

Carta di Milano

CGIL - SPI

Valore e Valori in cucina:
pensare, acquistare, preparare,
risparmiare meglio

Contributo n° 110



LETTERA DI ADESIONE ALLA CARTA DI MILANO

Lo Spi Cgil si è assunto l'impegno, di affrontare il tema dell'alimentazione dal punto di vista delle persone anziane. Per questo motivo è nato il progetto Valore e Valori in cucina: pensare, acquistare, preparare, risparmiare meglio. Il suo valore è stato riconosciuto, infatti, è stato inserito nella short – list del bando internazionale “Best Sustainable Development Practices on Food Security” di Expo Milano 2015 e dal giugno 2015 ha ottenuto il patrocinio dal comitato scientifico di Expo Milano. In linea con questo progetto lo Spi Cgil, con la sua sottoscrizione, si impegna a perseguire gli obiettivi declinati nella **Carta di Milano**. Lo Spi Cgil ha deciso di firmare la Carta di Milano, in particolare, facendo suoi questi punti che sono declinati al suo interno.

Lo Spi Cgil è consapevole che:

- Una corretta educazione alimentare, a partire dall'infanzia, è fondamentale per uno stile di vita sano e una migliore qualità della vita.

Siamo responsabili e vogliamo lasciare un mondo più sano, equo e sostenibile alle generazioni future in quanto cittadine e cittadini noi ci impegniamo a:

- promuovere l'educazione alimentare e ambientale in ambito familiare per una crescita consapevole delle nuove generazioni.

In quanto membri della società civile noi ci impegniamo a:

- sviluppare misure e politiche nei sistemi sanitari nazionali che promuovano diete sane e sostenibili e riducano il disequilibrio alimentare, con attenzione prioritaria alle persone con esigenze speciali di nutrizione, di corretta idratazione e di igiene, in particolare anziani, donne in gravidanza, neonati, bambini e malati;
- creare strumenti di sostegno in favore delle fasce più deboli della popolazione, anche attraverso il coordinamento tra gli attori che operano nel settore del recupero e della distribuzione gratuita delle eccedenze alimentari.

Ivan Pedretti

Segretario nazionale Spi Cgil

Sergio Passaretti

Segretario generale Spi Cgil Milano

Milano, 12 ottobre 2015



“VALORE E VALORI IN CUCINA: PENSARE, ACQUISTARE, PREPARARE, RISPARMIARE MEGLIO”

Sintesi del lavoro svolto sugli stili di vita sostenibili rivolto agli anziani

“ALIMENTAZIONE ED ANZIANI “

Le ragioni della firma alla Carta di Milano da parte dello SPI Cgil

Lo Spi Cgil si è assunto l’impegno di affrontare il tema dell’alimentazione dal punto di vista delle persone anziane. Per questo motivo nasce il progetto Valore e Valori in cucina: pensare, acquistare, preparare, risparmiare meglio. Il suo valore è stato riconosciuto ed è stato inserito nella short – list del bando internazionale “Best Sustainable Development Practices on Food Security” di Expo Milano 2015 e dal giugno 2015 ha ottenuto il patrocinio dal comitato scientifico di Expo Milano.

Diverse sono state le collaborazioni nate con Valore e Valori, da citare in particolare quella con l’Università Bicocca, che ha consentito al Segretario Generale dello SPI il 3 agosto scorso di intervenire come relatore, al convegno internazionale organizzato proprio dalla stessa università, portando il contributo dello Spi di Milano sull’argomento “ Promuovere stili di vita sostenibili per la terza età: il ruolo del sindacato. Un altro importante riconoscimento è stata la partecipazione agli incontri per la stesura della Carta di Milano, e al progetto delle Food policy.

Nel mese di settembre, con il patrocinio del comitato scientifico si è svolto un convegno, alla presenza di esponenti nazionali del sindacato, con la partecipazione di esperti di settore e delle forze politiche e istituzionali del territorio in una dimensione di carattere nazionale, al fine di discutere il tema della prevenzione, dell’alimentazione e del benessere per gli anziani legati a stili di vita corretti.

L’obiettivo che ci si propone è di definire un sindacato pensionati che, attraverso i suoi progetti cerca collaborazioni e si confronta con interlocutori competenti, con la finalità di diventare un incubatore di possibilità, creare fermento di idee nelle leghe e nella comunità stessa.

In linea con questa finalità lo Spi CGIL, con la sottoscrizione della Carta di Milano, si impegna a perseguirne gli obiettivi. Come attore sociale può sensibilizzare sia la popolazione anziana, che le istituzioni sull’importanza delle buone pratiche che preservino la salute, siano rispettose dell’ambiente riducendo lo spreco e assumano lo sviluppo di stili di vita sostenibili. Riprendendo i contenuti della Carta di Milano, come Sindacato Pensionati della Cgil sappiamo di avere una grande responsabilità nel dover lasciare un mondo più sano, equo e sostenibile alle generazioni future.



Di conseguenza ci impegniamo a promuovere l'educazione alimentare e ambientale in ambito familiare per una crescita consapevole delle nuove generazioni, perché una corretta educazione alimentare, a partire dall'infanzia è fondamentale per uno stile di vita sano e una migliore qualità della vita.

Lo SPI, con il suo ruolo ed esperienza, si pone un compito importante, quello di migliorare la qualità di vita delle comunità e di favorire questo trasferimento di valori e filosofie di uno stile di vita più sostenibile, alle nuove generazioni. Si pensi all'importante ruolo culturale, sociale ed educativo che i nonni hanno con i loro nipoti anche su questi temi.

La firma della Carta di Milano rappresenta la consapevolezza degli obiettivi da perseguire e la responsabilità che come sindacato abbiamo verso le generazioni presenti e future, per garantire uno stile di vita più sostenibile.

Inoltre, si è posto l'obiettivo, di riuscire a sensibilizzare le persone anziane, sull'importanza dei comportamenti alimentari corretti, in un'ottica di prevenzione, attraverso buone pratiche che preservano la salute.

Con la firma lo SPI-CGIL insieme alle istituzioni e organizzazioni internazionali si impegna a "sviluppare misure e politiche nei sistemi sanitari nazionali che promuovano diete sane e sostenibili e riducano il disequilibrio alimentare, con attenzione prioritaria alle persone con esigenze speciali di nutrizione, di corretta idratazione e di igiene, in particolare anziani, donne in gravidanza, neonati, bambini e malati."

IL progetto Valore e Valori in cucina: Pensare, acquistare, preparare, risparmiare. Meglio

L'appuntamento dell'EXPO a Milano ha consentito al gruppo dirigente dello SPI-CGIL, durante il 2014, di avviare una riflessione su come declinare il tema dell'alimentazione per la popolazione anziana. Nella prima fase sono stati somministrati 300 questionari, nei territori designati, sulle abitudini, educazione alimentare e agli stili di vita consapevoli. Interessava, soprattutto, capire quali fossero gli atteggiamenti rispetto allo spreco alimentare e alla propensione al cambiamento delle abitudini alimentari.

Si è cercato di utilizzare un campione omogeneo e, alcuni dati sono stati inaspettati; mentre l'80% del campione faceva spesa al supermercato, dall'analisi è emerso che il 25% buttava via il cibo cucinato, dato che saliva addirittura al 41%, rispetto al cibo al naturale. Un altro dato ci aveva sorpreso, infatti il 47% sarebbe stato disposto a cambiare le proprie abitudini, se adeguatamente informato.

Visti i risultati è stato proposto un percorso di formazione che permettesse di riflettere sulle abitudini alimentari, sulle attività quotidiane e allo stesso tempo cercasse di educare ai buoni stili di vita. Da qui la nostra proposta di Valore e valori.

A partire da giugno 2014, sono stati organizzati nell'area metropolitana, nove edizioni del corso di formazione, composto da quattro incontri ciascuno, con docenti universitari ed esperti nel settore di riferimento.

I temi trattati ed approfonditi sono stati:



1. La produzione agricola del nostro territorio
2. Le basi per una buona alimentazione
3. Acquistare meglio per consumare meglio
4. Cucinare secondo stagione

Nella seconda fase sono stati ideati, prodotti e distribuiti materiali informativi.

Nel percorso che ha portato alla realizzazione dei corsi, si è ritenuto di richiedere la collaborazione alle Istituzioni locali, attraverso il patrocinio gratuito sia dei Comuni interessati, sia dei Consigli di zona di Milano, dove si sono tenute le lezioni. Questo perché si riteneva essenziale che lo SPI così radicato sul territorio, stabilisse connessioni nuove con gli Enti Locali e, con un corso di qualità favorisse la partecipazione della comunità intera.

Ad oggi i risultati sono stati soddisfacenti; è stato possibile rilevare un grande interesse sottolineato da una grande partecipazione delle persone anziane che hanno riscoperto il tema dell'alimentazione in una nuova chiave di lettura. Per il prossimo anno sono previste ulteriori edizioni del corso di formazione e nuove iniziative connesse a Valore e Valori in cucina.

Nel progetto, oltre alla prevista didattica si è ritenuto interessante offrire una lezione particolare, che ripercorresse e rivalutasse la merenda semplice ma nutriente, che i nonni facevano quando erano bambini. Riprendere, dando loro utili suggerimenti, in una sorta di ponte intergenerazionale, le antiche abitudini per trasmetterle ai nipoti, educandoli al buon cibo.

A partire dal progetto originario, lo Spi Cgil ha avviato una serie di iniziative da proporre sul territorio per dare continuità al lavoro svolto fino ad oggi e sperimentando, là dove possibile, nuove azioni:

- Le giornate anti spreco, momenti dedicati dove i nostri pensionati già formati, possano portare la loro esperienza nelle comunità facendo riflettere sulle attività quotidiane legate agli stili di vita consapevoli.
- Momenti di educazione alimentare tra nonni e nipoti, anche in collaborazione con le scuole, le realtà locali e parchi agricoli in modo da rafforzare e promuovere incontri intergenerazionali, che parta per esempio dal racconto della loro esperienza di bambini di un tempo e nonni di oggi.
- Collaborazione con le associazioni degli orti urbani.
- Nuovi momenti di riflessione su temi come l'acqua che rappresenta una risorsa naturale non sempre riconosciuta e valorizzata.

Ivan Pedretti
Segretario Nazionale Spi Cgil

Sergio Passaretti
Segretario generale Spi Cgil Milano

Milano 8 ottobre 2015