

eco.

bergamo

Maggio 2018
Supplemento
al numero odierno de
L'ECO DI BERGAMO

SUOLO DA PROTEGGERE
Carburante, olio, usura
dei metalli: il traffico inquina
anche il terreno. **A PAG. 4-5**

CITTÀ CICLABILE
Treviglio è un paradiso
per le due ruote. Ci siamo andati
con la bici sul treno. **A PAG. 31-33**

ALI DI FARFALLA
Portano la primavera e se ne
vanno. Al museo Caffi
censite 12 mila specie. **A PAG. 35-36**

 posta@eco.bergamo.it
[@ecopuntobergamo](https://twitter.com/ecopuntobergamo)



Il diritto alla natura
Liberi tutti

➔ **Stiamo troppo al chiuso.** Il 63 per cento dei bambini della generazione che stiamo crescendo vive praticamente sempre in casa o a scuola, si sposta in ascensore o in auto. Fare movimento e stare all'aria aperta migliorerebbe la qualità della vita degli anziani e l'allungherebbe, ma pochi lo fanno. Suggestioni pratiche dai nostri esperti. ➔ Insetto staccabile

In corpore sano

Restiamo troppo tempo negli spazi chiusi dove gli inquinanti si concentrano: il corpo ne soffre. Torniamo a vivere più a contatto con la natura. Ripensiamo le città e riorganizziamo i tempi.

CI MANCA L'ARIA

REGINA FLORIO

Il nostro ambiente oggi è fatto di scuole, uffici, fabbriche, centri commerciali, auto, ascensore, palestra e piscina. Ci sembra normale così, ma il nostro corpo non è (ancora) fatto per vivere al chiuso.

Siamo una generazione carente di vitamina D, che fatica a muoversi all'aria aperta: solo il 50% degli adulti svolge attività fisica moderata per 150 minuti alla settimana, il livello minimo raccomandato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Il 90% del tempo al chiuso

Trascorriamo il 90% del nostro tempo al chiuso, oltre il 25% in più rispetto a 20 anni fa. Per fare un paragone, perfino ai detenuti in carcere di sicurezza con il regime della 41 bis, sono concesse fino a due ore di aria aperta al giorno; in Italia invece quasi un bambino su 4 dedica al massimo un'ora alla settimana ai giochi di movimento (dati: Okkio alla salute) e vede il sole sempre



PER L'OMS il livello minimo raccomandato per una moderata attività fisica è di 150 minuti a settimana

più raramente. Per non parlare di pioggia, neve e vento, evitate per non "ammalarsi".

Ci ammaliamo di più

In realtà, così ci ammaliamo di più, e soprattutto stiamo peggio. Secondo il centro californiano Air Resources i livelli di inquinanti sono superiori dal 25 al 62% negli spazi chiusi, dove aumentano lo stress, le patologie della vista,

i disturbi del sonno e peggiora la salute mentale.

Un campanello d'allarme

Non possiamo fare a meno della Natura e il nostro corpo ce lo ricorda, un sonoro campanello d'allarme per ripensare la città e i tempi di scuola e lavoro a misura di persona.

I generici inviti a fare più moto non bastano se non esistono le condizioni adatte.

Aree verdi naturali accessibili, curate e sicure, orti e fattorie dove riprendere il contatto con la terra e il cibo, zone pedonali e piste ciclabili, cinture alberate intorno ai centri abitati per dare spazio vitale alla fauna e conservare la biodiversità.

Gli strumenti ci sono, occorre l'umiltà di ammettere che non possiamo farne a meno.

COSA PENSANO I CLIENTI DELLA COGEIDE?

Anche quest'anno circa 1.300 clienti hanno risposto a un'intervista telefonica sul gradimento dei servizi della CogeiDe. Come per l'anno precedente, il set delle domande è quello migliorato sulla base dei suggerimenti di Ipsos. Il gradimento generale è al 96%. In dettaglio è stato misurato il tasso di soddisfazione per i servizi di sportello (95%), per il contact-center (96%), per una corrispondenza scritta (91%), per la chiarezza della bolletta (89%), per un intervento tecnico (94%), per la gestione di un reclamo (77%). Il 94% dei clienti non è disponibile a cambiare CogeiDe con un altro gestore, mentre il restante 6% si dice disponibile a valutare nel caso di vantaggio economico.

Per saperne di più www.cogei.de.it



www.cogei.de.it



Crazy-bosco

AL CAMPUS PER FAMIGLIE SI RISCOPRE LA NATURA

La cooperativa LiberiSogni a Monte di Brianza offre un ritorno avventuroso a una vita semplice e profonda, una piena immersione nell'ambiente con tutto il carico educativo che ne consegue. È uno dei molti esempi per strapparci dagli ambienti in cui ci rinchiudiamo.

■ Per arrivare al Crazy-bosco di Monte di Brianza si percorre una strada parzialmente sterrata che parte dal paese. Cinque minuti, tutti in piano, assicura Giovanna Spaminato, educatrice, che evidentemente la percorre così spesso che non si accorge che la camminata dura quasi mezz'ora e richiede un certo fiato.

Il bosco che attraversiamo è quello tipico della mezza montagna, dove si alternano prati, castagni, carpini e noccioli. Ci accolgono ampie terrazature di prato strappate letteralmente ai rovi che infestavano tutto, tanto che, ricorda Giovanna, era impossibile capire cosa ci fosse sotto.

Il lavoro di ripulitura è durato un paio di anni, e ora i soci della cooperativa sociale LiberiSogni dispongono di spazi erbosi su diversi livelli: qui vengono piantate le tende, là ci sono le compost toilette e i pannelli solari, qua il forno di terra, la cucina, lì le docce,

dall'altra parte il cerchio intorno al falò e più sopra l'orto.

Il Crazy-bosco è tutto qui, e in realtà non ha nulla di crazy (in inglese significa matto) perché la distribuzione degli spazi appare molto sensata, pensata per ospitare bambini, giovani e adulti, far loro respirare la vita nella natura in modo sostenibile senza rinunciare al minimo indispensabile di modernità.

«Non arriva la corrente elettrica, ma con il solare riusciamo anche a far caricare un po' di cellulari. In realtà dopo un giorno anche il bisogno del cellulare sparisce». Insieme alle timidezze, alle paure, ai disagi.

Si torna bambini

Si torna tutti bambini nel bosco e si torna a giocare agli indiani, a guardare le stelle, a chiacchierare nella casetta sull'albero. Ma c'è anche da lavorare, per far da mangiare e piantare l'orto, sistemare le scalette, i sentieri e ripulire il torrente: 10 anni di esperienza hanno disegnato

spazi e attività dei "campi ambientali creativi" fatti di ritmi rallentati e semplicità.

Un ritorno felice e avventuroso alla riscoperta di una vita semplice e profonda, una piena immersione nella natura con tutto il carico educativo che ne consegue.

Settimane per bambini dai 9 anni, per papà e figlio(o figlia), per ragazzini delle me-

die, per famiglie e per adolescenti, anche in lingua inglese grazie alla collaborazione con Erasmus+: i campi estivi sono solo una parte dell'attività della cooperativa LiberiSogni.

Sognare il ritorno alla natura

Nata nel 2006 dal sogno di ritorno alla natura di una coppia monzese con tre figli,

LE FATTORIE DIDATTICHE ACCREDITATE DALLA REGIONE SONO 55

SETTIMANE VERDI IN CAMPAGNA LA MODA ANCHE IN BERGAMASCA

La campagna piace e le "settimane verdi" si vanno diffondendo anche nella Bergamasca, dove sono numerose le aziende agricole che offrono ospitalità rurale, alcune per soli bambini, con l'assistenza di educatori. Ai ragazzi vengono proposte escursioni, giochi all'aperto, laboratori creativi e di cucina. C'è chi propone l'arrampicata, l'orienteeing, percorsi avventura o tiro con l'arco, chi punta sull'equitazione e sul

contatto con gli animali della fattoria, asini, capre e persino lama. Chi invita a osservare la vita delle api, la vendemmia o semplici lavori nell'orto.

In provincia, le fattorie didattiche accreditate dalla Regione sono 55 - alcune anche in città o nelle immediate vicinanze - e meritano una visita, per sperimentare la vita di campagna e gustare prodotti tipici, a km 0. Per saperne di più: fattoriedidattiche.biz



Denise e Matteo Rossi, conta oggi otto soci e una quindicina di collaboratori con i quali lavora nelle provincie di Lecco, Monza Brianza, Bergamo.

L'obiettivo è riappropriarsi dell'ambiente di collina e delle pratiche agricole che ne hanno fatto la storia per secoli (la cooperativa ha gestito per anni la sede del Museo della Seta di Garlate) con l'intento di reinventare il lavoro nella natura, riportando in vita vecchi saperi, antichi sentieri e nuova occupazione.

Consapevolezza diversa

Un nuovo approccio alla natura vera, per nulla idealizzata, ma vissuta con diversa consapevolezza, come valore economico e sociale. Si parla di resilienza, della ca-

pacità di adattarsi ai mutamenti rimanendo fondamentalmente se stessi: il bosco diventa quindi un luogo di lavoro per nuove professioni, dalla ecopsicologia all'educazione ambientale, nuove competenze per rispondere al bisogno di natura dell'Uomo moderno.

«Negli Stati Uniti - afferma Marcella Danon, tra le docenti della Libera Università del Bosco, altra costola della cooperativa - si parla di Nature Deficit Disorder, sindrome da deficit di natura: la perdita di contatto con la Terra, con la comunità della Creazione, si traduce in un vuoto esistenziale, solitudine, incapacità di cogliere il senso della vita». Senza andare tanto lontani, una vacanza nel verde non è cosa da pazzi.



ORIENTEERING

Correre, o camminare. In una foresta o nelle strade di una città d'arte che non si conosce ma che si impara a percorrere con bussola e cartina, per immergersi nella ricerca e nella bellezza alla ricerca del percorso migliore per arrivare al traguardo. Info: agrosso.it



PARKOUR

Saltare, correre, evitare gli ostacoli. Nell'ambiente che più ci appartiene, la città: il nuovo sport, se così si può chiamare, viene dalle periferie francesi e sta raccogliendo appassionati anche a Bergamo, per esempio in Città Alta o alla Malpensata. Info: parkourwave.com/prov-bergamo



A CAVALLO

Il più antico sport all'aperto praticato dall'uomo, è anche uno dei più interessanti per il rapporto che si instaura con l'animale, un alter ego di grande valenza educativa. Migliora il tono muscolare, equilibrio e resistenza articolare, ed è adatto a bambini e adulti.

AMANO STARE OUTDOOR

FAMIGLIE "FUORI": IL DECALOGO

L'associazione Bambini e Natura ha stilato un "Decalogo delle famiglie fuori", che amano cioè vivere "outdoor". Le famiglie...

SONO APERTE AL MONDO: stare all'aperto fa bene a corpo, mente e cuore, permette di conoscere il mondo, amarlo e rispettarlo.

ESCONO OGNI VOLTA CHE POSSONO: non ci sono buone stagioni o cattive giornate, solo un abbigliamento adatto.

HANNO FIDUCIA NELL'ESPERIENZA: conoscere il mondo è un'avventura da vivere, lasciando che i bambini provino e sbaglino.

NON HANNO FRETTA: a piedi, si assapora il percorso, si vede il mondo lungo la strada e i pensieri fluiscono più liberi.

PREFERISCONO DOMANDE A RISPOSTE: trascorrere tempo in natura fa sorgere curiosità, piccole e grandi.

HANNO CON SÉ GLI STRUMENTI GIUSTI: per studiare la natura, non dimenticate lente di ingrandimento, macchina fotografica, taccuino e matita.

SONO COLLEZIONISTE PER NATURA: raccogliere sassi, foglie o conchiglie permette di creare piccoli musei e proseguire le ricerche a casa.

HANNO IL POLLICE VERDE: seminare e coltivare per osservare i cambiamenti e responsabilizzarsi del mondo vivente.

NON TEMONO GLI IMPREVISTI: girovagare senza meta o improvvisare sono ottimi modi per scoprire la natura.

SONO IN RETE: esplorare il mondo è bello e importante. Farlo con altri lo è ancora di più.