso 5 Comuni dell'associazione. Fino a qualche mese fa i mercati attivi erano 4, ma da poco ha fatto il suo ingresso nella rete anche il Comune di Bonate Sopra.

Progetto Mercati Km0

Il progetto vuole favorire il con-

Mobilità dolce ed elettrica

Il tema energetico è sempre stato prioritario per Agenda 21 che da diversi anni promuove l'uso dell'auto elettrica garantendo la possibilità di parcheggiare gratuitamente nei posteggi a pagamento dei 22 Comuni soci per i proprietari di auto elettriche. Sempre in ambito di mobilità sostenibile, negli anni scorsi l'associazione si è occupata dell'elaborazione di uno studio mirato alla progettazione di una rete ciclabile (paria 30 km di tracciato, mancante o da sistemare) di connessione tra 10 dei comuni partner, grazie a una proficua collaborazione con il Politecnico di Milano e l'Università degli Studi di Bergamo. I Comuni hanno in seguito deliberato l'assunzione dello studio che sta già diventando materiale informativo per le nuove pianificazioni comunali

e base di partenza per la ricerca dei finanziamenti necessari per poterla realizzare.

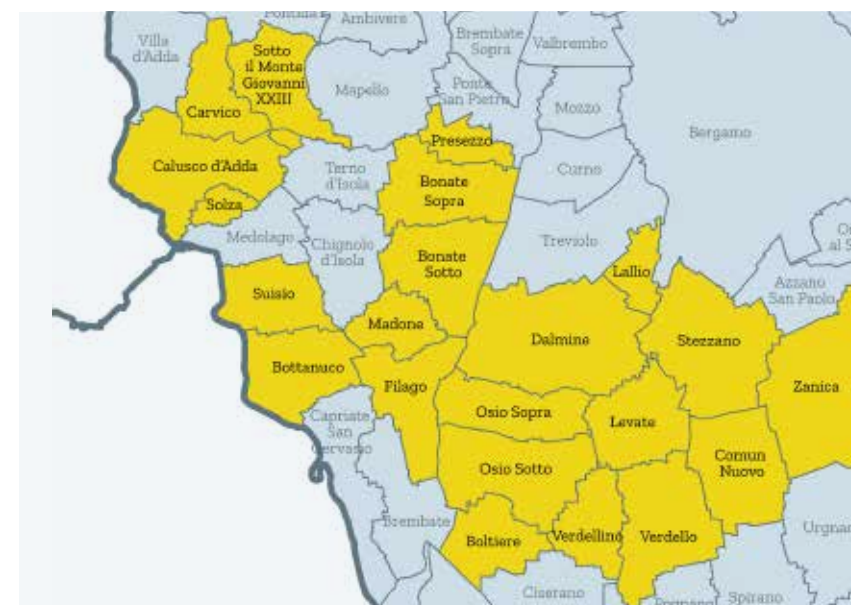
Isole biodiverse

La stretta relazione tra politiche ambientali, educazione ambientale e sociale è un ulteriore focus che ha caratterizzato l'operato dell'associazione: a partire da aprile 2026 in sei comuni della rete verrà attivato il progetto "Isole biodiverse" che prevede la realizzazione di alcune isole di biodiversità in collaborazione con alcune realtà locali che si occupano di persone in situazioni di fragilità. Il progetto ha come obiettivo "culturale" quello di dimostrare la necessità di una connessione tra gli aspetti dell'innovazione, propria della sostenibilità, con gli aspetti di inclusione nel processo delle componenti sociali caratterizzate da fragilità permanenti, siano

esse legate all'età o alle differenti disabilità. Il progetto mira a rafforzare queste componenti nel loro riconoscimento sociale, quali testimoni del valore della biodiversità per il sistema ecologico ambientale.

Guardiani dell'Acqua

Altri sei comuni di piccole dimensioni, grazie ad un progetto finanziato da un bando Cariplo volto alla gestione e alla valorizzazione della risorsa idrica, hanno portato alla realizzazione di alcune progettualità e strutture, come un pozzo per la raccolta dell'acqua e l'irrigazione dei campi sportivi a Presezzo, una vasca di raccolta a Solza o azioni mirate negli istituti scolastici, come l'intervento sui rubinetti della scuola primaria di Suisio che ha permesso di sperimentare l'applicazione di sistemi riduttori di flusso temporizzati che garantiranno fino al 70% di risparmio, o ancora la collaborazione con l'associazione Mbote Papa Onlus a cui, nel corso di un evento di sensibilizzazione svoltosi a Lallio, è stato consegnato un contributo economico per la realizzazione di un acquedotto nel villaggio missione di Lusanga nella Repubblica Democratica del Congo. Nei primi mesi del 2026 è stato poi lanciato un nuovo progetto, "Guardiani dell'Acqua" in collaborazione con L'etecnoimpianti, che intende portare avanti il lavoro di sensibilizzazione sul valore della risorsa idrica svolto sin qui dall'Associazione. I primi due Comuni coinvolti sono quelli di Lallio e Suisio: a seguito di incontri informativi sull'importanza dell'acqua, i bambini si



Agenda 21 Pensare globale agire locale

Con il vertice di Rio de Janeiro del 1994 si definisce lo strumento di Agenda 21 come l'ambito in cui definire le politiche ed i progetti per migliorare le condizioni dell'ambiente, in particolare agendo sulle attività produttive e sulle modalità di presenza dell'uomo sul pianeta. L'Agenda sottoscritta dai 170 governi nazionali contiene le strategie per indirizzare lo sviluppo umano del 21° secolo secondo i principi della sostenibilità. In particolare si sottolinea la necessità di perseguire la giustizia sociale, l'equità economica, la sostenibilità ambientale anche su scala locale e si invitano le città europee a favorire attivamente un modello urbano sostenibile attraverso piani locali d'azione e la partecipazione delle comunità locali. Negli anni gli obiettivi dell'Agenda 21 sono stati diversamente declinati: i più recenti orientamenti sono quelli approvati nel 2015 dalle Nazioni Unite e contenuti nell'Agenda 2030 che identifica 17 obiettivi prioritari e i traguardi da raggiungere per garantire all'umanità un futuro desiderabile.

sperimenteranno nella realizzazione di un elaborato che verrà giudicato da una commissione. I vincitori del concorso verranno premiati con un buono per l'acquisto di prodotti didattici spendibili presso alcuni commercianti locali. L'etecnoimpianti fornirà poi un erogatore di acqua per ciascun Comune da installare in uno spazio comunale

a disposizione dei propri cittadini con l'obiettivo non solo di ridurre lo spreco di acqua, ma anche di disincentivare l'utilizzo della plastica monouso.

Natura e paesaggio

Per il periodo 2026-2028 l'associazione si è data mandato di concentrarsi sul complesso

e residuale sistema vegetale presente nei territori, troppo spesso sottoposto a fenomeni di degrado di natura sia antropica sia naturale (parassiti alieni). Alcuni dei temi di fondo saranno legati alla riduzione del costo della gestione del patrimonio arboreo selvatico, all'introduzione in ambito urbano di sistemi vegetali multifunzione e, non per ultimo, all'identificazione di nodi di verde sociale a scopo rigenerativo. "Agenda21 vuole essere uno stimolo per le amministrazioni locali, uno spazio di confronto in cui operare sinergicamente e scambiarsi buone pratiche - conclude Arianna Zanoni - ma soprattutto vuole essere un interlocutore e un supporto operativo e materiale, che possa sostenerle nella realizzazione di progetti virtuosi che guardino sia alla dimensione prettamente locale, che a quella della rete di cui i Comuni soci sono parte fondante".

L'associazione Agenda 21

Il Consiglio di Amministrazione dell'Agenda 21 Isola Bergamasca e Dalmine - Zingonia è costituito da 7 rappresentanti, nominati dall'Assemblea, in rappresentanza di 22 comuni:

Arianna Zanoni – presidente
Gabriele Rosa – vicepresidente
Ivan Bellini – consigliere
Roberto Colleoni – consigliere
Elisabetta De Sterlich – consigliera
Matteo Randaccio – consigliere
Ennio Rovaris – consigliere



Il clima chiama Il mercato del lavoro risponde

**Green Jobs: le professioni verdi che guardano al futuro
In Italia sono oltre 3 milioni, ma crescono le richieste delle aziende**

Secondo il recente Rapporto Green Italy, pubblicato lo scorso novembre da Fondazione Symbola e Unioncamere, più di 3 milioni di persone sono impiegate in lavori "green", vale a dire il 13,9% degli occupati; inoltre altri 4 milioni di professionisti sono considerati lavoratori green indiretti, arrivando a circa 30% dell'intera forza lavoro. Numeri che danno l'idea di quanto sia già rilevante il valore dell'economia green, non solo per il pianeta bensì per l'economia e per gli stessi lavoratori.

L'identikit del lavoro verde

Ma cosa s'intende esattamente con "green jobs"? Secondo la definizione ufficiale, nei lavori green rientrano le occupazioni nei settori dell'agricoltura, dell'industria, della ricerca e sviluppo, nonché dell'amministrazione e dei servizi, che contribuiscono a preservare o riqualificare la qualità dell'ambiente. Si tratta delle professioni che aiutano a proteggere gli ecosistemi e la biodiversità, che contribuiscono a ridurre il consumo di energia, materie ed acqua e che applicano strategie ad alta efficienza, decarbonizzano le attività economiche e minimizzano o elimi-



nano la generazione di rifiuti e l'inquinamento. In linea con le profilazioni dell'Organizzazione Internazionale del Lavoro (ILO) e con l'approccio dell'Eurobarometro, possono essere assimilati alla categoria dei green jobs tutti i lavori che ri-

strategico per tendere verso un modello di economia sempre più verde e circolare e soprattutto verso una sempre maggiore occupazione nei settori che, di fatto, contribuiscono allo sviluppo sostenibile del nostro pianeta in un'ottica di benessere ed equità sociale e ambientale.

La spinta della formazione

Investire negli studenti è investire nel futuro. In tema di formazione, merita evidenziare che le imprese incontrano maggiori difficoltà di reperimento di personale quando si tratta di green jobs, soprattutto a causa di una carenza di competenze tecniche, ma anche trasversali, che possono essere sviluppate attraverso una maggiore diffusione dei percorsi di alternanza tra scuola e lavoro. Sono inoltre preziose le esperienze di volontariato, nonché i percorsi di Servizio Civile Nazionale, Leva Civica o Dote Comune, che affiancano alle ore di lavoro professionalizzante molteplici momenti formativi orientati allo sviluppo di soft skills, ossia le competenze trasversali che riguardano l'ambito caratteriale e relazionale. La qualificazione di futuri lavoratori e lavoratrici green deve

partire da investimenti nella formazione sia nelle scuole e università, sia nelle imprese, grazie al supporto di politiche innovative e alla promozione di condizioni salariali e di lavoro dignitose. A questo proposito risulta quindi cruciale il dialogo tra le imprese (senza dimenticare il ruolo delle Pubbliche Amministrazioni) e il mondo dell'istruzione, che comporta benefici per entrambi: da una parte il numero di professionisti formati aumenta, mentre dall'altro si creano maggiori posti di lavoro qualificati. Ci sono molti esempi dell'approccio educativo improntato allo sviluppo sostenibile e alla green circular economy che attraversano il sistema educativo a partire già dalla scuola dell'infanzia. Ad esempio, Green School Italia è un programma che supporta e certifica le scuole che educano alla sostenibilità con un approccio concreto e orientato all'azione, sviluppando negli studenti conoscenze e valori necessari per affrontare le sfide legate ai cambiamenti climatici.

Competenze trasversali ed esperienza sul campo

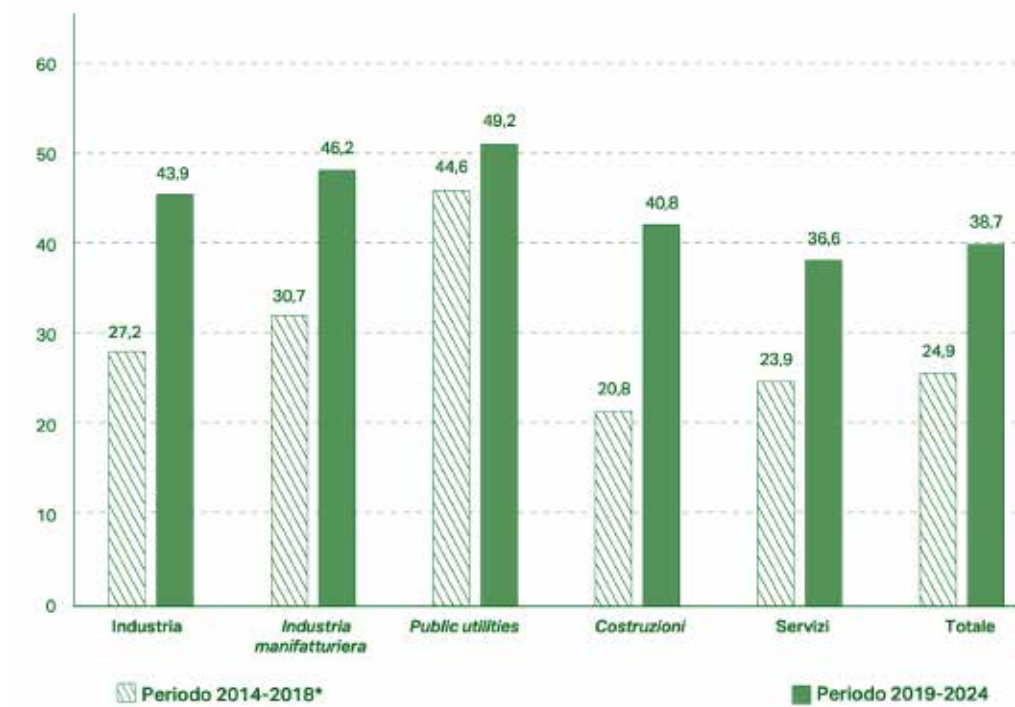
Per le scuole secondarie, la normativa in vigore stabilisce che i Pcto - Percorsi per le Compe-

tenze Trasversali e l'Orientamento (alternanza scuola-lavoro), non debbano essere considerati come un'esperienza occasionale ma che, in quanto aspetto fondamentale del piano di studio, debbano essere inquadrati nel contesto più ampio dell'intera progettazione didattica. Negli istituti professionali la durata minima del Pcto è di 210 ore, mentre è di 150 ore nei tecnici e di almeno 90 ore nei licei: oltre a sviluppare competenze tecnico-professionali, gli studenti si devono confrontare anche con le competenze trasversali sempre più richieste nel mondo del lavoro, come la comunicazione, la gestione di progetti e la capacità di mediazione.

Per ogni studente si prevede l'attivazione di percorsi di formazione e di esperienze di lavoro all'interno di realtà particolarmente significative della città e dei territori circostanti, favorendo l'orientamento attraverso la valorizzazione delle vocazioni personali, degli interessi e degli stili di apprendimento individuali.

**Figura 3: Imprese che hanno effettuato eco-investimenti in prodotti e tecnologie green sul totale delle imprese del settore di attività
Anni 2014-2018* e 2019-2024, incidenza percentuale sul totale delle imprese del settore**

Fonte: Unioncamere



* Si fa riferimento alle imprese che hanno investito tra il 2014-2017 e/o prevedono di farlo nel 2018; rapporto GreenItaly 2018.



Soluzioni basate sulla natura

L'applicazione di Nature based solutions - Nbs - ovvero strategie che, sfruttando la conoscenza dei sistemi "naturali" sono in grado di rispondere a problemi concreti come il soil sealing (impermeabilizzazione del suolo) o le isole di calore, comporta la necessità di reperire professionisti con nuove competenze specifiche: si prevedono solo in quest'ambito fino a 30 milioni di nuovi posti di lavoro. La Commissione europea considera queste competen-

ze uno strumento chiave per ridurre i rischi di eventi climatici anche estremi, capace di rigenerare nel tempo habitat degradati o compromessi, promuovendo occupazione locale. Le figure più ricercate sono infatti pianificatori e progettisti, esperti di GIS (Geographic Information System), ingegneri ambientali e urbanisti, ma anche educatori ambientali e project manager. Non devono mancare agronomi, tecnici specializzati,

operai e responsabili del verde, ma anche guardie forestali, biologi ambientali e guardie ecologiche.

Verso tecnologie Net-Zero

Nonostante la leadership mondiale nella creazione di posti

di lavoro verdi sia l'Asia, anche l'Europa può vantare una crescita esponenziale che, in Italia, si concentra soprattutto nel settore delle energie rinnovabili e del recupero dei materiali. Si possono distinguere sei ambiti d'intervento tra cui, oltre a quello delle già citate energie rinnovabili, troviamo quello edilizio, trasportistico, industriale, alimentare, agricolo e di selvicoltura; alcuni settori sono in rapido sviluppo ed espansione, grazie alla presenza di imprese capaci di coglierne le opportunità, rinnovandosi e investendo sulle persone, ma anche grazie a normative che riescono ad attivare celermente processi lungimiranti. Più del 50% delle imprese punta sulle tecnologie Net-Zero, ovvero soluzioni mirate ad azzerare le emissioni nette di gas serra, bilanciando quelle prodotte. Le tecnologie sostenute dalla legge Europea comprendono tutte le tecnologie rinnovabili (tra cui l'energia solare, eolica, idroelettrica, geotermica, da biomassa e nucleare), la decarbonizzazione industriale, le tecnologie di stoccaggio dell'energia e le biotecnologie. L'obiettivo europeo? Arrivare a produrre il 40% del suo fabbisogno annuo di tecnologie a zero emissioni nette entro il 2030 e, in linea con l'accordo di Parigi, azzerare le emissioni di gas a effetto serra entro il 2050.

Bergamo forma nuovi professionisti

L'Ateneo bergamasco è in costante aggiornamento: vista la sempre maggior richiesta di professionisti green, i corsi di laurea si orientano su competenze specifiche attinenti diversi campi di studio: tra i tanti corsi che preparano futuri green workers, il corso di laurea magistrale in "Geourbanistica", improntato sull'analisi e la pianificazione territoriale, urbana e ambientale, nonché sulla valorizzazione del paesaggio; il corso di Alta Formazione "Data Analyst per Decisioni Strategiche", e infine alcuni corsi triennali e magistrali della Scuola di Ingegneria, appartenenti, ad esempio all'area di ricerca "Energia e ambiente" o "Tecnologie per la progettazione, la protezione, il recupero e la sostenibilità ambientale".

Acqua, memoria e futuro. Uniacque per la Giornata mondiale dell'acqua

**Compie 20 anni la società che gestisce il servizio idrico per 1 milione di abitanti
Ad aprile la WaterWeek con incontri per operatori, scuole e cittadini**

C'è un bene che accompagna da sempre la vita delle comunità, modella i territori, entra nelle case e oggi più che mai chiede attenzione, consapevolezza e visione. È l'acqua, risorsa essenziale e insieme bene comune, che si celebra ogni anno il 22 marzo con la Giornata mondiale dell'acqua, ricorrenza promossa dall'Onu e quest'anno dedicata al tema "Water and Gender".

Per Uniacque questa ricorrenza non è soltanto una data simbolica, ma un'occasione per riportare l'acqua al centro del dibattito pubblico nel suo significato più profondo: non solo infrastruttura indispensabile, ma elemento che tiene insieme salute, ambiente, sviluppo, coesione sociale e futuro dei territori.

In un tempo segnato da cambiamenti climatici e crescente pressione sulle risorse, parlare di acqua significa interrogarsi sul presente e sul futuro delle comunità.

Divulgazione e conoscenza

Da questa consapevolezza prende forma il percorso che Uniacque promuove ogni anno a Bergamo, articolato tra la Giornata mondiale dell'acqua e WaterWeek, dove divulgazione, educazione, cultura e conoscenza del territorio si intrecciano per costruire una cultura dell'acqua più consapevole e condivisa.

Le iniziative promosse in occasione della ricorrenza ne sono la traduzione concreta e coinvol-



al quale ci sono reti, impianti, controlli, competenze e investimenti.

Accanto all'attività educativa, Uniacque valorizza il legame tra acqua, paesaggio e storia attraverso visite guidate e momenti di approfondimento. Sorgenti, acquedotti e sistemi di approvvigionamento diventano così parte di un racconto che unisce tecnica, memoria e identità del territorio.

WaterWeek 2026 Passione 20.0

Questo calendario di iniziative si inserisce anche in un passaggio importante della storia aziendale: nel marzo 2026 ricorrono infatti i vent'anni dalla nascita di Uniacque, costituita nel 2006 per la gestione "in house" del

gono scuole, cittadini e territorio in un percorso di crescente attenzione verso il valore della risorsa. In questa direzione si colloca una programmazione costruita insieme a Bergamo Jazz Festival - Fondazione Teatro Donizetti, Club Alpino Italiano - sezione di Bergamo e Fondazione BergamoScienza, realtà con cui Uniacque condivide visione, responsabilità e radicamento territoriale.

Il mondo scolastico ha un ruolo centrale: l'acqua viene raccontata non solo come ciclo naturale, ma anche come servizio pubblico essenziale, patrimonio comune e responsabilità collettiva. Un modo per aiutare le nuove generazioni a riconoscere il valore di un gesto quotidiano solo apparentemente scontato, come aprire un rubinetto, dietro



servizio idrico integrato sul territorio provinciale. Le celebrazioni ufficiali del 20 marzo fanno da sfondo a un programma pensato soprattutto per incontrare persone, scuole e famiglie, riportando l'acqua "in mezzo alla vita", così com'è sempre stata: bene comune, servizio pubblico, responsabilità condivisa.

In questo orizzonte rientra WaterWeek 2026 – Passione 20.0, la rassegna promossa da Uniac-

que, in programma dal 15 al 19 aprile. Giunta alla quinta edizione, WaterWeek è oggi un appuntamento riconoscibile e articolato, capace di coinvolgere operatori, studenti, famiglie e cittadinanza.

Pensata come momento speciale del ventennale, la manifestazione è una vera piattaforma culturale e divulgativa attraverso cui si raccontano il percorso di Uniacque e le sfide future del

servizio idrico integrato: transizione ecologica, resilienza infrastrutturale, innovazione tecnologica, qualità del servizio e consapevolezza diffusa sul valore dell'acqua.

Il cuore tecnico della rassegna sarà affidato al WaterSeminar, ospitato al Kilometro Rosso: uno spazio di confronto tra gestori, istituzioni, mondo della ricerca e imprese sui temi strategici per il settore idrico, dall'efficienza

delle reti alla sostenibilità degli investimenti, dalla capacità di adattamento climatico all'innovazione applicata alla gestione del servizio.

Accanto a questa dimensione più specialistica, WaterWeek manterrà una forte apertura pubblica e territoriale attraverso format diversi ma complementari: WaterSchool, dedicata alle giovani generazioni; WaterNight, pensata per portare il racconto dell'acqua in un contesto culturale e divulgativo più ampio; e

OpenWater, che nel fine settimana aprirà a cittadini e famiglie alcuni luoghi simbolici del sistema idrico, trasformando infrastrutture e impianti in occasioni di conoscenza e partecipazione. L'obiettivo è costruire un racconto capace di mostrare che l'acqua riguarda tutti: competenze specialistiche e vita quotidiana, innovazione e tutela della risorsa, visione industriale e responsabilità collettiva.

VENT'ANNI DI UNIACQUE

Un anniversario che guarda avanti

Nel ventennale del gestore, la riflessione sull'acqua si intreccia con quella sul ruolo del servizio pubblico, sulla qualità delle infrastrutture e sulla responsabilità verso il territorio.

Uniacque affida così a questo anniversario non solo un valore celebrativo, ma anche una funzione pubblica: riaffermare il legame tra gestione industriale, cultura dell'acqua e futuro della comunità bergamasca.

Uniacque Spa è una società totalmente pubblica costituita il 20 marzo 2006 per la gestione in house del servizio idrico integrato sul territorio della provincia di Bergamo. Il modello di riferimento è quello di una società nella quale l'ente o gli enti pubblici soci esercitano su di essa un controllo analogo a quello esercitato sui propri servizi e la stessa società realizza la parte più importante della propria attività con gli enti che la controllano, nel rispetto dei principi di trasparenza, responsabilità e partecipazione. Con 429 dipendenti, 214 comuni serviti dall'acquedotto, 215 comuni serviti dalla depurazione, 213 comuni serviti dalla fognatura, Uniacque raggiunge 1 milione di abitanti. Uniacque ha adottato un sistema di gestione integrato per la qualità, l'ambiente, la salute e sicurezza nei luoghi di lavoro, la sicurezza delle informazioni/privacy e l'asset management, in conformità agli standard internazionali ISO 9001, ISO 14001, ISO 45001, ISO/IEC 27001, ISO/IEC 27701, ISO 55001. Il Laboratorio analisi di Uniacque è accreditato da Accredia ed opera in conformità alla norma UNI CEI EN ISO/IEC 17025.

Al Parco dei Colli nasce la filiera dei legumi

Comuni e Parco dei Colli aderiscono al Manifesto per la transizione alimentare sostenibile che valorizza il territorio per produrre cibo a Km zero

La transizione verso sistemi alimentari più sostenibili coinvolge territori, istituzioni e comunità locali. In questa direzione si collocano le iniziative promosse dal Parco dei Colli e dal Comune di Bergamo, sostenute da Fondazione Cariplo: dalle adesioni al Manifesto per la transizione alimentare sostenibile alle attività di divulgazione rivolte sia a un pubblico specializzato sia alla cittadinanza, con particolare attenzione agli studenti, fino al percorso dedicato alla costruzione di una filiera dei legumi.

Le azioni rientrano nel Protocollo d'intesa per la Food Policy cittadina, nato con l'obiettivo di contribuire alla costruzione di una città più sostenibile e consapevole. Il progetto mira a sviluppare un sistema alimentare coerente con gli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite e con i principi del Milan Urban Food Policy Pact (MUFPP).

Sinergie tra comuni

Primo passaggio di un lavoro avviato da diversi anni ed entrato nel vivo nel 2025 è stata l'adozione, da parte del Parco dei Colli di Bergamo, del Manifesto promosso dal Comune di Bergamo. Il documento è attualmente in fase di recepimento da parte delle amministrazioni comunali: ad oggi è stato adottato formalmente da Ranica, Villa d'Almè, Mozzo e Valbrembo. Da qui hanno preso avvio le prime azioni operative, tra cui il confronto con i Comuni per lo sviluppo di politiche del cibo coerenti con i principi del Manifesto e incontri



buto concreto al benessere e alla salute delle bambine e dei bambini, attraverso un'alimentazione di qualità», afferma Oscar Locatelli, presidente del Parco dei Colli di Bergamo.

«Con l'adozione del Manifesto per la transizione alimentare sostenibile da parte del Parco dei Colli e dei primi Comuni, la Food Policy del Comune di Bergamo compie un passo decisivo verso una dimensione di sistema, che guarda anche alla "Grande Bergamo" che proprio nel cibo può trovare terreno fertile. Questa sinergia dimostra che il cibo non è solo nutrimento, ma un potente motore di trasformazione urbana e ambientale. Attraverso la creazione di una filiera locale dei legumi, porteremo i valori del Manifesto della Politica Alimentare della Città di Bergamo, direttamente nei piatti delle mense scolastiche, continuando a garantire ai più piccoli prodotti sani, biologici e a chilometro zero» - dichiara la Sindaca Elena Carnevali con delega alla Food Policy.

Divulgazione e sensibilizzazione

Il progetto è stato accompagnato da iniziative di divulgazione e coinvolgimento della cittadinanza nell'ambito dell'edizione 2025 di "AgriCultura e Diritto al Cibo", la manifestazione promossa dal Comune di Bergamo dedicata ai temi dell'alimentazione di qualità e dell'agricoltu-

tura Biologica e Sociale, il Parco dei Colli ha avviato un lavoro di mappatura di aree, agricoltori, aziende e cooperative interessate a partecipare. Hanno già espresso la propria disponibilità alla sperimentazione ben 13 soggetti.

«Questo progetto, avviato da tempo, sta prendendo sempre più forma. Ci auguriamo che molto presto raggiunga l'obiettivo ambizioso e condiviso con i comuni coinvolti: tornare a utilizzare la cintura verde di Bergamo e delle aree limitrofe per produrre cibo a chilometro zero, sano e biologico, destinato alle mense scolastiche. Un'iniziativa che unisce più livelli di valore: la tutela del territorio, una coltivazione sostenibile e un contri-



“Un obiettivo ambizioso e condiviso con i comuni coinvolti: tornare a utilizzare la cintura verde di Bergamo e delle aree limitrofe per produrre cibo a chilometro zero, sano e biologico, destinato alle mense scolastiche”

dedicati alla sua applicazione concreta e alla costruzione di una visione condivisa. All'interno di questo percorso sta muovendo i primi passi anche la creazione di una filiera dei legumi dedicata alla refezione scolastica. In collaborazione con il Biodistretto dell'Agricol-

“Il Mercato agricolo del Parco dei Colli è un esempio concreto di economia locale sostenibile: chi sceglie di acquistare qui sostiene direttamente le aziende agricole del territorio, promuove un'agricoltura attenta all'ambiente e contribuisce alla valorizzazione del paesaggio”

ra sostenibile. Tra le attività realizzate, un momento dedicato alla promozione dei legumi ha coinvolto studenti e insegnanti dell'Istituto Superiore Sonzogno, dell'Istituto Superiore San Pellegrino, dell'Istituto Professionale Galli e dell'Abf - Azienda Bergamasca Formazione. Nell'ambito del laboratorio "Dalla terra alla tavola" sono state proposte preparazioni creative e originali con l'obiettivo di diffondere l'uso dei legumi come alimento capace di arricchire la dieta di bambini e ragazzi. Lo scorso ottobre, nella sede del Parco si è svolto il convegno "Tutela del suolo e del paesaggio", dedicato ai temi dell'agrivoltaico, della pianificazione urbanistica, con una mattinata di interventi e un pomeriggio di confronto con i partecipanti. L'incontro è stato organizzato in collaborazione con il Biodistretto dell'Agricoltura Biologica e Sociale Bergamasca e AIAB Lombardia. Il programma di eventi si è concluso con il "Mercato dei mercati - Biodomenica" sul Sentierone, realizzato insieme a Biodistretto, Confagricoltura, Coldiretti, DessBg e Slow Food, con l'obiettivo di avvicinare cittadini e consumatori alle produzioni agricole locali e ai temi del diritto al cibo.

Il mercato agricolo Ogni sabato spesa a Km zero

Sempre nel segno della promozione di approcci sostenibili si colloca il Mercato agricolo

all'ambiente e contribuisce alla valorizzazione del paesaggio. Il nostro obiettivo è valorizzare un modello di agricoltura che genera benefici per tutti: per le aziende agricole, che trovano un canale diretto per far co-

noscere i propri prodotti; per i consumatori, che possono scegliere alimenti di qualità e di provenienza locale; per il territorio, che trae vantaggio da pratiche sostenibili», afferma il presidente Oscar Locatelli.

Alla scoperta delle piante selvatiche

Sabato 4 aprile e sabato 6 giugno, dalle 10 alle 12, sono in programma due iniziative gratuite dedicate al riconoscimento delle erbe spontanee organizzati da Gli Orsini. Attraverso una breve passeggiata guidata, i partecipanti potranno scoprire le piante selvatiche presenti nell'area protetta, approfondendone utilizzi, sapori e proprietà, ma anche il ruolo ecologico e il valore ambientale del Parco. L'attività si concluderà con una merenda a base di prodotti del mercato agricolo. La partecipazione è gratuita, con prenotazione obbligatoria fino a esaurimento posti, scrivendo a: gliorsini.erbe@gmail.com (è possibile iscriversi a un solo incontro). Ulteriori appuntamenti sono previsti in autunno.



del Parco dei Colli di Bergamo, aperto tutti i sabati. Nella cornice suggestiva di Valmarina, dalle 9 alle 12.30, le aziende agricole locali incontrano i cittadini per una spesa a chilometro zero, un gesto di attenzione verso l'ambiente e di sostegno all'economia del territorio. Qui si possono acquistare frutta e verdura di stagione, succhi, uova, formaggi vaccini e di capra, persino il budino di capra e lo yogurt. Ma anche pane, brioches fresche, focacce e biscotti, miele e le confetture. Il tutto in arrivo direttamente dai produttori del territorio: «Il Mercato agricolo del Parco dei Colli è un esempio concreto di economia locale sostenibile: chi sceglie di acquistare qui sostiene direttamente le aziende agricole del territorio, promuove un'agricoltura attenta



UNA REDAZIONE DI CLASSE

il giornalismo ambientale entra a scuola



PROGETTO SCUOLE DI INFOSOSTENIBILE

Laboratori di giornalismo ambientale per studenti curiosi e consapevoli

Realizziamo una vera redazione scolastica dove ragazze e ragazzi diventano reporter del futuro. Si indaga, si scrive, si discute, si verifica.

Si parla di:

- sostenibilità
- cambiamenti climatici
- energie rinnovabili
- alimentazione
- stili di vita sostenibili

Un percorso laboratoriale attivo che sviluppa:

- pensiero critico
- capacità di ricerca
- scrittura giornalistica
- cittadinanza attiva



PORTA L'AMBIENTE IN PRIMA PAGINA

Scrivici per costruire il progetto su misura per la tua scuola:

✉ segreteria@infosostenibile.it - cell. 328748046

infoSOStenibile

PERIODICO SUGLI STILI DI VITA E D'IMPRESA SOSTENIBILI



[infosostenibile.it](https://www.infosostenibile.it)

Numero 114 - Primavera 2026

infoSOStenibile

23

Da un seme a nuovi germogli Il Sole e la Terra sempre in crescita

Il presidente Claudio Merati: “Crescere significa diffondere più valore, più servizi, promuovere un'alimentazione sana e un'agricoltura biologica”

“Dal seme piantato da un piccolo gruppo di attivisti sociali nel lontano 1979, si è sviluppata una pianta che dopo vari travasi e spostamenti di sede è ora divenuta rigogliosa, fiorita e fruttificata”. È con una metafora botanica che Claudio Merati, presidente della cooperativa Il Sole e la Terra di Curno, al termine del suo mandato, sceglie di raccontare la crescita e continua fioritura dell'attività nata da un gruppo d'acquisto e poi divenuta negli anni una cooperativa strutturata e fiore all'occhiello dell'economia sociale solidale bergamasca e della promozione di prodotti biologici. I numeri raggiunti nel 2025 sono davvero notevoli, ma quel che più preme è constatare che dietro la crescita dei numeri ci sono sempre più persone raggiunte dai servizi della cooperativa, sempre più associati che hanno accesso e scelgono un'alimentazione più sana, biologica, rispettosa del pianeta e dei produttori locali e bio. Se un giovane Claudio Merati nel 1979 aveva la tessera numero 68, giungere nel marzo 2026 a contare ben 15.245 asso-



ciati è segno di essere riusciti nell'intento di diffondere l'agricoltura biologica e i principi di solidarietà, partecipazione e consumo critico, grazie al lavoro di tanti volontari che si sono spesi per l'evoluzione della cooperativa, che oggi può fare leva anche sul lavoro di 31 dipendenti. Molti i “travasi” che hanno portato Il Sole e la Terra da Pignolo a Pitentino, San Paolo, Carducci, fino all'attuale centro Zebra, dove negli scorsi mesi, nella stessa

sede di Curno si è dato vita ad ulteriori ampliamenti, a nuovi locali per uffici, nuovi reparti e spazi per i clienti e soci del negozio. “Gli anni all'interno del Consiglio di amministrazione, quale consigliere prima, vicepresidente poi e infine presidente, sono stati per me molto piacevoli e coinvolgenti. Ho potuto conoscere dall'interno il funzionamento della cooperativa, avere rapporti stretti con chi in cooperativa lavora e infine contribuire, attraverso il volontariato quotidiano, alla crescita di questa importante esperienza collettiva”.

Significativo il numero dei soci, che dal 2022 ad oggi crescono in media di circa 400 associati ogni anno; altrettanto positivo il continuo aumento del numero degli scontrini (da 124 a 160mila) oltre che della quantità di merce venduta: il fatturato lordo, passato da quasi 6 milioni di euro nel 2022 a 8 milioni nel 2025, indica soprattutto un aumento sostanziale del numero di persone raggiunte e della quantità di prodotti alimentari di qualità che vengono forniti ai clienti, i quali – ricordiamo – sono anche soci e comproprietari della cooperativa stessa. A titolo di esempio il servizio ristoro, da 15 mila kg/mese è passato in 4 anni a 25 mila kg/mese di cibo venduto.

In tutto questo rientrano alcune campagne particolarmente apprezzabili per continuare a fornire alimenti di qualità ad un prezzo calmierato, con sconti resi

“Significativo il numero dei soci, che dal 2022 ad oggi crescono in media di circa 400 associati ogni anno: a marzo 2026 sono oltre 15 mila”

possibili proprio grazie al buon andamento generale dei conti della cooperativa: sono le campagne contro il carovita, con la riduzione dei costi di alcuni prodotti primari come olio, riso, pane, frutta, verdura e cereali.

Riprendendo la metafora botanica, a corollario di una crescita solida e rigogliosa, il presidente preannuncia un ulteriore innesto di nuova linfa per la cooperativa Il Sole e la Terra: “E' ora che i semi piantati anni fa, coltivati nel corso degli anni, portino a nuovi germogli e nuovi semi da piantare in nuovi punti nella provincia bergamasca, per permettere maggiore accessibilità a nuovi soci e ulteriore diffusione di sana alimentazione e agricoltura biologica. Alla prossima assemblea annuale del 28 maggio 2026 - chiosa Merati - ci piacerebbe presentare agli associati una concreta possibilità di apertura di un nuovo negozio ad est dell'area urbana di Bergamo: stiamo attivamente lavorando a questa nuova, bella, stimolante prospettiva”.

■ **Diego Moratti**



biodegradabili!

Festa di primavera Una cooperativa fatta di persone

Sabato 21 marzo Il Sole e la Terra apre le porte ai soci, ai produttori e al territorio per una giornata speciale dedicata all'incontro e alla condivisione

FESTA di PRIMAVERA

Accogliamo
insieme il risveglio
della natura

Sabato 21 marzo 2026
dalle 9:00 alle 19:00

Un'intera giornata
all'insegna della natura,
del buon cibo
e della sostenibilità.

- Stand con associazioni e produttori locali
- Degustazioni e laboratori interattivi
- Musica dal vivo
- Laboratori con profumi e colori
- Taglio torta e brindisi dalle 16:00

VI ASPETTIAMO

ilsolelaterra.it la felicità comincia dal cibo



La Festa di Primavera nasce con un obiettivo semplice ma profondo: dare un volto ai prodotti che ogni giorno riempiono gli scaffali. Dietro ogni scelta, ogni filiera, ogni etichetta, ci sono persone, storie, mani che lavorano con cura. E questa giornata vuole proprio rendere visibile ciò che spesso rimane dietro le quinte.

Durante l'evento, i fornitori e produttori saranno presenti per raccontare il proprio lavoro, far conoscere la qualità delle materie prime e dialogare direttamente con i soci. Non una semplice esposizione, ma un'occasione autentica di relazione, in cui la cooperativa diventa spazio di incontro reale tra chi produce e chi sceglie. La giornata, che si svolgerà dalle 9.30 alle 18.00, sarà animata da momenti di festa, laboratori, musica e attività pensate per coinvolgere adulti e bambini. Un modo per celebrare l'ar-

rivo della primavera non solo come cambio di stagione, ma come simbolo di rinascita e comunità.

Non sarà solo una festa

«La cooperativa è fatta di persone» è il messaggio che accompagnerà l'intera iniziativa. Soci, produttori, collaboratori: insieme costruiscono ogni giorno una rete basata su fiducia, qualità e responsabilità condivisa. Il 21 marzo sarà così un momento per incontrarsi, riconoscersi e ricordare che dietro ogni prodotto c'è una scelta consapevole e una relazione che vale la pena coltivare. Un modo per ribadire i valori che stanno alla base della nostra cooperativa: rispetto dell'ambiente, riconoscimento di chi lavora, solidarietà. Per questo motivo la cooperativa invita tutti i soci e i cittadini a partecipare e a vivere insieme questa giornata di festa e comunità.



Gita tra arte e vigneti Pontida, Villa d'Almè, Ponteranica

Il Sole e la Terra e Mutuo Soccorso insieme in gita sociale
Definizione antica ma che si riferisce ad una piacevole giornata di oggi

Sabato 21 febbraio 2026 la cooperativa Il Sole e la Terra assieme alla Mutuo Soccorso Bergamo hanno organizzato una escursione a Pontida, Villa d'Almè, Ponteranica.

Le due associazioni da alcuni anni organizzano insieme queste "uscite" rivolte agli associati: le proposte tendono a far conoscere realtà importanti sul territorio in campo alimentare, ambientale (ambiti di attinenza all'attività della cooperativa Il Sole e la Terra) e sociale, culturale e artistico (proprio della Mutuo Soccorso). Obiettivo principale di quest'anno è stato conoscere Oikos, cooperativa sociale con sede a Villa d'Almè, che sviluppa la sua attività puntando all'inserimento lavorativo di persone svantaggiate. Tra le varie attività lavorative offerte da Oikos (pulizia, giardinaggio, trasporto) di particolare interesse è la viticoltura e la vini-



ficazione di uve biologiche, con produzione di una vasta gamma di vini di qualità, tutti reperibili nel negozio de Il Sole e La Terra. Una cinquantina di soci hanno avuto così la possibilità di visitare la cantina Sociale Valle San Martino a Pontida, apprenden-

do - grazie al prezioso contributo di Frida Tironi e di Giovanni Cefis - il ciclo di vinificazione sia per i rossi, i rosati e i bianchi fermi, sia per le bollicine. Dopo la cantina l'incontro è continuato con la visita della sede guidati da Giulio Mauri, nonché

alle vigne a Villa d'Almè, seguiti da un ottimo pranzo presso il ristorante Il Cortile, ospitato nella sede della cooperativa Oikos. A Ponteranica invece spazio per arte e cultura, con il bellissimo polittico di Lorenzo Lotto introdotto e valorizzato da Sem

Galimberti, vicepresidente della Mutuo Soccorso Bergamo. La qualità delle proposte offerte e il piacere di condividere questi momenti tra i soci hanno reso indimenticabile la giornata.



La città di Bergamo trasforma la sostenibilità in partecipazione

Eventi, progetti, innovazione, ma anche cultura e condivisione per una transizione ecologica e tecnologica accessibile a tutti

La transizione ecologica a Bergamo prende forma attraverso progetti concreti che uniscono cultura, partecipazione e innovazione tecnologica. Dalle iniziative di sensibilizzazione nei quartieri alle nuove infrastrutture per la gestione dei rifiuti, fino ai servizi dedicati alla transizione energetica, l'assessorato alla Transizione ecologica, Ambiente e Verde guidato da Oriana Ruzzini promuove un percorso a 360 gradi che coinvolge cittadini, scuole, imprese e associazioni del territorio.

Un Festival per la Giornata mondiale della Terra

Tra le iniziative più significative dei prossimi mesi spicca Trasforma – Arte contemporanea per l'economia circolare, il festival che dal 10 al 26 aprile 2026 animerà gli spazi dell'Ex Monastero del Carmine, sede del Teatro Tascabile Bergamo. Il progetto nasce dalla collaborazione tra l'Associazione Climarte, l'assessorato alla Transizione ecologica

e l'assessorato alla Cultura del Comune di Bergamo, con l'obiettivo di mettere in dialogo arte, ambiente e nuovi modelli di sostenibilità. Il festival propone una mostra dedicata ai temi del riuso e del riciclo realizzata in collaborazione con il Politecnico delle Arti, affiancata da incontri pubblici, momenti di riflessione e attività pratiche. Tra queste, un workshop dedicato alla costruzione di una cupola geodetica in bambù, guidato da Andrea Suardi e Studio Aedes: un laboratorio aperto a studenti e appassionati per sperimentare direttamente tecniche costruttive leggere, rapide e a basso impatto ambientale. L'iniziativa vuole dimostrare come la sostenibilità non sia soltanto un concetto

i progetti delle scuole aderenti a Green School, con il coordinamento della cooperativa Ruah e della rivista InfoSOSTenibile, oltre a un incontro serale dedicato ai dialoghi sul clima.

Ecathlon Caccia al rifiuto

Accanto alle iniziative culturali, Bergamo promuove numerosi progetti di coinvolgimento diretto della cittadinanza. Tra questi c'è Ecathlon – Caccia al rifiuto, la campagna di pulizia partecipata dei quartieri che si svolge tra marzo e maggio 2026. L'iniziativa, realizzata con il supporto dell'associazione Plastic Free e di diverse realtà locali, invita cittadini, famiglie e gruppi informali a prendersi cura



teorico, ma una pratica concreta che può essere vissuta e sperimentata. Per questo il programma del festival prevede momenti di confronto pubblico sui temi dell'economia circolare e della crisi climatica, con un appuntamento speciale il 22 aprile, in occasione della Giornata Mondiale della Terra. In quella giornata saranno presentati a Palazzo Frizzoni

degli spazi pubblici attraverso giornate dedicate alla raccolta dei piccoli rifiuti. I prossimi appuntamenti sono il 29 marzo a Boccaleone, presso lo Spazio Giovanile, il 19 aprile alla Malpensata, presso il Parco Olmi e il 17 maggio a Redona, presso il Parco Turani. L'obiettivo è rafforzare il senso di comunità e promuovere una maggiore consapevolezza sul

tema del decoro urbano e della corretta gestione dei rifiuti.

La campagna si inserisce in un percorso più ampio di educazione ambientale che culminerà il 5 giugno 2026 con la prima Notte Bianca dell'Ambiente, evento cittadino dedicato alla sostenibilità e alla diffusione di buone pratiche ecologiche.

Sportello Energia e Clima

Un altro tassello importante della strategia climatica cittadina è rappresentato dal nuovo Sportello Energia e Clima – Bergamo CCC, un servizio gratuito

appuntamento. Gli esperti saranno a disposizione online o telefonicamente il lunedì e il mercoledì dalle 11 alle 13.

«Con questo progetto vogliamo accompagnare la città nella transizione energetica», spiega l'assessora alla Transizione ecologica Oriana Ruzzini. «Sempre più cittadini chiedono supporto per ridurre i consumi, comprendere la propria bolletta e conoscere le opportunità disponibili: lo sportello nasce proprio per offrire indicazioni chiare e accessibili». Il servizio rappresenta anche uno strumento per rendere operativa la Comunità Energetica Rinnovabile Sinergia, di cui il Comune è socio fondatore.

Nei quartieri sono previsti incontri pubblici per illustrare il funzionamento della comunità energetica e favorire la nascita dei comitati locali che potranno partecipare alla gestione e proporre progetti da finanziare con i benefici economici derivanti dalla condivisione dell'energia.

Ecoisole interrate intelligenti

Parallelamente alla sensibilizzazione e ai servizi per la transizione energetica, il Comune sta investendo anche in nuove infrastrutture per migliorare la gestione dei rifiuti urbani. Nel 2026 inizierà infatti l'installazione delle prime ecoisole in-

terrate intelligenti, sistemi di raccolta di ultima generazione destinati soprattutto alle aree della città con maggiore concentrazione di attività commerciali e flussi turistici. Le cinque ecoisole previste – finanziate

per accompagnare cittadini, imprese e amministratori di condominio verso scelte energetiche più sostenibili. Finanziata dall'Unione Europea, l'iniziativa si inserisce nel quadro del Climate City Contract della Missione Europea "100 Climate-Neutral and Smart Cities by 2030", in coerenza con il Piano d'Azione per l'Energia Sostenibile e il Clima (PAESC) e con la Strategia di Transizione Climatica "Cli.c Bergamo". Il servizio offre consulenza su efficienza energetica, riqualificazione degli edifici, energie rinnovabili e incentivi disponibili, aiutando i cittadini a orientarsi tra normative e opportunità spesso complesse. Attraverso incontri online o telefonici con esperti, è possibile ricevere supporto per analizzare le bollette, valutare interventi di efficientamento o conoscere le possibilità offerte dal fotovoltaico e dalle comunità energetiche.

Per ricevere supporto è sufficiente inviare una mail a sportelloenergia@comune.bergamo.it, mentre dalla pagina web www.sportelloenergia-bergamo.it è possibile prenotare un

con fondi del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza – saranno collocate in diverse zone strategiche della città e permetteranno il conferimento dei rifiuti in modo ordinato e accessibile 24 ore su 24 tramite tessera o applicazione.

I contenitori, completamente interrati, garantiranno maggiore pulizia urbana, riduzione degli odori e minore impatto visivo rispetto ai tradizionali cassonetti. Grazie ai sensori integrati, il sistema sarà in grado di monitorare il livello di riempimento dei contenitori e ottimizzare i percorsi dei mezzi di raccolta, contribuendo

a ridurre traffico e emissioni. L'accesso controllato, inoltre, favorirà comportamenti più responsabili nel conferimento dei rifiuti.

«Le ecoisole interrate rappresentano un tassello importante per l'economia circolare della città», sottolinea l'assessora Ruzzini. «Offriranno alle attività commerciali uno strumento più semplice e ordinato per conferire i rifiuti, contribuendo allo stesso tempo a mantenere marciapiedi e spazi pubblici più puliti».

Festival Trasforma Il calendario degli eventi

Venerdì 10 aprile, ore 18.00

Ex Monastero del Carmine

Inaugurazione e visita alla mostra con il curatore Andrea Zucchinalli

Sabato 11 e domenica 12 aprile

Geometrie leggere

Workshop di costruzione di una cupola geodetica in bambù

Informazioni e iscrizioni al laboratorio: festivaltrasforma@gmail.com

Sabato 18 aprile, ore 10.30

Conferenza a tema ambiente ed economia circolare

Mercoledì 22 aprile GIORNATA DELLA TERRA

ore 9.00–12.00 | Sala Consiliare di Palazzo Frizzoni

“Scuole in Festival” Presentazione del progetto GreenSchool in collaborazione con Cooperativa Ruah e InfoSOSTenibile

Mercoledì 22 aprile, ore 18.00

Ex Monastero del Carmine

Dialoghi sul clima

Moderà il giornalista Diego Colombo



GREEN SCHOOL

e
SCUOLE
IN FESTIVAL

A Bergamo 4500 studenti coinvolti nel programma di educazione ambientale Il 22 aprile speciale incontro nella giornata mondiale della Terra

Nelle scuole della provincia di Bergamo la sostenibilità diventa un percorso concreto di educazione e partecipazione. Il programma Green School coinvolge anche per l'anno scolastico 2025-2026 oltre 4.500 studenti in attività dedicate alla riduzione dei rifiuti, al risparmio energetico e alla mobilità sostenibile. Il programma è cofinanziato dal Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica e, sul territorio bergamasco, dalla Fondazione della Comunità Bergamasca attraverso il progetto Pianeta A, promosso da Cooperativa Impresa Sociale Ruah. Dal 2019 Cooperativa Ruah è referente provinciale del programma e coordina ogni anno un percorso che coinvolge circa 25-30 scuole di ogni ordine e grado. Nella sola città di Bergamo partecipano mediamente tra le cinque e le dieci scuole, con circa 2.000 studenti e 90 docenti coinvolti.

Il metodo Green School

Il metodo Green School si basa su un approccio partecipativo che coinvolge l'intera comunità scolastica, studenti, docenti e famiglie, nella definizione di azioni concrete per ridurre l'impatto ambientale. Il lavoro delle scuole si sviluppa attorno ad alcuni pilastri tematici della sostenibilità che guidano le attività educative. Tra questi la riduzione dei rifiuti e il miglioramento della raccolta differenziata, il risparmio idrico, l'efficienza energetica, la mobilità sostenibile nei tragitti casa-scuola, la riduzione dello spreco alimentare e la tutela della biodiversità. Accanto a questi temi ambientali, il programma promuove anche una riflessione più ampia sulla giustizia climatica, mettendo in relazione i cambiamenti ambientali con le disuguaglianze globali e il rapporto tra Nord e Sud

del mondo. Le scuole individuano uno o più ambiti su cui intervenire e monitorano durante l'anno i risultati delle azioni realizzate.

Certificazione e rete territoriale

Al termine del percorso gli istituti possono ottenere la Certificazione Green School, attribuita su base provinciale secondo diversi livelli di merito. Dal 2025 la certificazione italiana è inoltre allineata ai Green School Quality Standard dell'UNESCO. Nel 2024 è stato inoltre costituito il Comitato Locale Green School Bergamo, che coinvolge enti pubblici, terzo settore e realtà private del territorio. Tra i firmatari figura anche il Comune di Bergamo, con l'obiettivo di rafforzare le politiche di educazione ambientale nelle scuole.

Programma 2026

Tra gli appuntamenti del calendario 2026 è previsto "Scuole in Festival", in programma il 22 aprile a Palazzo Frizzoni, nell'ambito delle iniziative dedicate alla Giornata Mondiale della Terra organizzate dall'Amministrazione comunale. La mattinata sarà interamente dedicata alle Green School bergamasche; l'evento vedrà la partecipazione delle Assessore Marzia Marchesi e Oriana Ruzzini, del comitato territoriale e di due ospiti d'eccezione, gli influencer Marta Silva e Dydo. Il percorso annuale si concluderà, come di consueto, il 5 giugno, Giornata Mondiale dell'Ambiente, con l'evento nazionale di restituzione e la consegna delle certificazioni.

Pianeta A FormAzioni e pratiche sostenibili

Educazione ambientale e riuso per coinvolgere scuole e cittadinanza

Promuovere comportamenti sostenibili partendo dalle scuole e dalla vita quotidiana delle comunità. È questo l'obiettivo di "Pianeta A - FormAzioni e pratiche per un mondo sostenibile", iniziativa promossa da Cooperativa Impresa Sociale Ruah con il sostegno di Fondazione della Comunità Bergamasca. Il progetto rafforza l'educazione ambientale sul territorio promuovendo pratiche concrete di economia circolare e mettendo in rete scuole, enti e realtà locali per trasformare la sensibilità ambientale in azioni quotidiane.

ci, percorsi educativi e iniziative di sensibilizzazione, Pianeta A punta a raggiungere famiglie e cittadini di diversi comuni, rafforzando una cultura della sostenibilità che mette in relazione scuola, comunità e spazi urbani.

Con Green School scuole protagoniste

Uno dei pilastri del percorso è il lavoro nelle scuole attraverso il programma Green School, che promuove comportamenti sostenibili su temi come rifiuti, energia, mobilità e biodiversità.

Una rete territoriale per la sostenibilità

Promosso da Cooperativa Ruah, il progetto si sviluppa in collaborazione con scuole, realtà associative ed enti del territorio, tra cui Aprica A2A, il Comune di Bergamo, il Dess Bergamo, la Cooperativa Infosostenibile e la Parrocchia S. Francesco di Bergamo. Attraverso eventi pubblici,



Centri del riuso e swap party

Accanto alle attività educative, Pianeta A promuove iniziative aperte alla cittadinanza dedicate alla cultura del riuso. Tra queste il Centro del riuso itinerante, che farà tappa in diversi quartieri della città con appuntamenti dedicati alla circolazione degli oggetti e alla riduzione degli sprechi. Sono inoltre in programma swap party, momenti pubblici in cui i cittadini possono scambiarsi gratuitamente vestiti e accessori in buono stato, e un corso di restyling di mobili, pensato per insegnare tecniche di recupero e riutilizzo. Nel complesso l'iniziativa punta a coinvolgere la cittadinanza e a favorire il riutilizzo di più di 2.500 oggetti, con una riduzione stimata di circa 5.000 chilogrammi di CO₂.



Gli appuntamenti nei quartieri

Accanto alle attività nelle scuole, Pianeta A porta nei quartieri iniziative dedicate all'economia circolare attraverso i Centri del riuso itineranti e gli swap party aperti alla cittadinanza per scambiare gratuitamente oggetti e vestiti ancora utilizzabili e promuovere pratiche di consumo più sostenibili. Il calendario si apre con due appuntamenti dedicati al Centro del riuso itinerante: 28 marzo al Mercantonio di Longuelo, in collaborazione con la Parrocchia del quartiere, e 31 marzo al CTE San Tomaso. Nei mesi a seguire verranno organizzati altri Centri del Riuso in collaborazione con gli Spazi di Quartiere di Longuelo, Monterosso e Villaggio degli Sposi. Dal mese di aprile gli incontri affiancheranno anche gli swap party. Le date confermate sono 9 aprile al CTE Carnovali, 24 maggio al BonatEss di Bonate Sopra, 31 maggio a Daste, in occasione del weekend di festa dello spazio culturale, e 5 giugno nuovamente al CTE Carnovali. Il programma proseguirà con lo Swap Festival del 7 giugno a Ponte San Pietro, all'interno dell'iniziativa Per filo e per sogno, e con un evento finale dedicato al riuso nel mese di luglio, che chiuderà il percorso di attività previsto dal progetto. Per rimanere aggiornati sulle iniziative: cooperativaruah.it

Una Comunità educativa per minori “fuori famiglia”

A Orzinuovi (Bs) la Congregazione Sacra Famiglia continua e innova la propria vocazione alla genitorialità sociale



La casa "Il Faggio" Da cascinale agricolo a comunità educativa

La Comunità educativa è situata nella città di Orzinuovi (Bs) in via Milano, n. 85B. La struttura, che richiama la forma di un cascinale agricolo della bassa bresciana, è ubicata all'interno del contesto naturale del Parco del fiume Oglio e nello spazio del «Centro Educativo e Scuola S.P.E. Cerioli», un Istituto scolastico frequentato quotidianamente da circa 600 studenti di età compresa fra i 3 mesi e i 14 anni, gestito dalla Congregazione della Sacra Famiglia. È questa la scuola che anche i bambini e i ragazzi frequentano quando sono accolti nella Comunità educativa. La Casa della Comunità educativa è una nuova costruzione, progettata con criteri di eco-sostenibilità, su un unico piano, adeguata e conforme alle normative con servizi neces-

sari per vitto e alloggio. È composta attualmente da una abitazione, uno spazio comune, spazi verdi - un giardino, un orto, una collina del vento, la campagna - e spazi funzionali alla vita dei bambini e dei ragazzi. L'abitazione ha una superficie di 180 mq e comprende un'ampia cucina attrezzata con il soggiorno, 2 camere singole, 2 camere con 2 posti letto, 1 camera con 3 posti letto, 1 lavanderia, 3 bagni. È presente un luogo di incontri denominato «tenda del fuoco»: un open space con una superficie di 180 mq che comprende uno spazio per gli incontri con i familiari e gli ospiti, uno spazio lettura e studio, uno spazio laboratorio, la sala giochi, 2 bagni, lo spazio per le feste e il locale tecnico. La Comunità educativa, su mandato

dell'autorità giudiziaria, integra e affianca le famiglie accogliendo temporaneamente bambini e ragazzi, con l'obiettivo di garantire cura e attenzione ai loro bisogni e trasmettere loro uno stile di vita semplice, comunitario e sobrio. La Comunità offre una risposta mirata e concreta ai bisogni fisici, emotivi, affettivi, relazionali e psicologici dei bambini e ragazzi attraverso la cura e l'attenzione educativa quotidiana. In questo percorso la famiglia viene supportata nella relazione con i figli, continuando ad essere per loro il principale punto di riferimento. La comunità è attiva tutto l'anno, 24 ore al giorno, e può accogliere 8 minori dai 6 ai 14 anni, anche provenienti da situazioni di abuso e maltrattamento.

Ogni bambino e bambina, ogni figlio e figlia, per crescere ha bisogno di cura e accoglienza, di una “casa” e di una “famiglia” che risponda ai suoi bisogni fisici, affettivi, cognitivi e spirituali. Tuttavia, ci sono contesti in cui famiglie e genitori si trovano in situazioni di difficoltà, fragilità sociale o in condizioni di vera e propria impossibilità di svolgere un compito così prezioso e delicato. In Italia i minori “fuori famiglia” sono oltre 33mila, senza contare i sempre più numerosi casi di minori stranieri non accompagnati che si stima essere un numero quasi pari. “C'è un sottofondo sociale, una voce che chiede aiuto, una esigenza della nostra società a cui è necessario rispondere – spiega padre Antonio Consonni, religioso

della Congregazione Sacra Famiglia di Martinengo e coordinatore della comunità educativa “Il Faggio” di Orzinuovi -. Lavorando nel mondo dell'accoglienza e

della scuola da anni e interrogandoci come comunità religiosa su come riscrivere e aggiornare nel contesto contemporaneo il carisma della nostra fondatrice, S.

Paola Cerioli, abbiamo intrapreso questa esperienza di accoglienza di minori fuori famiglia, nelle quali intravediamo gli orfani di oggi”.

In Italia i minori “fuori famiglia” sono oltre 33mila

L'esperienza ha avuto due fasi: dal 2017 al 2025 attraverso due comunità familiari, ovvero una famiglia che accoglie e accompagna i minori fuori famiglia; dal 2025 c'è stata una trasformazione in “comunità educativa” nella quale un gruppo di educatori accompagna i minori e i ragazzi in tutte le fasi della giornata e della vita quotidiana. La comunità può ospitare dagli 8 ai 10 bambini e bambine con 6 educatori; al mattino e nel pomeriggio frequentano la scuola e le attività ricreative ed estive.

“In ogni classe c'è un segno: un banco vuoto, libero, che ricorda a tutti che un giorno potrebbe arrivare un bambino o ragazzo della casa famiglia – continua Consonni -. Questa esperienza di accoglienza può essere un valore prezioso anche per i 600 studenti che dal nido fino alla terza media frequentano la scuola di Orzinuovi. Evidentemente il problema non sono i figli: prendersi cura dei minori fuori famiglia è un servizio sociale da assumere in relazione con le famiglie, le istituzioni e il territorio, ma investe un aspetto più profondo con cui una società matura, adulta, deve confrontarsi, quello della genitorialità sociale delle nuove generazioni”.

Le origini Vocazione alla genitorialità sociale

Il progetto e la realtà della comunità educativa nascono dal cuore di una madre di famiglia che si chiamava Paola Elisabetta, vissuta tra il 1816 e il 1865. Era una contessa, vissuta a Soncino (CR) fino all'età di 19 anni e, da quando si sposò, andò ad abitare a Seriate (BG). Dopo aver attraversato la ferita per la perdita prematura dei suoi figli e del marito, ha aperto il suo cuore e il suo palazzo ai bambini e alle bambine «orfani» di Seriate e di Soncino. Si sentiva animata dal desiderio materno di dare una famiglia, un'educazione e un lavoro ai suoi «nuovi figli» perché potessero guardare con fiducia al loro futuro. Questa «frattura» dentro il suo cuore in-

vece di ripiegarla su di sé, si fa «instauratrice» di una nuova generatività sociale. Molte donne e uomini si sono uniti a lei per portare avanti la sua missione educativa e la sua «genitorialità sociale» si traduce oggi nella vita di Case di accoglienza per bambini e ragazzi oppure in comunità educative come espressione dell'intuizione di S. Paola Elisabetta Cerioli. Da allora i religiosi e le religiose della Sacra Famiglia hanno continuato ad accogliere ed educare nelle loro Case numerosissimi bambini e bambine, in Italia, in Brasile e in Mozambico. La presenza della Congregazione a Orzinuovi è iniziata nel 1925 (10 novembre) con un orfa-

natrofi che accoglieva molti bambini e ragazzi preparandoli ad andare incontro al loro futuro. I cambiamenti sociali e i nuovi bisogni educativi hanno portato, a partire dagli anni '50, alla trasformazione dell'orfanatrofio in un Centro educativo e scolastico nel quale è iniziata negli anni '80 l'esperienza della Scuola paritaria, con il servizio del Nido, della scuola dell'Infanzia, Primaria e Secondaria di 1° grado. Ogni giorno la scuola è frequentata da circa 600 studenti con circa 70 persone tra insegnanti, educatori, personale di servizio.



Quando l'economia circolare diviene grande impresa sociale

Il modello imprenditoriale di Rete Cauto dà lavoro a 549 persone e aiuta le aziende a gestire i rifiuti in modo sostenibile e responsabile



“549 lavoratori e lavoratrici, con il 41% inserito in percorsi di inclusione lavorativa, e l'87% dei contratti a tempo indeterminato. Un sistema imprenditoriale che dimostra come la cooperazione sociale possa essere allo stesso tempo un operatore competitivo sul mercato e un motore di sviluppo inclusivo per il territorio”



Quando si parla di economia circolare si pensa spesso a grandi industrie o a innovazioni tecnologiche. Ma esistono realtà imprenditoriali che da anni dimostrano come la transizione ecologica possa nascere anche da modelli economici capaci di

tenere insieme sostenibilità ambientale, valore sociale e solidità di mercato. Tra queste c'è Rete Cauto, sistema cooperativo nato a Brescia nel 1995 e oggi diventato un attore strutturato nei servizi ambientali e nella sostenibilità. Nel tempo la rete ha

costruito un modello organizzativo capace di integrare imprese cooperative, associazioni e progetti innovativi che operano in diversi ambiti: dalla gestione dei rifiuti alla produzione di energia rinnovabile, dal recupero delle eccedenze alimentari ai

servizi ambientali per imprese e pubbliche amministrazioni. I numeri raccontano la dimensione di questa esperienza: 549 lavoratori e lavoratrici, con il 41% inserito in percorsi di inclusione lavorativa, e l'87% dei contratti a tempo indeterminato. Un siste-

Dalla gestione dei rifiuti alla valorizzazione delle risorse

Il sistema di servizi sviluppato da Rete Cauto copre l'intero ciclo di gestione dei rifiuti: dalla raccolta

e dal trasporto alla selezione, fino al recupero delle diverse frazioni merceologiche. Un'attività che si rivolge sia alle aziende sia agli enti pubblici e che viene costruita attraverso soluzioni personalizzate in base alle esigenze operative dei clienti. Cuore di questo sistema è l'impianto di trattamento attivo dal 2014 a Brescia: una struttura di oltre 15.000 metri quadrati, autorizzata alla gestione di 60.000 tonnellate di rifiuti all'anno nella quale lavorano circa 40 persone, molte delle quali in progetto di inserimento lavorativo. Qui i materiali vengono selezionati e avviati a filiere di riciclo dedicate – carta, plastica, legno, metalli, RAEE e altre frazioni – riducendo al minimo il conferimento in discarica. Grazie al lavoro svolto nell'impianto, meno dell'1% dei rifiuti in ingresso viene destinato allo smaltimento finale. Si tratta di un risultato che dimostra come una corretta gestione dei rifiuti possa trasformare uno scarto in una risorsa, reinserendo i materiali nei cicli produttivi e contribuendo a ridurre l'utilizzo di materie prime.

Un modello di sostenibilità integrata

L'approccio adottato da Rete Cauto si basa sui principi dell'economia circolare e sulle cosiddette 4R: ridurre, riutilizzare, riciclare e recuperare. L'obiettivo è massimizzare il valore dei materiali lungo tutto il loro ciclo di vita, evitando che diventino rifiuti destinati allo smaltimento.

Questo modello non produce solo benefici ambientali. Collaborare con Rete Cauto significa infatti poter associare alla gestione responsabile dei rifiuti anche un impatto sociale concreto. All'interno dell'impianto e nei diversi servizi operativi lavorano infatti persone inserite in percorsi di inclusione lavorativa, dimostrando come le attività ambientali possano diventare occasione di crescita e integrazione per chi si trova in situazioni di fragilità.



“Grazie al lavoro svolto nell'impianto, meno dell'1% dei rifiuti in ingresso viene destinato allo smaltimento finale”

di raccolta rifiuti dedicato alle imprese comprende il ritiro direttamente presso la sede aziendale, il trasporto e l'avvio a recupero o smaltimento delle diverse frazioni – dalla plastica alla carta, dal legno ai metalli, fino ai rifiuti

pericolosi e ai RAEE – garantendo il rispetto delle normative e una gestione efficiente dei flussi di materiali. A questo si affianca un supporto completo nella gestione documentale e nella tracciabilità dei rifiuti, con un'at-

tenzione costante alla conformità normativa lungo tutte le fasi del processo. L'esperienza maturata nel settore consente così di offrire soluzioni personalizzate per ogni tipologia di attività produttiva, ottimizzando i processi di raccolta e massimizzando la quota di rifiuti avviati a riciclo. Affidare la gestione dei rifiuti a un soggetto specializzato significa per le aziende ridurre la complessità operativa, semplificare gli adempimenti ambientali e migliorare le proprie performance ESG, trasformando un obbligo normativo in un'opportunità di efficienza e responsabilità. In questo modo Rete Cauto dimostra di poter essere non solo un attore dell'economia circolare, ma anche un partner industriale capace di accompagnare le imprese nella transizione verso modelli produttivi più sostenibili.

I cicli di recupero dei materiali

All'interno dell'impianto i rifiuti seguono percorsi di lavorazione specifici che permettono di recuperare materia e reinserirla nelle filiere produttive. La carta e il cartone provenienti sia dal circuito urbano sia dalle aziende del territorio, vengono selezionati e pressati. Dopo questa lavorazione cessano di essere rifiuti e diventano End of Waste, materia prima seconda che torna alle cartiere aderenti al Consorzio COMIECO o ad altre cartiere selezionate secondo criteri di sostenibilità. Il legno, proveniente principalmente dai centri di raccolta comunali e da servizi dedicati ad aziende e privati, viene invece selezionato e caricato su bilici per ottimizzare il trasporto. Il materiale viene poi inviato a impianti appartenenti al circuito del Consorzio RILEGNO, dove viene recuperato e trasformato in nuovi prodotti. Anche la plastica segue un processo strutturato: il rifiuto plastico, proveniente per la maggior parte dal circuito urbano,

viene selezionato e gli imballaggi vengono puliti manualmente lungo i nastri di selezione. Successivamente il materiale viene pressato in balle da circa 900 chilogrammi l'una e inviato a impianti di seconda selezione (CSS) aderenti al Consorzio COREPLA o ad altri impianti che producono materia prima seconda. Accanto a queste filiere, l'impianto gestisce anche rifiuti ingombranti e imballaggi misti provenienti da servizi dedicati a cittadini e aziende. In questo caso il lavoro consiste in una selezione manuale all'interno della cabina di cernita, dove i materiali vengono separati per tipologia – carta, plastica, metallo, legno e altre frazioni – e avviati ai rispettivi circuiti di recupero. Questi processi dimostrano come una corretta gestione dei rifiuti possa trasformare uno scarto in una risorsa, reinserendo i materiali nei cicli produttivi e contribuendo a ridurre l'utilizzo di materie prime.

Tappi in sughero? Usa Ma Ricicla

**Storie di cittadini che trasformano i rifiuti in risorse
Valore per l'ambiente, l'economia circolare e l'inclusione sociale**

C'è chi conserva i tappi di sughero in una scatola in cucina. Chi li mette da parte dietro il bancone del bar. Chi li raccoglie dopo una cena tra amici e il giorno dopo passa a consegnarli. La sostenibilità, prima ancora che un progetto, è un gesto quotidiano. Ed è proprio da questi gesti che sta crescendo "Usa Ma Ricicla", l'iniziativa promossa da La Terza Piuma e sostenuta dalla Fondazione della Comunità Bergamasca. Il riciclo dei tappi di sughero è oggi il cuore pulsante del percorso. La raccolta nella città di

Bergamo è attiva nei quartieri di Borgo Palazzo, Città Alta e Longuelo, dove cittadini ed esercenti hanno scelto di ospitare un punto di conferimento. Ogni settimana i box vengono monitorati e ogni venerdì i ragazzi coinvolti nei percorsi di inclusione ritirano il materiale e lo portano nella sede dell'associazione: qui i tappi vengono smistati, controllati, separati da eventuali impurità e preparati per il riciclo. Un lavoro concreto, preciso, che intreccia economia circolare e inclusione sociale. Per sapere dove portare i tappi

nei diversi quartieri è disponibile l'elenco aggiornato dei punti di raccolta nella sezione dedicata del sito dell'associazione (www.laterzapiuma.it/usamaricicla). Uno strumento semplice, pensato per rendere la partecipazione accessibile a tutti.

Raccolta nei Mercati Agricoli del DessBg

La raccolta si è estesa anche ai mercati agricoli del Distretto di Economia Sociale Solidale Bergamasco: ad Albino, Alzano, Almenno, Bergamo Monterosso e al mercato del Kilometro Rosso di Stezzano. Qui il progetto incontra famiglie, produttori e cittadini che scelgono un consumo più consapevole. Portare il riciclo dentro questi spazi significa rafforzare una comunità che già pratica scelte sostenibili, ma anche coinvolgere nuove persone incuriosite dall'iniziativa. Le date dei "Mercati Agricoli e Non Solo" del DessBg sono:

- Albino, piazza del Comune, 2° sabato del mese
- Alzano Lombardo, piazza Italia, 4° sabato del mese
- Bergamo-Monterosso, piazza Pacati, 3° sabato del mese
- Almenno, Rotonda di San Tomé, 3° domenica del mese
- Stezzano, al Kilometro Rosso, presso l'Agrimarket, 3° mercoledì del mese (dalle 11 alle 15).

Con le scuole e nei comuni

Un capitolo fondamentale riguarda le scuole. Stanno partorendo interventi a Osio

NO PLANET B DAY

12 aprile a Scanzorosciate

26 aprile a Osio Sotto

24 maggio a Stezzano

Tre giornate all'insegna della sostenibilità ambientale e sociale, dove si potrà scambiare nell'area baratto, fare laboratori, conoscere piccoli produttori, ascoltare musica, mangiare e bere a km zero. All'infopoint de La Terza Piuma potrete portare anche i vostri tappi di sughero e il resto del materiale.

Per maggiori informazioni e aggiornamenti: terzapiuma.it/secondhand e i canali social.

Il cambiamento non è lontano. È nella prossima bottiglia che stappiamo, nel prossimo paio di scarpe che decidiamo di non buttare. È una scelta. E può cominciare oggi.

Sotto, Scanzorosciate, Roncola e Bottanuco. Parlare di economia circolare, di fast fashion, di riduzione dei rifiuti significa seminare consapevolezza tra i più giovani, ma soprattutto attivare un effetto domino: sono spesso gli studenti a coinvolgere le famiglie, trasformando un progetto scolastico in un'abitudine domestica. In alcuni territori la raccolta è già cresciuta proprio grazie a questo passaparola. La primavera sarà il momento dei No Planet B Day, giornate aperte alla cittadinanza che uniscono raccolta materiali, baratto libero, laboratori e informazione ambientale. Saranno occasioni concrete per portare scarpe da ginnastica, tappi di sughero e altri materiali da avviare al riciclo, ma anche per confrontarsi, scambiarsi oggetti e buone pratiche.

Alle tappe già previste si è aggiunta una novità: Stezzano, che ospiterà un evento pubbli-

co in piazza. Un segnale che conferma come il progetto stia generando interesse e voglia di partecipazione anche oltre il perimetro iniziale. A Roncola, invece, il percorso seguirà il calendario estivo: nei mesi di giugno, luglio e agosto, durante gli appuntamenti che animano il paese, saranno attivati momenti di raccolta e sensibilizzazione, intercettando residenti e visitatori. In questi mesi sta emergendo un messaggio chiaro: la sostenibilità funziona quando è concreta e vicina. Una scatola per i tappi in un negozio, un punto di raccolta al mercato, una lezione in classe, un evento in piazza. Non servono azioni straordinarie, ma continuità. E soprattutto persone disposte a fare la propria parte. Perché non esiste un Pianeta B, ma esiste una comunità che può scegliere ogni giorno di ridurre, riusare, riciclare.

IL SUGHERO

800 MILIONI DI TAPPI

Il sughero riciclato è la scelta ottimale per aumentare in modo sostenibile il benessere delle abitazioni. È bello pensare che all'inizio della sua vita il sughero avvolga e protegga dalle intemperie l'albero che lo ha generato, per poi occuparsi della conservazione e della protezione dei vini più pregiati. Alla fine del suo ciclo, questo prezioso materiale può proseguire la sua opera di protezione isolando le nostre case e aiutandoci a ridurre i costi e le emissioni dei nostri sistemi di riscaldamento.

TEMPI LUNGI

Il sughero è una sostanza naturale, ricavata dalla corteccia di alcune specifiche varietà di quercia. Il ciclo naturale con cui l'albero produce il sughero ha dei tempi abbastanza lunghi. La prima raccolta avviene intorno al venticinquesimo anno di vita dell'albero e produce il cosiddetto sughero vergine, adatto all'utilizzo come isolante, ma non per la produzione di tappi. I successivi cicli di raccolta avverranno con una cadenza di nove anni e solo dal terzo si otterrà il sughero adatto alla produzione di tappi.

CICLO DEI TAPPI USATI

Purtroppo, la maggior parte delle pubbliche amministrazioni e degli enti che si occupano di raccolta differenziata indicano il rifiuto organico come destinazione del sughero, nonostante si tratti di un materiale con un tempo di biodegradazione molto lungo. Il suo recupero è importantissimo per ridurre la quantità di rifiuti che finiscono in discarica. Secondo una stima recente, in Italia vengono utilizzati ogni anno circa 800.000.000 di tappi di sughero.

UTILIZZO IN BIOEDILIZIA

La Terza Piuma aderisce al progetto Etico di Amarin Cork che si occupa di selezionare, disinfettare e tritare i tappi, ottenendo sughero granulare che viene utilizzato per l'isolamento termico e acustico. Questo processo riduce la quantità di rifiuti in discarica e promuove la sostenibilità.

Risultati del progetto raccolta tappi 2025

- Riduzione di **3.479 kg** di CO₂
- Raccolta di **480.138 tappi** di sughero
- Coinvolgimento di circa **72.779 persone** (7% della popolazione provinciale)
- Partecipazione diffusa e trasversale, con un ruolo importante svolto dalle scuole

Impatto sociale e ambientale

Il progetto di raccolta tappi ha non solo contribuito a ridurre l'impatto ambientale, ma ha anche promosso l'inclusione sociale e il volontariato. La Terza Piuma ha investito in tirocini di inclusione sociale e ha coinvolto il Progetto di Inclusione Sociale Senzacca, promosso dal Comune di Bergamo. Il progetto Senzacca mira a creare occasioni concrete per migliorare la qualità della vita delle comunità, dando valore alle persone e alle risorse dei territori. La raccolta tappi è stata un'opportunità per rafforzare le connessioni tra persone, famiglie e realtà territoriali, promuovendo l'inclusione sociale e la partecipazione.



USA MA RICICLA

Salva il tappo!

Se è di sughero, si può riciclare!

Un progetto dal forte impatto ecologico, economico e sociale.

Cosa succede dopo che hai consegnato il tappo?

I tappi verranno ritirati e smistati all'associazione La Terza Piuma.

Avviati al recupero per il riutilizzo in bioedilizia da Amorcork - Progetto Etico.

Per ogni kg di tappi raccolti La Terza Piuma riceve una quota che reinveste nei progetti associativi

GRAZIE!

INFO
La Terza Piuma
Bergamo
info@laterzapiuma.it
371 3503510

MAGGIORI INFORMAZIONI

L'evento del vicino è sempre più eco

Ridurre l'impronta ambientale delle iniziative Dai Criteri Ambientali Minimi alla certificazione EcoEvents

Chi partecipa ad eventi culturali, sportivi o di altra natura, di dimensioni più o meno ampie, avrà certamente notato che specialmente negli ultimi anni tra i promotori si sta diffondendo una certa attenzione verso la sostenibilità, a partire dai cestini per la raccolta differenziata che, fortunatamente, sono ormai una consuetudine molto diffusa.

Per i partecipanti, però, non è semplice capire se un evento è stato davvero pensato in chiave sostenibile e quali sono i criteri che ne indicano l'impatto, dalla gestione dei rifiuti alla responsabilità sociale, dalla logistica agli aspetti di comunicazione. I processi che stanno alla base e lungo la filiera dell'organizzazione di un evento non sono sempre evidenti ai fruitori e a volte l'impressione è che venga mostrato un lato "verde" solo di facciata.

D'altra parte, gli organizzatori più sensibili e attenti alle normative vigenti ben conoscono lo sforzo necessario per trovare i mezzi, le strategie e le risorse per realizzare un evento dall'impronta ambientale leggera, sia che si tratti di un festival culturale, un match sportivo, un concerto, una festa folkloristica locale o altro.

La normativa per la sostenibilità

Da tempo le istituzioni si sono attivate per fornire normative e strumenti: nel 2003 la Commissione Europea ha incoraggiato gli stati membri a integrare i criteri ambientali tramite appositi Piani d'azione, ovvero strumenti



strategici per l'attuazione della Strategia Sviluppo Sostenibile, della Strategia Nazionale per l'Economia Circolare e dell'Agenda 2030 dell'Onu (Obiettivo 12 - produzione e consumo sostenibile). Ne consegue che tutte le attività economiche finanziate da fondi comunitari o previste dal Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) devono rispettare alcuni requisiti per contribuire alla mitigazione e adattamento ai cambiamenti climatici, favorire un uso sostenibile delle risorse idriche e guidare la transizione verso un modello di economia circolare: riduzione e riciclo dei rifiuti, prevenzione e riduzione dell'inquinamento dell'aria, dell'acqua e del suolo e ripristino della biodiversità.

L'Italia adotta il Piano d'azione per la sostenibilità ambientale dei consumi nel settore della Pubblica amministrazione e, tramite i Criteri Ambientali Minimi (CAM), stabilisce i "requisiti ambientali definiti per le varie fasi del processo di acquisto, volti a individuare la soluzione progettuale, il prodotto o il servizio mi-

gliore sotto il profilo ambientale lungo il ciclo di vita, tenuto conto della disponibilità di mercato" (Ministero dell'Ambiente e della Sicurezza Energetica). La normativa DM 19 ottobre 2022 n. 459 oltre a indicare i requisiti di sostenibilità per le procedure di appalto per l'affidamento di servizi e gestione degli eventi, specifica alcuni concetti fondamentali:

- Design for Disassembly: approccio alla progettazione di un bene che applica tecniche mirate a semplificare il montaggio e smontaggio dello stesso in modo da consentirne la riparazione, l'aggiornamento e il riciclo, allungandone la durata di vita utile o permettendo il riutilizzo dei componenti a fine vita.
- Universal design: approccio olistico e innovativo alla progettazione di prodotti, servizi e ambienti che sostiene la diversità umana, l'inclusione sociale e l'uguaglianza consentendo a ciascuno di avere pari opportunità di partecipazione

in ogni contesto della società.

- Prodotti riutilizzabili: prodotti progettati per essere utilizzati più volte per la stessa finalità per la quale sono stati concepiti, onde estenderne il ciclo di vita.

Una certificazione tutta italiana

Ecoevents by Ambiente e Salute Società Benefit è una certificazione nata dalla partnership con Legambiente, che si basa su una checklist di 115 indicatori di sostenibilità, di cui 10 best practice obbligatorie e che, oltre a criteri "minimi", prevede dei criteri "premianti", che permettono di ottenere una valutazione più alta e una conseguente applicazione del criterio dell'offerta economica migliore.

Un'interessante ricerca condotta dal Santa Chiara Lab (Università degli Studi di Siena) ha mostrato la coerenza degli indicatori Ecoevents con i CAM (62/115 requisiti), evidenziando che questa certificazione è in grado di guidare una comunica-

zione efficace sulla sostenibilità conforme alle linee guida nazionali. Inoltre, del 54% dei requisiti allineati a Ecoevents circa il 5% dei CAM sono risultati meno stringenti e meno specifici. Ad esempio, la certificazione Ecoevents vieta rigorosamente l'uso della plastica negli eventi, mentre i Criteri Ambientali Minimi (CAM) ne scoraggiano l'impiego, ammettendolo solo come eccezione e richiedendo un corretto riciclo post-evento.

Dalle buone intenzioni al calcolatore di sostenibilità

Legambiente, inoltre, ha creato anche l'attestazione "EcoActions", caratterizzata da indici meno stringenti e con un processo di certificazione semplificato, adatto per eventi minori o alle prime armi con la sostenibilità ed infine ha messo a disposizione degli organizzatori uno strumento prezioso e immediato per valutare in modo semplice l'impatto di un evento e l'allineamento ai CAM Eventi: il "Calcolatore di sostenibilità dell'evento". Sul sito eventosostenibili.legambiente.it si accede a questo calcolatore e, rispondendo a domande chiave, si può ottenere una prima valutazione del grado di sostenibilità sociale, ambientale e comunicativa dell'iniziativa per capire come orientare le decisioni e individuare le aree con margini di miglioramento, conformemente alle normative vigenti.

■ **Giuliana Pinna**

5 IDEE PER EVENTI SOSTENIBILI

1. Leave nothing behind

La corretta gestione dei materiali parte dalla scelta delle forniture: che si tratti di stoviglie, strumenti comunicativi o arredi. Non sempre è necessario optare per innovativi design costosi, a volte è sufficiente avvisare il proprio pubblico, incoraggiandolo a partecipare alle proprie scelte: ad esempio, portare una borraccia da casa da poter riempire ad una fontanella (che deve essere ben segnalata) oppure scaricare digitalmente il programma sono semplici scelte in linea con i principi dell'economia circolare.

2. Corretto smaltimento

Ciò che costituisce un rifiuto deve poter essere gettato correttamente e ciò dipende fondamentalmente da due fattori: comunicazione (di che cosa è fatto? Dove va gettato?) e preparazione (i punti di raccolta differenziata sono ben visibili e, nel caso di grandi eventi, ben distribuiti?). Ad esempio, per i ristoranti scegliamo materiali riutilizzabili, compostabili o facilmente riciclabili e inoltre prediligiamo cibo Km0, di origine Fair Trade e a base vegetale: meno impatto su tutti i fronti.

3. Filiera corta: pensa globale, agisci locale

Quando il trasporto di forniture e il coinvolgimento di personale è un peso sia in termini di inquinamento atmosferico, sia in termini di spesa economica, è il caso di unire l'utile al dilettevole sostenendo imprese e produttori locali per imbastire il proprio evento. Coinvolgere le comunità locali non solo è conveniente, ma rafforza anche la percezione positiva dell'evento e la sua risonanza sociale in ottica futura. Win-win!

4. Avere un piano

Disporre di un piano di mobilità sostenibile significa garantire e comunicare diverse modalità per arrivare all'evento, contando su un mix funzionale di trasporto privato, sharing o car-pooling, trasporto pubblico locale, mezzi leggeri e mobilità lenta, prevedendo misure di accessibilità per persone con disabilità, famiglie, bambini. Welcome!

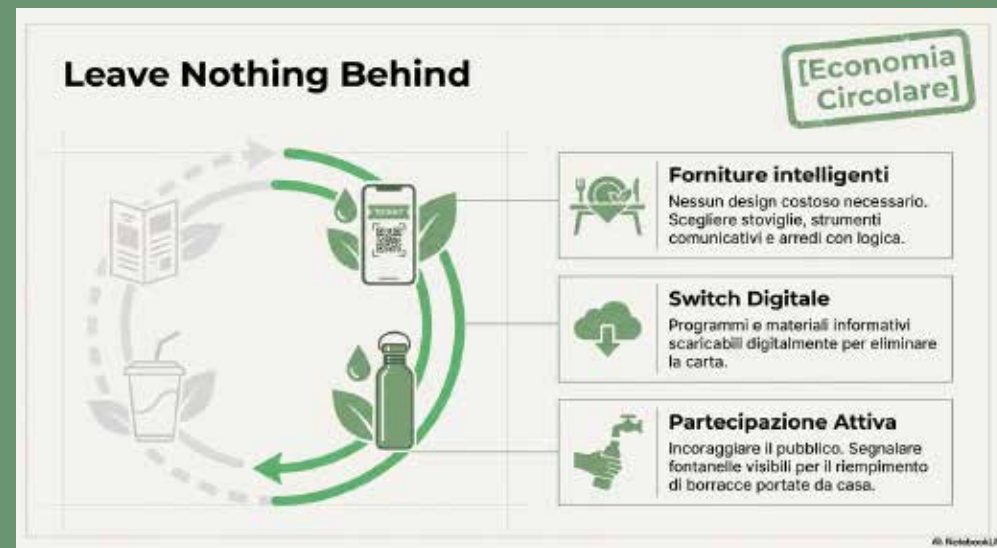
5. Prima, le persone

Dalla partecipazione del pubblico al coinvolgimento di altri stakeholder come scuole, cooperative e associazioni, la trasparenza è una qualità imprescindibile: garantiamo processi equi, con pari opportunità e uniti da obiettivi di sostenibilità comuni.

Bonus

Obiettivo zero spreco e risorse rinnovabili

È possibile alimentare parte dell'evento con energia ricavata da pannelli fotovoltaici come l'illuminazione a led o acqua calda prodotta da solare termico? Si può garantire acqua potabile e allo stesso tempo risparmiare questa risorsa dall'essere sprecata installando riduttori di flusso e impiegando acqua piovana, ad esempio, nella cura del verde?



Clima e Olimpiadi Oro Bianco, il docufilm

Il viaggio a piedi di Filippo Canetta da Milano a Cortina per ascoltare i territori e realizzare un docufilm che invita a riflettere sul futuro della montagna

Ci sono imprese sportive che si misurano col cronometro e altre che si misurano con la consapevolezza. Filippo Canetta, atleta di sport estremi e profondo amante della montagna, ha scelto la seconda strada. In vista dei Giochi Invernali di Milano-Cortina, ha deciso di non limitarsi a leggere le notizie, ma di mettersi in gioco in prima persona. Partendo da Milano in bicicletta e proseguendo a piedi attraverso le Alpi fino a Cortina, ha voluto vedere con i propri occhi cosa comporta la preparazione di un evento olimpico diffuso su un'area estesa che coinvolge tre regioni, otto province e sette siti. Da questo viaggio è nato "Oro Bianco", un docufilm che non cerca la polemica sterile, ma si pone come una bussola informativa per aiutare il pubblico a interrogarsi sul futuro delle terre alte, sui cambiamenti climatici in atto e sulla necessaria via dell'adattamento. InfoSOSTenibile ha incontrato Filippo Canetta in occasione di una serata di presentazione del film organizzata dal GAN (Gruppo Alpinistico Nembrese), che da ben 80 anni è impegnato a favorire la conoscenza e il rispetto della montagna attraverso gli sport e le attività culturali.

Con le proprie gambe

Il motivo profondo che ha portato alla nascita del progetto culturale e poi alla realizzazione del docufilm "Oro bianco" è il suo amore per le terre alte che lo ha portato ad attraversare cantieri e foreste con l'obiettivo di non essere complice di un modello turistico e di sviluppo che sente sempre più distante dalle

foto di Giorgia Archetti



reali necessità dell'ambiente. "Non mi interessava l'impresa sportiva - racconta - ma andare personalmente a vedere cosa stava succedendo sul territorio". I chilometri percorsi a piedi diventano così uno strumento di trasparenza, un modo per portare alla luce - dietro le quinte delle grandi decisioni politiche - la realtà di un ecosistema fragile. "La montagna - ci ricorda Canetta - non è un palcoscenico da guardare in televisione, ma un ambiente vivo da rispettare e tutelare. Mentre io mi muovevo con le mie gambe, il team si occupava di fare riprese, non tanto di me ma dei luoghi che visitavamo e di intervistare le persone che ci hanno raccontato "col cuore in mano" come stava cambiando davanti ai loro occhi l'ambiente in cui vivono."

Laghi naturali e neve artificiale

Il documentario dà infatti voce a chi abita la montagna ogni giorno con le dirette testimonianze che ne restituiscono un quadro complesso. Ci sono storie di resistenza vincente, come quella del comitato "Salviamo il Lago Bianco", che ha fatto una bellissima battaglia arrivata fino alla Corte Europea, riuscendo a fermare il progetto di utilizzare il lago come sorgente per l'innervamento artificiale e proteggendo così uno dei laghi naturali di montagna più belli. Ma ci sono anche ferite aperte. "Ad Anterselva - ci ha raccontato Filippo - c'è stato forse il momento più toccante di tutto il nostro viaggio. E' una valle bellissima con un lago naturale meraviglioso dove, a distanza di

Numero 114 - Primavera 2026

infoSOSTenibile

39

pochi metri, stavano costruendo un bacino artificiale per innevare le piste del biathlon. Nel momento in cui siamo arrivati c'erano le ruspe con più di 15 mezzi che scavavano e abbattevano alberi. Si avvicinò in auto una signora.

Pensavamo fosse una guardia arrivata per controllare cosa stessi facendo, invece era un'abitante della zona che, vedendo quello che stava succedendo, si mise a piangere." Il docufilm fa emergere in modo



Oro Bianco Da Milano a Cortina di corsa

Oltre alle competizioni, Canetta è impegnato in progetti editoriali e culturali, come la recente traversata "Oro Bianco - da Milano a Cortina di corsa", un docufilm e una fanzine per raccontare l'impatto dei Giochi Olimpici sulle Alpi. Un viaggio svolto in 7 giorni, coprendo 570 km con un dislivello positivo di 16.074 m. Il progetto è stato realizzato in collaborazione con la regista Giulia Bertolazzi, la fotografa Giorgia Archetti e la giornalista Sofia Farina ed è un'inchiesta indi-

pendente per analizzare le trasformazioni in atto nelle Alpi, tra grandi opere, cantieri olimpici, rischi ambientali e visioni di futuro. Oro Bianco può essere visto gratuitamente a questo link [youtube.com/watch?v=XDnOKRTvchA](https://www.youtube.com/watch?v=XDnOKRTvchA) o inquadrando il Qr-Code



lampante il paradosso: se si fanno i bacini artificiali per gli sport invernali, significa che si ha coscienza del fatto che ne vivrà sempre meno. Ma per fronteggiare la mancanza di neve naturale causata dal riscaldamento globale, si costruiscono opere idrovore ed energivore che finiscono per accelerare proprio quel cambiamento climatico alla base del problema.

Uno sguardo propositivo

L'approccio di Canetta rimane però profondamente costruttivo. La natura e le comunità sanno adattarsi e le alternative esistono. Basti pensare alle vigne che, a causa dell'aumento delle temperature, oggi vengono coltivate con successo fino a 1200 metri di altitudine,

Filippo Canetta

Filippo Canetta è un maratoneta, ultra runner ed esploratore italiano. E' stato capitano della nazionale italiana di Ultra Trail ai mondiali del 2015 di Annecy, Francia. Ha partecipato e completato numerose gare iconiche e impegnative in tutto il mondo, tra cui la Badwater 135, la Spartathlon e la Marathon des Sables, dove è stato il primo italiano al traguardo nel 2018. Detiene il record sulla Grande Traversata Elbana e si è classificato 18° all'Ultra Trail World Tour nel 2014.

o alla possibilità di destagionalizzare il turismo puntando su escursionismo e sport sostenibili che non necessitano di neve, come l'arrampicata, il bouldering, lo skyrunning (corsa ad alta quota), la mountain bike e tanto altro. Inoltre, in futuro, la montagna sarà una risorsa importante poiché le città saranno sempre meno vivibili nei mesi più caldi. Però, come sottolinea Canetta: "Bisogna avere l'umiltà di prendersi atto che le cose stanno cambiando e non intestardirsi nel portare avanti un modello che non funziona più".

L'obiettivo di "Oro Bianco" non si ferma all'Italia. Lo sguardo è anche rivolto alle prossime Olimpiadi invernali che si terranno in Francia tra quattro anni. In quel momento, gli effetti della crisi climatica saranno ancora più evidenti. Condividere l'esperienza italiana, mostrare gli impatti reali sul territorio, diventa un atto educativo fondamentale per evitare che gli stessi errori vengano ripetuti oltre confine. Perché la montagna ha bisogno di essere vissuta con cura, non consumata in due settimane.

■ **Simonetta Rinaldi**



Nati per sperare? Cooperare nonostante l'incertezza

Telmo Pievani: l'evoluzione insegna che la cooperazione è la strategia più vantaggiosa nel lungo periodo, ma è fragile

In un tempo dominato da crisi climatiche, pandemie e nuove fratture geopolitiche, la parola "speranza" appare sempre più fragile e controversa. Per Telmo Pievani, filosofo delle scienze biologiche ed evoluzionista, la speranza non può essere separata dalla responsabilità collettiva e, soprattutto, non può prescindere dalla cooperazione.

Nella conferenza dal titolo "Nati per sperare? Da lontano a lontano, un largo noi", tenutasi il 15 gennaio 2026 alla scuola Caterina Cittadini di Ponte San Pietro, Pievani ha affrontato alcuni nodi centrali dell'evoluzione umana, sottolineando l'importanza della comunicazione scientifica e dell'interdisciplinarietà.

La riflessione si è aperta con un aneddoto che è anche una dichiarazione di metodo. Il suo maestro Stephen Jay Gould, al Museo di Storia Naturale di New York, gli insegnò che "ogni scoperta scientifica va raccontata *downstairs*, cioè al piano di sotto", al grande pubblico. Da qui l'idea di portare la scienza fuori dalle sue bolle – festival, teatri, media – per costruire una vera democrazia della conoscenza, decisiva anche sui temi ambientali e sociali. Pievani ha ricordato come la scienza non sia mai sta-



Vanni Maggioni e Telmo Pievani, Scuola C. Cittadini - Ponte S. Pietro

tica, ma un processo continuo di revisione. "Quindici anni fa insegnavo ai miei studenti cose che oggi sono sbagliate", ammette. Le nuove scoperte hanno ribaltato molte certezze sull'evoluzione umana: "Siamo tutti migranti e siamo tutti ibridi". L'evoluzione, infatti, non avviene solo nel tempo, ma anche nello spazio. La nostra storia è soprattutto una storia di movimento: deserti da attraversare, coste da seguire, fiumi da risalire. Il Sahara è stato insieme culla e corridoio: quando era verde attirava i no-

stri antenati verso nord, quando tornava arido li spingeva altrove. «I flussi migratori di oggi seguono leggi geografiche profonde», osserva Pievani. Non è un caso se le rotte contemporanee ricalcano quelle di millenni fa. Quando *Homo sapiens* è uscito dall'Africa, tra 80.000 e 60.000 anni fa, ha incontrato altre specie umane: Neanderthal, Denisova, popolazioni arcaiche. E si è ibridato. "Mamma sapiens e papà Neanderthal, o viceversa, potevano avere figli". Il risultato è scritto nel nostro DNA: fino al

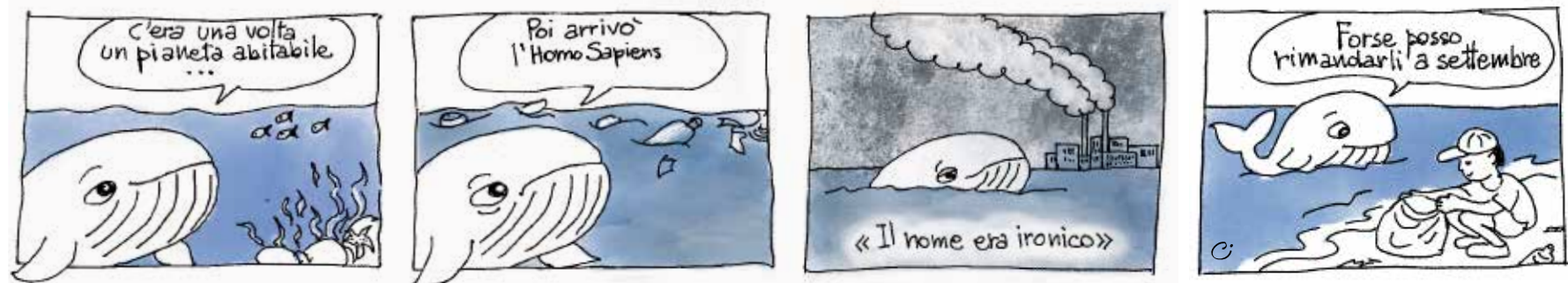
4% di geni neanderthaliani negli europei, fino all'8% di DNA denisovano in alcune popolazioni asiatiche. La mescolanza non ci ha indeboliti: è stata una risorsa evolutiva. Questo dato mette in crisi le narrazioni che descrivono la mobilità umana come una minaccia. L'evoluzione mostra che la diversità è stata una ricchezza e che l'incontro, non l'isolamento, ha aumentato le possibilità di adattamento. Temere la diversità significa temere ciò che ci ha resi umani. Accanto alla biologia, però, agisce la cultura: educazione, istituzioni, narrazioni condivise possono modulare gli istinti e allargare i confini del "noi". Ma il processo non è ir-

reversibile. Qui entra in scena la teoria dei giochi: la cooperazione è la strategia più vantaggiosa nel lungo periodo, ma è fragile. Nei momenti di crisi emergono i *free rider*, cioè coloro che rifiutano di sostenere i costi collettivi, beneficiando però della cooperazione altrui. "Si chiama tragedia dei beni comuni. Nel breve termine possono guadagnare vantaggi o consenso. Alla fine, però, il sistema collassa e perdono tutti". È una dinamica evidente nella realtà attuale: politiche climatiche

"Sperare non è ottimismo ingenuo. È una scelta. Scegliere la cooperazione nonostante l'incertezza, riconoscendo che il destino della nostra specie è inseparabile da quello degli ecosistemi e delle persone con cui condividiamo il pianeta"

rinviate, lezioni della pandemia dimenticate, gli accordi multilaterali indeboliti da nuove ondate di sovranismo, migrazioni ridotte a emergenza permanente. Non manca la conoscenza scientifica, conclude Pievani, manca la memoria. Sperare, allora, non è ottimismo ingenuo. È una scelta. Scegliere la cooperazione nonostante l'incertezza, riconoscendo che il destino della nostra specie è inseparabile da quello degli ecosistemi e delle persone con cui condividiamo il pianeta. L'evoluzione non promette che ce la faremo. Ma ci mostra cosa sarebbe necessario fare, se vogliamo almeno provarci.

■ Cinzia Terruzzi



Bugonia Tra api, alieni e complottisti

Il film di Lanthimos con 4 candidature agli Oscar denuncia la crisi climatica attraverso la maschera della fantascienza



Il 22 gennaio 2026 sono state annunciate le candidature alla 98esima edizione dei premi Oscar e tra queste spicca *Bugonia* di Yorgos Lanthimos con Emma Stone e Jesse Plemons, candidato nelle categorie di miglior film, miglior attrice protagonista, miglior sceneggiatura non originale e miglior colonna sonora. Lanthimos e Stone alla loro quarta collaborazione mettono in scena un remake in lingua inglese del film sudcoreano *Jigaeul jikyeora!* (Save the green planet!). Il film segue le vicende di Teddy Gatz (Jesse Plemons) e suo cugino Don (Aidan Delbis), due apicoltori che vivono in Georgia, Usa. Il personaggio di Plemons è un teorico del complotto convinto che una razza di alieni si sia infiltrata tra gli esseri umani per utilizzarli come cavia da esperimenti, gli andromedani. Per avere conferma delle sue idee Plemons rapisce Michel-

"La pellicola di Lanthimos muove una critica sociale all'incultura con cui l'umanità si relaziona con l'ambiente in cui vive"

le Fuller (Emma Stone), Ceo di un'importante casa farmaceutica ritenuta un'andromedana. Tutto ciò avviene al principio del film, che da qui in poi è un susseguirsi di colpi di scena. I tre attori principali portano sullo schermo delle ottime interpretazioni in grado di rendere i loro personaggi vivi e coinvolgendo brillantemente lo spettatore, che è portato ad empatizzare con ognuno di loro. Ad un ottimo cast si aggiunge un incredibile

comparto tecnico. La scenografia colpisce per la sua originalità, piacevolmente diversa dal consueto immaginario fantascientifico a cui numerose produzioni cinematografiche hanno abituato. La colonna sonora di Jersikn Fendrix, già candidato agli Oscar per *Povere creature!*, coinvolge lo spettatore nelle diverse atmosfere della pellicola. Infine la fotografia di Robbie Ryan è volutamente studiata per ricordare la granulosità delle vecchie riprese a pellicola amatoriali dando al tutto un aspetto più autentico ed accogliente.

Il film si ispira alla reale moria delle api denunciata da numerosi scienziati già agli inizi degli anni 2000. Nell'articolo *Parallel Declines in Pollinators and Insect-Pollinated Plants in Britain and the Netherlands*, Jacobus Christiaan Biesmeijer afferma che tra il 1985 e il 2005 il 25% delle colonie d'api in Europa è scom-

"Il film si ispira alla reale moria delle api denunciata da numerosi scienziati già agli inizi degli anni 2000"

parso. Le api sono fondamentali per l'impollinamento delle piante e quindi la loro sopravvivenza. Inoltre secondo i dati della Fao da tale impollinazione dipende un terzo della produzione alimentare globale. Le cause della scomparsa delle api sono principalmente uma-

ne. Il cambiamento climatico sconvolge gli habitat e gli agenti chimici derivanti dalle industrie e dai pesticidi causa la morte di numerosi esemplari. Questi aspetti sono ripresi dalla pellicola di Lanthimos che si maschera dietro l'etichetta di film di fantascienza per muovere una critica sociale all'incultura con cui l'umanità si relaziona con l'ambiente in cui vive. Il tutto in una splendida cornice registica e messa in scena da tre attori in grado di portare sullo schermo non dei personaggi ma dei veri essere umani.

■ Michele Piatti



Salviamo il Bosco del Manzù Avviata la raccolta fondi

A Pognano nella pianura bergamasca il circolo Legambiente Serio e Oglio e il gruppo Ecologico Pognanese si attivano per l'acquisto di 5600 mq di bosco

Ha un significato non solo ambientale, ma anche storico e sociale, l'azione intrapresa da alcuni cittadini della pianura bergamasca per salvare un bosco a rischio, il cosiddetto "Bosco del Manzù", in quanto la proprietà che da decenni ne ha concesso l'uso al Gruppo Ecologico Pognanese ora l'ha messo in vendita, dando però la priorità dell'acquisto ai volontari che l'hanno recuperato e curato in tutti questi anni.

Si tratta di un bosco di 5600 mq all'interno del Parco Locale di Interesse Sovracomunale (PLIS) "Dei Fontanili e dei Boschi", realizzato dai volontari che nel 1986, dopo aver avuto in concessione d'uso un'area agricola non coltivata che era divenuta nel tempo zona di scarico di macerie e altri rifiuti, hanno provveduto a ripulirla e poi a piantumare circa 3 mila essenze arboree, curandone poi nel tempo la manutenzione. L'area si è così trasformata in un piccolo bosco urbano di valore ambientale e sociale e rappresenta oggi un prezioso presidio ecologico.

Un obiettivo di 7500 €

Acquistare il Bosco del Manzù significa evitare che possa essere ceduto a persone che non intendono preservarlo o conti-

"Un piccolo bosco urbano di valore ambientale e sociale che rappresenta un prezioso presidio ecologico"

predisposto e per il quale è stato vinto un bando della Fondazione della Comunità Bergamasca che prevede interventi di tutela e riqualificazione per un totale di 18.000 euro. Il Circolo Legambiente Serio e Oglio, associazione di promo-

Il progetto di salvaguardia

Oltre all'acquisto, il progetto mira a rendere il bosco un presidio stabile di biodiversità e partecipazione, un luogo dove ricollocare nuovi alberi, arbusti,

un contesto fortemente antropizzato, consentendo a tutta la comunità di poterne usufruire, condividendo e promuovendo attività educative, laboratori all'aperto e campagne di comunicazione. L'area è bisognosa di un importante lavoro di recupero

ambientale e, per realizzare tutti gli interventi necessari, è stato predisposto un progetto dal costo complessivo di 18.000 euro con il quale i promotori hanno partecipato al bando ambientale 2025 della Fondazione Comunità della Bergamasca, ottenendo un contributo di euro 10.800, pari al 60% della spesa prevista. Gli interventi principali consisteranno in:

- Riequilibrio del bosco
- Miglioramento dell'habitat naturale
- Censimento arboreo e cartografico
- Installazione di pannelli divulgativi
- Posa di segnaletica stradale e informativa
- Accessibilità e fruizione pubblica dell'area naturalistica.



erbacee perenni, indispensabili a ripopolare il bosco e ridare nuovo vigore all'ambiente e nuove dimore agli uccelli e agli scoiattoli. Un luogo capace di stimolare nella comunità locale un senso diffuso di responsabilità ambientale e di restituire alla natura spazi di equilibrio in



GLI AMICI DI INFOSOSTENIBILE

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





Sonno e primavera Ritrovare l'equilibrio e riposare bene

**Stress e cambi di stagione mettono alla prova il sonno
Scopriamo come funzionano i diversi trattamenti e le buone abitudini**

La primavera è sinonimo di risveglio e di ripartenza ma è anche stagione di passaggio, il che induce una serie di fenomeni a carico dell'organismo, la nota "sindrome primaverile", che implica una riduzione delle performance sia fisiche che psichiche. E' fondamentale accettare, compatibilmente con le necessità della vita quotidiana, il richiamo del nostro corpo e della nostra mente. Ricaricare le batterie è il primo passo e a tale scopo è imprescindibile riuscire a riposare bene durante il sonno: è difficile poter godere di una buona giornata, se la notte precedente non è stata riposante.

Il ritmo della natura e del corpo

Il sonno è essenziale per eliminare le scorie mentali e fisiche delle fatiche della giornata. La quantità può variare, ma l'importante è che si tratti comunque di un buon sonno ristoratore. E' però utopistico illudersi di poter sempre creare le condizioni per il sonno ideale, scevro da interferenze o tensioni che hanno appesantito la nostra giornata e il nostro animo: dormire bene è essenziale, ma tutt'altro che scontato. Senza addentrarci nei meandri dei meccanismi fisiologici che regolano il sonno, un primo concetto che giova tenere presente è che fisiologicamente noi seguiamo il cosiddetto "ritmo circadiano": il susseguirsi delle ore di luce e buio tende ad influenzare il ritmo sonno/veglia regolato dai nostri centri cerebrali che ci portano a dormire di notte e restare svegli di giorno. Il secondo elemento da non dimenticare è che, in linea generale, la regola-



rità e la ritmicità sono elementi favorenti il corretto mantenimento delle funzionalità fisiologiche. Ne consegue che il primo consiglio è mantenere la maggior regolarità possibile nei ritmi di vita, andando a letto più o meno sempre nella stessa fascia oraria e dormendo per un tempo più o meno costante, possibilmente durante le ore notturne. A prescindere da ciò, si registra un aumento generalizzato delle problematiche legate alla qualità del sonno. Le cause possono essere molteplici, per cui gli approcci al problema e la scelta del rimedio appropriato possono essere molto diversi e variabili nel tempo.

Conoscere lo stress: il cortisolo

Definire correttamente le cause è basilare. Una delle più citate è lo stress della vita quotidiana, ma spesso si abusa di questo

concetto e se ne imputa l'origine a una serie di elementi quasi sempre esterni a noi stessi. Spesso basterebbe mettere un sigillo più di ordine nella nostra vita ed essere più attenti ai richiami del nostro corpo. Chimicamente, ciò che noi definiamo "stress" è strettamente correlato ai livelli di un ormone, il cortisolo, che produciamo in misura maggiore o minore a seconda delle condizioni e dei momenti della giornata. Rispettare il nostro organismo e i suoi ritmi significa anche consentirci, al calare della sera, di "spegnere" le nostre attività, permettendoci di ridurre i livelli di cortisolo.

I falsi amici del riposo

Ai fini di un corretto ritmo e stile di vita, giova ricordare che è sconsigliabile andare a dormire troppo tardi la sera, così come appesantire lo stomaco con cene troppo abbondanti e

na, contenuta nel cacao, come pure la nicotina delle sigarette. Infine, se per esigenze professionali o scolastiche ci si trova ad affrontare un periodo impegnativo e si sceglie di aiutarsi con integratori come ad es. ginseng o matè, non sottovalutiamo il fatto che possono contenere sostanze che agiscono sul sistema nervoso centrale supportandolo e sollecitandolo. Tale sollecitazione può influire sul riposo notturno per cui in tali casi è opportuno mettere sul piatto della bilancia pro e contro, in modo da scegliere nel modo più consapevole possibile.

Rimedi tra scienza e natura

I possibili rimedi possono differire a seconda della complessità della situazione, del tipo di insonnia, delle eventuali coesistenze di altri problemi di salute, ecc. ma possiamo comunque dividere i rimedi in due grandi categorie:

- rimedi farmacologici
- rimedi nutraceutici (di origine per lo più naturale)

Alla categoria dei rimedi farma-



cologici appartengono le cosiddette benzodiazepine, sostanze che esplicano la loro azione per effetto di un meccanismo di modulazione e inibizione delle trasmissioni a livello del sistema nervoso centrale. Tale azione si traduce in sedazione del sistema nervoso e quindi di tutto l'organismo. L'uso delle benzodiazepine e dei farmaci inducenti il sonno, molto diffuso come si evince dall'enorme numero di prescrizioni mediche (necessarie) di questi farmaci, è tutt'altro che sbagliato o inopportuno: pur se necessita di

un attento controllo sia da parte del medico che del farmacista, nel caso di problemi cronici oppure non risolvibili in altro modo fornisce un valido aiuto da cui è bene non prendere a priori le distanze.

Le benzodiazepine agiscono sostanzialmente a due livelli:

- come ansiolitici - assunti a dosaggi limitati - alleviano i sintomi di agitazione e nervosismo eccessivo;



- come ipnotici - assunti immediatamente prima di dormire - inducono semplicemente il sonno in modo che l'individuo si possa addormentare senza difficoltà.

La melatonina e le erbe

Laddove accanto alle difficoltà di addormentamento dovesse aggiungersi anche un difficile mantenimento del sonno, è op-

portuno modificare l'approccio scegliendo tra le seguenti alternative:

- scegliere una benzodiazepina a lunga durata d'azione che consenta di generare una sedazione meno immediata ma più duratura;
- abbinare all'ipnotico degli integratori nutraceutici a base di melatonina, una sostanza in grado di agire sul centro di regolazione del ritmo sonno-veglia;
- abbinare dei prodotti fitoterapici a base di valeriana, escolzia, passiflora, melissa o camomilla, i cui principi attivi

sono in grado di mimare l'azione dei farmaci sedativi e ipnotici grazie ad un meccanismo di azione molto simile, sia pur ad un livello di efficacia più basso.

Scegliere la forma giusta

È doveroso rivolgere anche uno sguardo alla forma in cui il rimedio viene allestito. Valutare accuratamente la migliore forma farmaceutica è importante poi-

ché una stessa formulazione di una o più sostanze somministrata in diverso modo, può indurre un effetto diverso e quindi può essere destinata a pazienti con problematiche differenti. Si va dalle compresse a rilascio immediato a quelle a rilascio graduale e controllato; dalle gocce destinate ad essere deglutite a quelle formulate ad alta concentrazione per un assorbimento direttamente in bocca per via sublinguale; dalle caramelle gommose ai flaconcini; e così via.

Una soluzione tecnica molto interessante è rappresentata dalle compresse cosiddette "multistrato": nei diversi strati i principi attivi vengono formulati in modo da essere biodisponibili in tempi differenti e successivi. Una compressa a rilascio graduale è destinata a chi ha difficoltà a mantenere un sonno ininterrotto, mentre una formulazione a rilascio immediato è più indicata a chi manifesta difficoltà ad addormentarsi, ma una formulazione a più strati

può coprire entrambi gli aspetti consentendo di addormentarsi prima e dormire meglio. Infine, per quanto concerne le formulazioni liquide, un preparato in gocce ad alta concentrazione di principi attivi assunta per via sublinguale può garantire una rapidità di azione molto maggiore e presenta il grande vantaggio di poter essere meglio modulato e dosato.

Un riposo consapevole

Ritrovare il proprio ritmo naturale, specialmente durante il passaggio delicato alla primavera, non è un lusso ma una necessità biologica. Come abbiamo visto, la qualità del sonno non dipende solo da un singolo rimedio, ma da un delicato equilibrio tra consapevolezza delle proprie abitudini e uso corretto degli strumenti che la scienza e la natura ci mettono a disposizione.

■ **Dott. Michele Visini**





Quiz alimentare della salute. Consigli per dimagrire o luoghi comuni?

Appuntamento con un nuovo quiz che offre consigli e smantella falsi miti legati alla salute e all'alimentazione

Quello proposto in questo numero riguarda il dimagrimento, argomento che in primavera è solito tornare al centro dell'interesse generale.

Vero o falso? A volte sembra scontato, ma...

Buon divertimento



Domande



1. **Falso.** Il sale è un minerale e non apporta energia come fanno i grassi. I carboidrati o le proteine, quindi l'utilizzo eccessivo non aumentano direttamente l'apporto calorico. Tuttavia, un alto contenuto di sale può indirettamente favorire un maggior consumo di calorie. Ad esempio le persone tendono a mangiare di più quando il cibo è più saporito con il sale, perché la gradevolezza del gusto aumenta. **Falso.** Questi comportamenti producano spesso più fame ai pasti successivi e la tendenza a consumare e desiderare alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Questi quindi portano non aiutano.

2. **Falso.** Questi comportamenti producano spesso più fame ai pasti successivi e la tendenza a consumare e desiderare alimenti ad alto contenuto di zuccheri e grassi. Questi quindi portano non aiutano.

3. **Falso.** La perdita di peso avviene giornalmente in base al bilancio energetico e alle caratteristiche individuali. La distribuzione del grasso nel corpo dipende da fattori genetici, gli ormoni, come la genetica, gli ormoni, che assunse all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono soprattutto ricche di fibre, che assunse all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono presenti anche nei cibi integrali, nei legumi, nella frutta, nei semi oleosi, alimenti che nelle giuste quantità contribuiscono alla perdita di peso. Inoltre se desideriamo perdere peso, impariamo a masticare a lungo il cibo e ad alzarci da tavola con ancora un po' di fame!

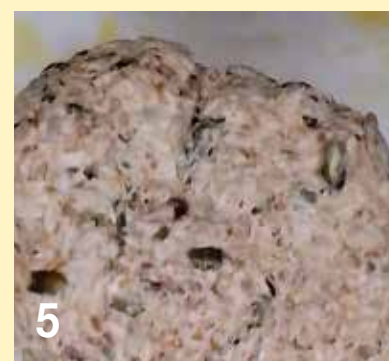
4. **Vero.** È dimostrato che la mancanza di sonno altera gli ormoni e di sonno altera gli ormoni.

5. **Vero.** Le verdure, oltre ad avere di solito un basso apporto calorico, le verdure, oltre ad avere di solito un basso apporto calorico, aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono soprattutto ricche di fibre, che assunse all'inizio di un pasto, il sesso, l'età e il metabolismo aiutano a sentirsi più sazi. Le fibre sono presenti anche nei cibi integrali, nei legumi, nella frutta, nei semi oleosi, alimenti che nelle giuste quantità contribuiscono alla perdita di peso. Inoltre se desideriamo perdere peso, impariamo a masticare a lungo il cibo e ad alzarci da tavola con ancora un po' di fame!

Risposte

QUADRETTI DI CRACKERS AL ROSMARINO

Sani e veloci da preparare, possono accompagnare le pietanze, un aperitivo o anche essere gustati da soli come delizioso snack



INGREDIENTI (per 6-8 persone)

- 50 g semi di girasole
- 130 g farina integrale
- 130 g acqua
- 70 g semi di zucca
- 20 g semi di lino
- 3 cucchiaini lievito alimentare in fiocchi (facoltativo)
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di aghi di rosmarino fresco tritati
- sale integrale q.b.

PREPARAZIONE

Tempo di preparazione: 5 minuti
Cottura: 20 minuti

Oliate due fogli di carta da forno. Ponete tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolate sino a ottenere un impasto compatto. Disponetelo su di un foglio, ricoprite con l'altro foglio oliato e, con l'aiuto di un mattarello, stendetelo a uno spessore sottile. Rimuovete il foglio superiore, dividete l'impasto a quadretti e cuocete in forno caldo per circa 20 minuti a 180°C.

Buona salute a tutti!

Scannerizza il QRCode per vedere la videoricetta!



Dott.ssa Rossana Madaschi
Nutrizionista

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



Punto
Ristorazione
CATERING
BANQUETING

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

Gorle (BG)
via Roma, 16
tel. 035.302444
info@punteristorazione.it

LOCANDA del PUNTO
TRATTORIA

L'acqua di Uniacque. Come nasce, è.



Quante gocce d'acqua ha incontrato,
e protetto, Uniacque in vent'anni?
E quante gocce nei prossimi vent'anni, o ancor di più?

Uniacque, tutti i giorni e a tutte le ore, serve più
di un milione d'abitanti della nostra terra.
Grazie a Uniacque, questo patrimonio,
così prezioso per la vita, si conserva intatto nel tempo.

uniacque.bg.it

📷 📘 ❤️ seguici

