

Auser Lombardia sempre più verde

Sara Bordoni

Il concetto di prendersi cura delle persone e del loro benessere deve inevitabilmente inglobare anche la variabile dell'ambiente in cui si vive, ecco perché Auser in Lombardia ha deciso di essere un esempio di sostenibilità a partire dalle proprie sedi e da come organizza le varie iniziative. Precursore e promotore di questo upgrade è Angelo Vertemati (Presidenza Auser Lombardia), che nel 2019 consegnò il bilancio sociale regionale ad Alessio Dossi, formatore ed esperto di europrogettazione proprio negli ambiti che riguardano sostenibilità ambientale, turismo sostenibile ed economia civile:

"Chiedi ad Alessio se secondo lui Auser potesse essere strategica – racconta Angelo –, dato che riflettevo sul fatto che se il 30% della popolazione italiana è over 65 e non viene coinvolta direttamente nella transizione socio-ambientale, il cambiamento non può essere vero e impattante come auspicato. Ricordiamo che il riscaldamento globale ha portato ad avere delle estati terribili per le persone anziane con pochi mezzi e che per loro il tasso di mortalità si è alzato, come conseguenza del caldo torrido. Alessio si è impegnato con noi in prima persona, perciò al direttivo di dicembre 2021 abbiamo annunciato che le tematiche ambientali sarebbero diventate un nostro caposaldo e nel 2022 abbiamo erogato, con Alessio come docente, un corso ben strutturato sulla transizione socio-ambientale cui hanno partecipato dirigenti comprensoriali e territoriali; abbiamo visto anche come partecipare ai bandi relativi alla tutela ambientale, molto interessanti per la nostra associazione". Del resto, la mentalità c'era: Auser già aveva da tempo avviato alcune buone pratiche di sostenibilità come il pedibus per i bambini che devono andare a scuola, gli orti didattici per bambini e

ragazzi durante i centri estivi allestiti da Auser Comprensoriale di Cremona, la preziosa "Officina dell' Aiuto" di Crema che grazie ai volontari Auser permette il recupero di ausili medicali per decine di persone con disabilità o particolari patologie... Insomma, il terreno era già fertile e il corso ha fatto maturare frutti immediati come il decalogo per le sedi sostenibili e quello per gli eventi sostenibili, accompagnati da un manuale chiaro che riporta dagli accorgimenti più semplici (ad esempio spegnere sempre le luci quando non servono, non lasciare strumenti elettronici in standby – il loro consumo arriva a essere pari al 10% di una sede; una ciabatta con interruttore generale può essere la soluzione – e adottare lampadine a LED) fino agli interventi più importanti come il cappotto termico e i pannelli fotovoltaici. Nell'arco di



nemmeno un paio d'anni si sono poi sviluppate realtà come Auser Ambiente in Valcamonica, evoluzione di Auser Pisogne: l'associazione ha già organizzato convegni di approfondimento (il più recente il 14 ottobre, dedicato ai parchi storici del territorio) e iniziative intergenerazionali di sensibilizzazione.

Nel mese di settembre 2023 Auser Provinciale di Lecco ha costituito uno specifico gruppo di lavoro sulle tematiche ambientali e la prima azione concreta è stata siglare un accordo con Silea, l'azienda pubblica che si occupa del ciclo integrato dei rifiuti in provincia di Lecco, per consolidare la cultura della raccolta differenziata e per promuovere un corretto rapporto con i rifiuti; i volontari Auser hanno visitato l'impianto di Valmadrera, per

decalogo
Per una sede Auser sostenibile

01. Spostati sostenibilmente
Se ne hai la possibilità, spostati nella tua città e vai alla tua sede con mezzi ecologici. A piedi, con la bici, con i mezzi pubblici. Fai del bene a te e all'ambiente.

02. Riduci lo spreco energetico
Quando esiti da una stanza, ricordati di spegnere le luci e i climatizzatori che le lampadine siano a LED. Spegni tutti i dispositivi, senza lasciarli in stand-by quando non necessario. Risparmierai molta energia in un anno!

03. Il giusto tepore!
Fai in modo che il riscaldamento e il raffreddamento della sede non sia eccessivo. Programmare le accensioni quando serve, evitando di farlo funzionare quando la sede è vuota.

04. Internet sa essere green?
La tecnologia può aiutarci. Organizza riunioni online quando è possibile per evitare spostamenti inutili. Attenuto però: anche la mail emette CO₂, lo sai? Evita di inviare email e allegati quando non è necessario.

05. Forniture sostenibili
Una carta riciclata o carta ecologica certificata, ma se puoi evita di stampare e rivolgiti a uno schermo.

06. Arredamento
Per arredare una sede è necessario acquistare mobili nuovi? Molti mobili usati sono in ottimo stato: dandogli una seconda vita gli eviterai di diventare un rifiuto. Scopri il mercato dell'usato!

07. Una pausa green
Scegli erogatori di bevande che non usino la plastica e con prodotti equosolidali. Anche per l'acqua, incoraggia l'uso di quella di rete con una borraccia. Se vai in città per il caffè, acquista compostabili.

08. Riduci i rifiuti
Quando fai degli acquisti, immagina già che rifiuto diventerà quell'oggetto. Preferisci prodotti a fornitore con pochi imballaggi.

09. Riusa gli oggetti
Usa toner che sono vuoti a rendere. Hai stampato dei fogli che non ti servono più? Tra una riga e usa il retro per prendere note o appunti.

10. Differenzia i rifiuti
Fare la raccolta differenziata correttamente è fondamentale: non è vero che "tanto mettono tutto insieme". Non essere pigro e segui le indicazioni del tuo Comune!

auser
Lombardia

comprendere meglio attività e tecnologie connesse con il trattamento dei rifiuti. Nelle sedi Auser lecchesi sono stati posizionati contenitori per la raccolta dei tappi di plastica e di sughero, da donare alla Fondazione per le Malattie del Sangue come mezzi per finanziare la ricerca. Altri passi avanti si fanno frequentando il laboratorio di riciclo creativo tenuto da un operatore di Silea e poi replicabile

nelle sedi Auser. Tra Barzanò e Oggiono, inoltre, i volontari Auser stanno costruendo una mappatura degli orti sociali e degli orti scolastici per proporre una collaborazione, specialmente nel periodo estivo. Si sta pensando anche a un educatore/facilitatore che possa avviare, in accordo con le scuole che aderiranno, un dialogo con gli studenti sul tema dei bisogni primari e indotti e,

fondamentale, sul valore del tempo: esserci quando serve, ma anche saper aspettare.

La sfida più impegnativa, a livello strutturale, è il progressivo cambio del parco macchine in Lombardia; gli esperimenti che sono stati effettuati in alcune zone con le auto elettriche hanno dato grande soddisfazione ad autisti e utenti, un'Auser sostenibile ed ecologica piace veramente a tutti!

SiCuraMente

A Torino un progetto Auser per il benessere psicofisico degli anziani

Vanna Lorenzoni

Il progetto "SI-CURA-MENTE", che Auser Insieme Torino avvierà ad ottobre per finire a settembre 2024, ha come obiettivo la salute come benessere psico-fisico della persona. In base ai dati rilevati sul territorio torinese dalla lunga esperienza di rapporti con anziane e anziani e con ricerche svolte, si sono imposti all'evidenza bisogni molto importanti, quali: socializzazione per contrastare la solitudine, informazione e sensibilizzazione inerenti i rischi di un'alimentazione non corretta e tutto ciò che correla con i disturbi neuro-cognitivi (per esempio la perdita di memoria) e altre patologie collegate all'anzianità. A questi si aggiungono altre esigenze come: fare movimento fisico per contrastare la sedentarietà, dormire meglio, migliorare l'umore e il benessere psico-fisico, sentirsi maggiormente realizzati e con un pieno senso di autoefficacia e in ultimo, ma non per questo meno importante, di sentire di far parte di una comunità più inclusiva, per acquisire un maggior senso di sicurezza nel territorio di appartenenza. Inoltre, siamo a conoscenza dei dodici fattori di rischio identificati dall'OMS che sono correlati a tante patologie dell'invecchiamento: ipertensione, obesità, diabete, fumo, depressione, perdita dell'udito,



inattività fisica, isolamento sociale, scarso livello di istruzione, abuso di alcol, traumi cerebrali ed inquinamento atmosferico. Sappiamo anche che questi fattori di rischio sono modificabili con stili di vita salutari, attività fisica adeguata all'età e un approccio bio-psico-sociale. Per tutte queste ragioni, l'Auser si è proposta di offrire alle persone over 65 di Torino, momenti di aggregazione, attività terapeutica in gruppo, attività fisica, stimolazione cognitiva, informazione su stili di vita sani e naturali, tecniche di rilassamento per contrastare l'ansia e dormire bene, da realizzarsi sia in sedi al chiuso che all'aperto, nei parchi e nei cortili delle case popolari (che vogliamo far rivivere socialmente).

Con il progetto SI-CURA-MENTE che ha concorso per il bando regionale sull'invecchiamento attivo, otte-

nendo un ottimo punteggio, l'Auser potrà disporre di risorse per poter più agevolmente rispondere alle esigenze individuate. I nostri partner sono lo Spil-Cgil di Torino e 5 Circoscrizioni cittadine su 8 (Circoscrizioni 1, 3, 4, 5, 7), il cui contributo è determinante soprattutto nella costruzione della partecipazione alle tante attività previste in diversi locali e nei parchi o giardini della città. Si formeranno 7 gruppi di

circa 20-30 persone ciascuno. Le attività saranno una "palestra" per allenare il corpo e la mente con Educazione al movimento (yoga, gruppi cammino/ginnastica dolce, danze occitane e internazionali), Sostegno psicologico, Psicoterapia in gruppo, Training e Potenziamiento cognitivo e con la Naturopatia (lezioni di alimentazione naturale per uno stile di vita sano e corretto). Abbiamo ormai molta esperienza cumulata con un team di professionisti che collaborano da anni con Auser. Il progetto SI-CURA-MENTE, per la sua dimensione, è una importante occasione di costruzione di una rete istituzionale e sociale a vantaggio della salute e del benessere delle anziane e degli anziani di Torino, con prospettive di continuità nell'azione sociale e di allargamento a tutta la città e oltre.