

# Il cibo per la cura e le relazioni Le esperienze nei quartieri

**Il libro.** In «Nutrire la comunità», realizzato da «Aiuto per l'autonomia», i racconti delle iniziative di 11 realtà associative di Monterosso, Valtesse e Conca Fiorita

CHIARA RONCELLI

Il cibo non è solo un bisogno naturale, ma è uno strumento di cura e relazione. È quello che emerge dai racconti raccolti nel libro «Nutrire la comunità» realizzato dall'Associazione Aiuto per l'autonomia, che verrà presentato sabato a Valtesse. Realizzato con la curatela di Maria Grazia Panigada e Simona Bodo di Patrimonio di Storie, il volume raccoglie i racconti e le esperienze di 11 realtà associative dei quartieri di Monterosso, Valtesse e Conca Fiorita che mettono al centro della propria azione solidale il cibo.

## Una forma di restituzione

L'idea nasce da un'intuizione dell'Associazione Aiuto per l'autonomia, come spiega il presidente Ivan Cortinovis: «Il tema del cibo è un tema sul quale nei quartieri di Monterosso, Valtesse e Conca Fiorita ci sono tante iniziative e sul quale si collabora molto. Come associazione lo scorso anno abbiamo ricevuto un lascito dalla Fondazione Lacosca per sostenere le nostre attività a favore degli anziani: abbiamo pensato che una parte potesse essere utilizzata a beneficio di tutto il territorio. Una forma di restituzione, nel suo piccolo, di queste risorse a tutto il territorio. Abbiamo scelto il cibo perché noi consegniamo pasti, ma soprattutto perché intorno al cibo ruotano le relazioni».

Aiuto per l'autonomia ha così invitato le realtà dei quartieri a partecipare ad un percorso di narrazione, che ha coinvolto i loro volontari chiedendogli di mettersi in gioco in prima persona per

raccontare le proprie esperienze e donarle alla comunità. «Con questo nuovo percorso a cura di Patrimonio di Storie - spiegano Simona Bodo e Maria Grazia Panigada - abbiamo ancora una volta toccato con mano quanto il narrare sia un atto generativo di relazioni e di cura: nei confronti della comunità, delle fragilità, dei luoghi di vita che diventano essi stessi patrimonio culturale. «Se una cosa la racconti con emozio-

Il volume a cura di Maria Grazia Panigada e Simona Bodo di Patrimonio di Storie

Insieme abbiamo voluto lasciare il messaggio che non si tratta solo di mangiare»

ne, la trasmetti», ha osservato una narratrice in uno dei nostri incontri. Potremmo forse aggiungere che quella cosa non solo la si trasmette, ma la si trasforma: nella percezione di chi narra, ma anche in quella di chi ascolta. Come speriamo accadrà a chiunque leggerà le 12 narrazioni raccolte nel libro». Undici le realtà che hanno partecipato all'esperienza: I broli di Monterosso, Aiuto per l'autonomia Odv, Propolis Aps, Associazione socio culturale e ricrea-

tiva Per tutte le età di Monterosso Aps, Orti nel parco, Istituto comprensivo Gabriele Camozzi, scuola dell'infanzia «Alessandra Benvenuti», Gruppo di acquisto solidale di Monterosso e Valtesse, Mercato agricolo del Parco dei Colli, Mercato agricolo e non solo di piazza Pacati e Orto volante di cooperativa Biplano.

Ne è nato uno strumento concreto per costruire un passaggio tra generazioni di volontari e consegnare concretamente ad altri quanto fatto finora. «Abbiamo voluto lasciare memoria del significato e dei valori su cui si è fondato il Disnà e intorno ai quali sono nate le tante esperienze intorno al cibo - sottolinea Cortinovis - . Insieme abbiamo voluto lasciare il messaggio che non si tratta solo di mangiare, ma di prendersi cura delle persone che abitano il territorio. Con questo libro lasciamo una traccia e la consegniamo ad altri che potranno utilizzarla e trasformarla».

## La presentazione del percorso

Il libro, e il percorso da cui è scaturito, verranno presentati sabato prossimo alle 17 nella chiesina di S. Antonio (Bergamo, via Ruggeri da Stabello 34): intervorranno il presidente di Aiuto per l'autonomia Ivan Cortinovis, le curatrici Simona Bodo e Maria Grazia Panigada, l'assessore alle Politiche sociali del Comune di Bergamo Marcella Messina e la consigliera di Csv Bergamo Serena Rondi. Seguiranno letture di alcuni brani tratti dal libro e un momento conviviale. La partecipazione all'evento è libera e gratuita.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il Mercato agricolo del Parco dei Colli

## «L'acquisto solidale per rispettare il territorio»

### La volontaria del «Gas»

Laura Ferla, psicologa, 41 anni, nel gruppo con la famiglia

Acquistare prodotti scegliendoli secondo criteri di eticità della produzione, rispetto dell'ambiente e dei ritmi stagionali, ricerca dei produttori locali. È questa l'essenza dell'essere volontari di un Gas-Gruppo di acquisto solidale, come racconta l'esperienza di Laura Ferla: psicologa, 41 anni, da 15 ha scelto di dedicare il suo impegno all'esperienza dei Gruppi di acquisto solidale, raccontandola anche nel volume «Nutrire la comunità» che verrà presentato sabato a Valtesse. «In passato ho fatto qualche esperienza di volontariato, la più importante è stata quella del Servizio civile al Comune di Bergamo mentre studiavo. Poi 15 anni fa come famiglia siamo entrati in contatto con la realtà dei Gas e abbiamo deciso di aderirvi», racconta. I Gruppi di acquisto solidale nascono nei primi anni 2000 come strumento alternativo all'acquisto tradizionale strutturato sul modello della grande distribuzione. Laura e la sua famiglia hanno aderito prima al gruppo di Longuelo, e dopo essersi trasferiti nel 2019 sono entrati a far parte del Gas Mo.Va che include Monterosso, Valtesse, Conca Fiorita e Colli di Bergamo.

Il gruppo è formato da 30 famiglie dei 4 quartieri, che condividono valori e fanno scelte il più possibile consapevoli in termini di eticità e di acquisto di prodotti a km zero. «È una scelta alimentare, ma allo stesso tempo una scelta di rispetto del territorio e dei principi etici, che porta con sé la possibilità di costruire relazioni e legami con altre famiglie. Noi abbiamo assunto la referenza di alcuni prodotti, che significa contattare alcuni produttori, raccogliere gli ordini, inviarli e occuparsi dello smistamento. Poi lo scorso anno mi hanno chiesto di diventare coordinatrice del gruppo di acquisto».

### Un'idea interessante

Come volontaria del Gas quest'anno Laura ha partecipato al progetto «Nutrire la comunità» promosso dall'Associazione aiuto per l'Autonomia: «Sono venuta a conoscenza dell'iniziativa al tavolo della food policy che si riunisce a Monterosso, a cui è arrivato l'invito ad aderire a questo progetto. Ho trovato l'idea interessante: utilizzare la narrazione come mezzo per creare legami, unendo questo strumento con il tema del cibo che mi sta a cuore». Laura ha partecipato agli incontri condotti da Patrimonio di Storie, che hanno attivato i suoi ricordi e le sue riflessioni. «Nel libro ho descritto un posto che mi è caro e che è significativo per la vita del nostro Gas: il giardino di Maricchia, che spesso ospita i nostri incontri perché il Gas non ha una propria sede».

## In un anno 120mila pasti agli anziani

«Aiuto per l'autonomia» I progetti «Ol Disnà» e «Auto Amica» con 146 volontari

146 volontari, 25 anni di attività, 380 pasti consegnati ogni giorno: non bastano questi numeri per raccontare il grande impegno dell'Associazione Aiuto per l'autonomia Odv, ma sicuramente aiutano a comprenderne l'impatto sulla comunità. Senza l'associazione, infatti, il territorio bergamasco sarebbe un po' più affaticato e le persone anziane più sole. L'associazione è nata formalmente nel 2008 dall'unione di due progetti risalenti al 1999, all'interno del Centro per la terza età di Valtesse: «Ol Disnà» e «Auto Amica». «Dopo

nove anni i progetti iniziavano a diventare troppo grandi per essere gestiti dal Centro anziani, ed è nata così l'associazione come una start up che potesse dare il giusto spazio alle due attività», racconta il presidente Ivan Cortinovis. Una scelta che ha permesso, nel tempo, di farli crescere e sviluppare forme di sostegno strutturate alle persone anziane del territorio.

«Ol Disnà» è un servizio di consegna pasti a domicilio rivolto a persone dai 75 anni in su residenti in tutto il Comune di Bergamo (fatta eccezione per Città Alta). «Dopo la pandemia questo servizio è cresciuto notevolmente, e oggi consegniamo quasi 400 pasti ogni giorno». L'attività è resa possibile grazie al coinvolgimento di 140

volontari, divisi in 9 gruppi di distribuzione (8 con base a Valtesse e uno a Loreto) e un gruppo di segreteria. «Auto Amica», invece, è un servizio di trasporto per persone che hanno difficoltà di movimento e devono essere accompagnate verso i servizi sanitari per visite, terapie, strutture o ambulatori. «È una forma di volontariato più prossimale e legata al vicinato, che si rivolge prevalentemente alle persone anziane ma non solo. Ogni giorno sono operative almeno 20 persone», prosegue Cortinovis. «Riusciamo a raggiungere 770 persone che hanno bisogno di essere aiutate e che in questo modo sono un po' meno sole». Dall'inizio del 2024 l'associazione ha già garantito la consegna di più di



La preparazione dei pasti

108mila pasti, che si stima arriveranno a 120mila per la fine dell'anno. Numeri importanti, che però non sono sufficienti per rispondere alle richieste: «Dal 20 ottobre a fine novembre non abbiamo più potuto accettare alcun nuovo utente, perché non riuscivamo a garantire una consegna corretta e organizzata. Servono più persone e più mezzi: ci piacerebbe riuscire a far nascere nei diversi quartieri della città gruppi che possano essere punti di partenza per servizi di zona. Questo avrebbe un valore aggiunto: chi consegna il pasto può incontrare le stesse persone per il quartiere e favorire così la costruzione di relazioni di vicinato». Per saperne di più visitare il sito [www.aiutoperlautonomia.it](http://www.aiutoperlautonomia.it).