


MODULO 3 - UNI 3.1

GUIDA METODOLOGICA PER LA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA RESILIENTE INDIVIDUALE E COLLETTIVA

Creare una dinamica COLLETTIVA per trasformare sé stessi e le propria città





Ringraziamenti:

Autrici, autori - Auteurs.es - Autoras, autores Textes:

Le Mille e Una Notte: Milvia Rastrelli, Miriam Ferrara, Caterina Pepe, Giovanni Esposito, Mario Mangiacotti, Roberto Rosso.

Ligue de l'Enseignement de la Loire: Pierre-Alain Larue, Clémentine Roux-Frappaz, Franck Beysson.

FAGIC: Bianca Galusca, Indira García, Patricia Julian, Anabel Carballo, Núria Queralt, Francisco Vargas, Jordi Peral, Israel Mercader.

Crediti fotografici in prima pagina: © ligue de l'enseignement de la Loire

Tutti i contenuti sono concessi in licenza con la licenza CC-BY-NC-SA
2025 © Transformer

Trova quest'opera e altri strumenti per il download gratuito sul sito web <https://erasmus-transformer.le1000e1notte.it/>



SOMMARIO GENERALE

Introduzione	P.3	Supporto video	13
Gli attori del progetto	4	Modulo 1	19
Organizzazione dei moduli	6	Modulo 2	75
Sommario dettagliato	7	Modulo 3	117
Competenze specifiche	9		

INTRODUZIONE: Un percorso formativo in tre moduli, 34 attività e 37 capsule di video

Affrontare la triplice crisi planetaria – ecologica, sociale ed economica – **richiede la formazione di nuove competenze**, competenze per la vita¹ e la sostenibilità² con l'obiettivo di facilitare l'adattamento e la mitigazione dei crescenti effetti del cambiamento climatico sotto gli occhi di tutti, e che siano verificati e studiati dalla comunità scientifica globale, raggruppati sotto l'"ombrello generale" - l'Organizzazione delle Nazioni Unite e l'Organizzazione meteorologica mondiale chiamata IPCC³, Intergovernmental Panel on Climate Change nonché l'Organizzazione mondiale della sanità⁴, l'Unione internazionale per la conservazione della natura⁵, l'UNEP, l'UNESCO⁶, l'IPBES⁷ (Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services), della rete europea Nature 2000⁸.

Allo stesso tempo, gli adulti devono acquisire competenze specifiche per leggere e per far fronte alla crescente complessità e incertezza del mondo contemporaneo⁹.

Queste "competenze personali, sociali, di apprendimento lungo l'arco della vita e verdi", individuali e collettive, sono un prerequisito per **comprendere la complessità degli effetti delle azioni umane sul Clima e, a sua volta**, su di noi e sulla Biosfera (la sfera della vita, i suoli, le acque superficiali e sotterranee, l'aria, gli esseri viventi, ecc.) animali selvatici e domestici, esseri umani) **nonché di agire**, sia a livello individuale che collettivo, sul luogo di lavoro così come nella vita sociale del tempo libero.

1 https://joint-research-centre.ec.europa.eu/lifecomp_en?prefLang=fr

2 GreenComp, il quadro europeo delle competenze in materia di sostenibilità - Ufficio delle pubblicazioni dell'UE

3 <https://www.ipcc.ch/languages-2/francais/>

4 <https://www.who.int/fr/>

5 <https://iucn.org/fr>

6 <https://whc.unesco.org/fr/biodiversite/>

7 <https://www.ipbes.net/fr>

8 <https://www.eea.europa.eu/themes/biodiversity/natura-2000/the-natura-2000-protected-areas-network>.

9 E. Morin, *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur*, UNESCO, 1999

Gli attori del progetto



La Cooperativa Sociale Le Mille e Una Notte in Italia, la Ligue de l'Enseignement de la Loire in Francia e la Federació de Asociaciones Gitanas de Cataluña in Spagna, promotori e ideatori del progetto "TRANSFORMER", ringraziano tutte le persone e le organizzazioni che hanno contribuito alla realizzazione di questo progetto.



SOSTEGNO FINANZIARIO

Lo sviluppo e la distribuzione delle produzioni richiedono risorse finanziarie. L'Unione Europea è il primo sostenitore del progetto con il suo programma "Erasmus+". A questo si aggiungono altre organizzazioni che, attraverso il supporto delle nostre strutture, hanno permesso la nascita e lo sviluppo di questo progetto. Senza di loro, TRANSFORMER non sarebbe esistito. Grazie.



PARTNER PEDAGOGICI E SCIENTIFICI

Il CMCC, Centro euro-Mediterraneo sui Cambiamenti Climatici, esperti della rete regionale RESINA della Regione Lazio, con menzione speciale per il Museo del Fiume Nazzano e il Museo dell'Energia Ripi, nonché dell'Assessorato all'Ambiente/Servizio per le Aree Protette e la Salvaguardia della Biodiversità della Città Metropolitana di Roma e della Fondazione Bioparco di Roma hanno fornito un fondamentale supporto scientifico al progetto. Inoltre, nei tre territori europei del Progetto, diverse organizzazioni hanno svolto un ruolo di supporto scientifico producendo testimonianze video di esperti. Altri partner partecipano da un punto di vista educativo attraverso la sperimentazione di strumenti e risorse educative e/o la loro implementazione. Grazie a tutti per questo prezioso aiuto. Sul retro della copertina ci sono anche i ringraziamenti nominativi per i contributori.

I contenuti che sviluppiamo sono vincolanti solo per i responsabili del progetto. Le interpretazioni, le posizioni e le raccomandazioni in esso contenute non possono essere attribuite ad altri.



Ajuntament de Sant Adrià de Besòs



Ajuntament de Sabadell



Ajuntament de LA GARRIGA



Comune di Ripi



MUNICIPIO ROMA VIII



Les contenus que nous développons n'engagent que les porteurs du projet. Les interprétations, positions et recommandations y figurant ne peuvent être attribuées aux relecteurs/trices et organismes partenaires.



ORGANIZZAZIONE DEI MODULI

Il presente documento è strutturato in 3 parti. Ciascuno dei 3 moduli seguenti offre attività per consentire a un formatore di costruire un percorso di lavoro collettivo interno che includa 3 fasi.

A seconda del contesto di vita e di lavoro, potrete scegliere le attività e le sequenze a voi più utili: la conoscenza reciproca delle persone che compongono le vostre organizzazioni associative e/o lavorative (**il modulo 1**), la necessità di costruire una cultura comune su alcuni temi del cambiamento climatico e della transizione e trasformazione in senso ecologico e sociale di comportamenti e atteggiamenti (**modulo 2**) l'importanza di agire rapidamente (**modulo 3**).

Questi corsi costituiscono un totale di diversi giorni di formazione.

MODULO 1: Imparare a fare le cose insieme

P 17

MODULO 2: Imparare a comprendere il clima e gli impatti delle azioni umane sulla biosfera

P 73

MODULO 3: Agire con sé stessi e con gli altri

P 116

SOMMARIO DETTAGLIATO

MODULO 1: Imparare a fare le cose insieme

Una serie di attività per aiutarvi a conoscere le persone della vostra organizzazione e le vostre abitudini di lavoro in team. Le tecniche di attività evidenziate in grassetto vengono utilizzate e adattate nei [moduli 2 e 3](#).

U.A 1.1 - APPRENDERE AD APRIRSI E A DIALOGARE CON GLI ALTRI	P.17	U.A 1.3 - ATTIVARSI E SPERIMENTARE NUOVI COMPORAMENTI E AZIONI	.44
1. Riscaldarsi con Transformer;	.22	1. Workshop teatrale interculturale;	.45
2. Il tappeto dei simboli e delle memorie viventi dei cambiamenti climatici;	.24	2. La rubrica delle capacità;	.47
3. I "Libri viventi";	.26	3. La catena delle idee;	.49
4. Angoli e visuali;	.28	4. La stella del cambiamento;	.51
5. Brainstorming – Tempesta d'idee;	.30	5. Le forze in campo;	.53
6. Brainwriting – Scriviamo ciò che è nelle nostre menti!;	.32	6. L'analisi SWOT – Punti di Forza, di Debolezza, le Opportunità e le Minacce;	.55
7. La Vision Board – Visualizziamo insieme!;	.35	7. I cinque "Perché?".	.57
U.A 1.2 - RENDERSI AUTONOMI COME "AGENTI" DELLA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE	.37	U.A 1.4 - COMUNICARE LA TRASFORMAZIONE ECOLOGICA E SOCIALE RESILIENTE	.59
1. La pietra parlante;	.38	1. Pagine gialle;	.60
2. La "ruota dei dieci valori universali" per l'empowerment di Agenti di trasformazione ecologica (e sociale) resiliente;	.40	2. Video workshop partecipativo;	.62
3. La "torta nuziale".	.42	3. Laboratorio di world cafe.	.64
		U.A 1.5 - IMPARARE CON L'ARTE	.66
		1. Promozione dei valori ecologici nel parco;	.67
		2. Promozione dei valori ecologici e del benessere personale;	.69
		3. Teatro ecologico con costumi riciclati.	.71

MODULO 2: Imparare a comprendere il clima e gli impatti delle azioni umane sulla biosfera

Un insieme di attività per creare una cultura comune intorno ad alcuni temi del cambiamento climatico e della trasformazione sociale ed ecologica all'interno dell'attuale transizione.

UNI 2.1 - IL CLIMA	P.78	UNI 2.6 - CLIMA ED EFFETTI DI RIMBALZO	P.100
UNI 2.2 - LA SITUAZIONE CLIMATICA	84	UNI 2.7- PERSONE E TERRITORI RESILIENTI	.104
UNI 2.3 - CLIMA E ACQUA	87	UNI 2.8 - 12 MOTIVI PER AGIRE	.108
UNI 2.4 - CLIMA E BIODIVERSITÀ	91	UNI 2.9 - PRATICHE STIMOLANTI	.112
UNI 2.5 - CLIMA E BENESSERE PLANETARIO	96		

MODULO 3: Agire con sé stessi e con gli altri

Una serie di attività per passare rapidamente all'azione (si raccomanda una comprensione comune dei problemi (modulo 2)).

UNI 3.1 - AGIRE INSIEME NELL'ORGANIZZAZIONE	P.120
UNI 3.2 - METTERE IN MOTO LE AZIONI INDIVIDUALI CON UN APPROCCIO COLLETTIVO	.129

Competenze sviluppate dai moduli di formazione TRANSFORMER:

MODULO 1

U.A. 1.1: Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino l'auto-riflessione, l'apertura al confronto con gli altri selezionati dal progetto Transform e adattati alle sfide della trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

U.A. 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente

- Saper applicare metodi e tecniche che stimolino la conoscenza di sé e dei propri valori e attitudini, da cui derivano i comportamenti.
- Conoscersi per facilitare percorsi di trasformazione individuale e collettiva.

U.A. 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni

- Saper applicare metodi e tecniche che facilitino, promuovano e migliorino l'attivazione di nuovi comportamenti, progetti, azioni di o per la trasformazione ecologica (e sociale) resiliente.

U.A. 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente

- Conoscere le diverse situazioni sfavorevoli che si possono trovare nella comunicazione e come affrontarle.
- Capire come organizzare un discorso in modo ordinato e chiaro.
- Infine, acquisire tecniche di comunicazione ecologica, sociale e resiliente non formale.

U.A. 1.5: Imparare con l'arte

- Imparare ad apprezzare la Natura e l'Arte come base per agire a favore di una trasformazione ecologica (e sociale) resiliente che unisca il nostro piacere al rispetto degli altri esseri viventi e degli ecosistemi.

MODULO 2

U.A. 2.1: Il clima

- Capire la differenza tra "meteo" e "clima"; - Affrontare il tema delle emozioni legate al cambiamento climatico;
- Comprendere i diversi approcci alle emissioni responsabili del cambiamento climatico al fine di comprenderne meglio l'origine e le cause, la loro definizione, il loro studio;
- Comprendere i concetti di impronta di carbonio e impronta ecologica;
- Identificare modi per ridurre la propria impronta ecologica e soluzioni per vivere insieme sulla Terra.

U.A. 2.2: La situazione climatica

- Comprendere le cause dell'aumento dei gas serra (CO₂) nell'atmosfera;
- Analizzare i molteplici impatti sulla biosfera terrestre, in Europa e nella regione mediterranea
- Imparare a valutare il proprio impatto sull'aumento delle emissioni di CO₂ con il calcolatore online delle Nazioni Unite. Scopri come leggere la tua bolletta energetica.

U.A. 2.3: Clima e acqua

- Conoscere i 9 confini planetari entro i quali l'umanità può ancora svilupparsi in modo sostenibile e responsabile;
- Comprendere l'importanza dell'acqua e degli ambienti acquatici come regolatori della temperatura e del clima a livello globale;
- Conoscere le alterazioni dei cicli biogeochimici dell'acqua;
- Conoscere alcune buone pratiche per la gestione e la conservazione degli ecosistemi acquatici marini e/o interni;
- Imparare a identificare le buone pratiche che sono già pienamente sostenibili per l'ambiente e quelle che possono ancora essere migliorate.

U.A. 2.4: Clima e Biodiversità

- Comprendere gli impatti dei rapidi cambiamenti climatici (causati dal riscaldamento globale) sugli ecosistemi europei e sulla biodiversità globale, nell'hotspot climatico della regione mediterranea, che è molto ricca di biodiversità e altamente minacciata; le conseguenze che il declino della biodiversità può avere sul nostro modo di vivere.
- Conoscere e valutare, secondo il modello IPCC/IUCN, alcune pratiche a livello europeo che permettano la diffusione di informazioni sul tema e/o di conservare la biodiversità a livello di specie e popolazioni locali;
- Identificare le specie in via di estinzione e le specie esotiche invasive.

U.A. 2.5: Clima e Benessere planetario

- Comprendere gli impatti dei cambiamenti climatici sulla salute, sia fisica che mentale, nonché le interconnessioni tra la corretta gestione dell'ambiente (aria, acqua, suolo, ecc.) e della biodiversità e degli spazi naturali e/o verdi e la salute e il benessere umano.
- Scopri di più su "rischio", "pericolo", "esposizione", "vulnerabilità" e "estremi climatici"

U.A. 2.6: Clima ed effetti di rimbalzo

- Comprendere la nozione di effetto rimbalzo;
- Comprendere l'effetto rimbalzo per limitarlo meglio;
- Abbracciare la complessità della sostenibilità attraverso la formazione in una visione sistemica

U.A. 2.7: Persone e territori resilienti

- Comprendere i diversi impatti dei diversi settori dell'attività umana. Impara i concetti chiave di "adattamento", "mitigazione", "resilienza", "città resiliente".
- Prendere coscienza dei tre livelli di resilienza – individuale, interpersonale e comunitaria – e dell'importanza di assumere comportamenti resilienti, nonché di partecipare a iniziative, progetti, attività e azioni per uno sviluppo sostenibile e resiliente in relazione agli impatti territoriali del cambiamento climatico e ai suoi effetti.

U.A. 2.8: 12 Motivi per agire

- Identificazione e decostruzione di discorsi di inazione di fronte al cambiamento climatico;
- Costruzione di discorsi che spingono all'azione.

U.A. 2.9: Pratiche stimolanti

- Analizzare una pratica ambientale nel suo complesso;
- Analizzare i punti di forza, le debolezze, le opportunità e le minacce affrontate da un gruppo interassociativo, da un comitato di cittadini, da una rete, da un progetto;
- Nel contesto dell'implementazione di un progetto, concentrare l'attenzione e gli sforzi sui punti di forza e lavorare per ridurre i punti deboli e minimizzare le minacce sfruttando al meglio le opportunità disponibili.

MODULO 3

U.A. 3.1.: Agire insieme nell'organizzazione

- Trovare idee per agire nell'organizzazione a favore di una rapida trasformazione ecologica, ,
- Aprire diversi orizzonti di riflessione,
- Inserirsi in una dinamica di azione collettiva,
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali su 6 temi legati all'organizzazione e/o all'azienda in cui lavorano e/o partecipano al loro tempo libero (associazione di comunità, volontariato, quartiere, ecc.).

U.A. 3.2.: Mettere in moto le azioni individuali con un approccio collettivo

- Consentire ai partecipanti di contribuire con idee per azioni personali a favore di una rapida trasformazione ecologica e sociale.
- Aprire diversi orizzonti di riflessione.
- Utilizzare il desiderio di un impegno comune per promuovere approcci individuali sostenuti.
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali in 6 argomenti legati all'azienda.

Quadro delle competenze:

	COMPETENZE LIFE-COMP* FORMATE	COMPETENZE GREENCOMP FORMATE	7 COMPETENZE- CHIAVE (E. MORIN)
MODULO 1			
U.A. 1.1: Apprendere ad aprirsi e a dialogare con gli altri	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3	Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità 1.1. Valorizzare la sostenibilità 1.2. Promuovere l'equità e l'etica 1.3. Promuovere la natura Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità 3.1. Immaginare futuri alternativi 3.2. Adattabilità 3.3. Riflessione esplorativa	Competenza 1: Cecità alla conoscenza: errore e illusione Competenza 3: Insegnare la condizione umana Competenza 4: Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio Competenza 6: Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)
U.A. 1.2: Rendersi autonomi come "agenti" della trasformazione ecologica e sociale resiliente	S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.3: Attivarsi e sperimentare nuovi comportamenti e azioni	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 1.4: Comunicare la trasformazione ecologica e sociale resiliente	S1 – S2 - S3		
U.A. 1.5: Imparare con l'arte	P3 – S1 – S2 - S3		
MODULO 2			
U.A. 2.1: Il clima	S1 – S2 – S3 - L2- L3	Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità 1.1. Valorizzare la sostenibilità, 1.2. Promuovere l'equità e l'etica, 1.3. Promuovere la natura. Competenza 2 – Abbracciare la complessità nella sostenibilità 2.1. Pensiero critico, 2.2. Pensiero sistemico, 2.3. Risoluzione dei problemi Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità 3.1. Immaginare futuri alternativi, 3.2. Adattabilità, 3.3. Pensiero esplorativo Competenza 4 – Agire per la sostenibilità 4.1. Azione individuale e 4.3. Identificazione delle responsabilità degli attori politici	Competenza 2: I principi delle conoscenze pertinenti Competenza 4: Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio Competenza 5: Affrontare le incertezze (conoscenza, realtà, incertezze dell'ecologia dell'azione) Competenza 6: Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità) Competenza 7: Etica. Insegnare la democrazia e la cittadinanza terrena
U.A. 2.2: La Situazione climatica	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.3: Clima e acqua	S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.4: Clima e biodiversità	P3 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.5: Clima e benessere planetario	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.6: Clima ed effetti di rimbalzo	S1 - S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.7: Persone e territori resilienti	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.8: 12 Motivi per agire	P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3		
U.A. 2.9: Pratiche stimolanti	P1 – P2 - P3- S1 – S2 – S3 -L1- L2- L3		

MODULO 3

U.A. 3.1: Agire insieme nell'organizzazione

U.A. 3.2: Attuare le azioni individuali in un approccio collettivo

P1 – P2 - P3 - S1 – S2 - S3 – L1 – L2- L3

Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità

1.1. Valorizzare la sostenibilità

Competenza 2 – Abbracciare la complessità nella sostenibilità

2.1. Pensiero critico, 2.2. Pensiero sistemico, 2.3. Risoluzione dei problemi

Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità

3.1. Immaginare futuri alternativi, 3.2. Adattabilità, 3.3. Pensiero esplorativo

Competenza 4 – Agire per la sostenibilità

4.1. Iniziativa individuale, 4.2. Azione collettiva, 4.3. Identificazione delle responsabilità degli attori politici

Competenza 1: Cecità alla conoscenza: errore e illusione

Competenza 2: I principi delle conoscenze pertinenti

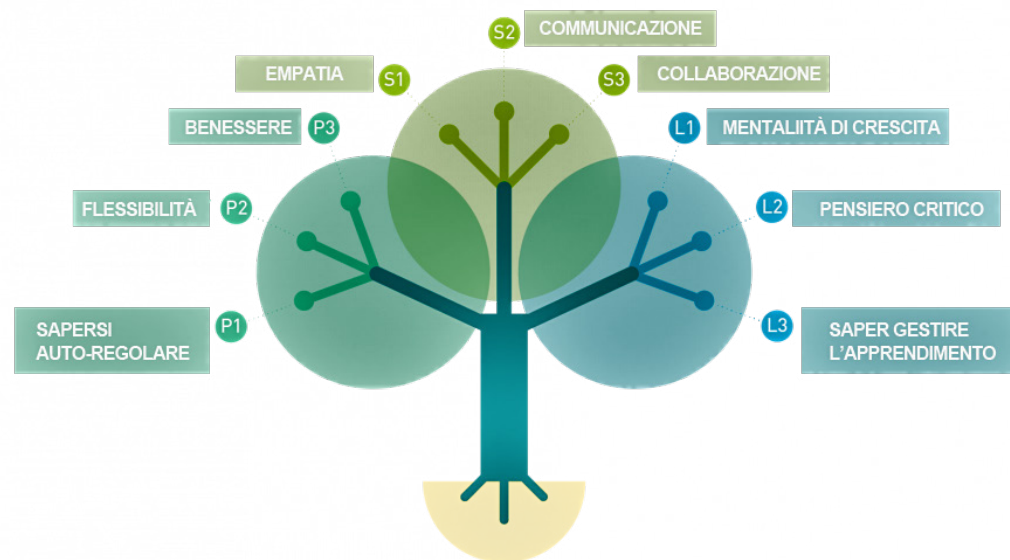
Competenza 3: Insegnare la condizione umana

Competenza 4: Insegnare l'identità e la consapevolezza del territorio

Competenza 5: Affrontare le incertezze (conoscenza, realtà, incertezze dell'ecologia dell'azione)

Competenza 6: Insegnare la comprensione (barriere, etica, consapevolezza della complessità)

Competenza 7: Etica. Insegnare la democrazia e la cittadinanza terrena




LifeComp L'albero delle competenze descrive nove competenze, organizzate in tre aree: l'area "personale" (P1, P2, P3), l'area "sociale" (S1, S2, S3) e l'area "imparare ad imparare" (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

SUPPORTO VIDEO in aggiunta ai moduli:



Search



CAPSULE DI VIDEO 	Durata (min.sec.)	TEMI	LINK CANALE YOUTUBE PROGETTO: https://www.youtube.com/@progetto_transformer	UNITÀ FORMATIVE
1. Transforma tu oficina	3:41	Pratiche di trasformazione dell'organizzazione del lavoro presso la FAGIC, Federazione delle Associazioni Zingare della Catalogna	https://www.youtube.com/watch?v=qCSiHP6Bm0Y	1.1, 1.2, 1.3, 3.1, 3.2
2. Huertos urbanos	3:15	Orti urbani comunitari per la città resiliente a Barcellona, Spagna	https://www.youtube.com/watch?v=RPDrEqC8K0k	1.1, 1.1, 1.3, 2.7, 3.1., 3.2.
3. Repair Café	2:05	Spazio collettivo per la città resiliente e attiva - riparazione di oggetti	https://www.youtube.com/watch?v=yLiB3CRu94c	1.1, 1.2, 1.3, 2.7, 3.1, 3.2
4. TRANSFORMER - Pratiques citoyennes	2:32	Lotte dei cittadini e impegno per il clima nei comuni dell'agglomerato di Roanne, Distretto 42 della Loira	https://www.youtube.com/watch?v=CXgCgilfjqw	2.8., 3.1., 3.2.
5. MON VILLAGE espace de biodiversité	2:55	Protezione della biodiversità da parte dei cittadini nei comuni a Roanne, distretto Loira42	https://www.youtube.com/watch?v=uOrm9VJ2ly4	1.1, 1.2., 1.3., 2.4. 2.7.
6. RIO RIPOLL	6:13	Rigenerazione del fiume Ripoll in Catalogna	https://www.youtube.com/watch?v=k7pxNGP-vZM	1.1, 1.2, 1.3, 2.3
7. Parc Bésos	2:05	Rigenerazione del fiume Bésos a St. Andria del Besós, comune della città metropolitana di Barcellona	https://www.youtube.com/watch?v=_gtNkZvE-Zw	2.3.

8. ORTO MAGICO 1	6:59	Integrazione di persone con disabilità in agricoltura biologica a cura della cooperativa sociale "Orto Magico" di Roma	https://www.youtube.com/watch?v=QKFgtWeDXpU	2.5., 2.7
9. ORTO MAGICO 2	7:30	Integrazione di persone con disabilità in agricoltura biologica a cura della cooperativa sociale "Orto Magico" di Roma	https://www.youtube.com/watch?v=6yqvrtOLJL0	2.5., 2.7
10. Consumare meglio	2:45	Imparare a consumare meglio	https://www.youtube.com/watch?v=uluVI-4Qrs0	3.1., 3.2.
11. Climate change 2 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)	2:14	Messaggio ai giovani sull'importanza di conoscere meglio e trasmettere agli altri informazioni scientificamente valide sui cambiamenti climatici	https://www.youtube.com/watch?v=Xl7g3dSJ4n0	2.2.
12. Climate change 1 - Intervista a Giulia Galluccio, Director of Information and Decision-making at CMCC (GIEC Italien)	3:25	Messaggio agli adulti sull'importanza di saperne di più e condividere informazioni sul cambiamento climatico con gli altri	https://www.youtube.com/watch?v=aeWFAF6lOmI	2.2.
13. 1. VMR - Il Valore della Biodiversità: messaggio per gli adulti	4:18	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - si confrontano sul valore della biodiversità	https://www.youtube.com/watch?v=6Ww7aSl6_Rw	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
14. 2. VMR - Le Minacce: messaggio per gli adulti	6:05	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - discutono delle minacce alla biodiversità	https://www.youtube.com/watch?v=-iSuCsKCIWU	1.1, 1.2, 1.3, 2.4.
15. 3. VMR - Il Valore della Biodiversità - Le Risposte ai problemi: messaggio per gli adulti	5:49	3 esperti di biodiversità e divulgazione scientifica - Corrado Battisti, Umberto Pessolano e Roberto Rosso - discutono le risposte alle minacce e ai problemi della biodiversità	https://www.youtube.com/watch?v=-QeZcpb7Xxc	1.1, 1.2, 1.3, 2.4., 3.1., 3.2.
16. Le città Verdi - Messaggio di Isabelle Dullaert - Vice-presidente della rete europea Association des Voies Vertes	4:29	Isabelle Dullaert, vicepresidente dell'Associazione europea delle greenways, invia un messaggio ai cittadini europei sull'importanza delle greenways, della mobilità sostenibile e delle città verdi	https://www.youtube.com/watch?v=e7juTzR7oQA	2.6., 2.7.

17. Cambiamenti climatici	3:00	Umberto Pessolano, Direttore del Museo Fluviale, racconta l'impatto delle CC sulla biodiversità	https://www.youtube.com/watch?v=bR98dwv-Jhw	2.2., 2.4.
18. Gestione minacce all'ambiente	4:17	Corrado Battisti, docente di ecologia applicata e responsabile dell'Area Protetta Speciale Palude di Torre Flavia, parla della gestione delle minacce ambientali	https://www.youtube.com/watch?v=1tx-9PgHxTo	2.4.
19. Monumento di Torre Flavia - Ladispoli	4:54	Corrado Battisti, docente di ecologia applicata e responsabile dell'Area Protetta Speciale Palude di Torre Flavia, ne spiega l'importanza per la salvaguardia di una palude costiera	https://www.youtube.com/watch?v=qUXs5xtreSM	2.4.
20. Parco di Bracciano: il lago	6:42	Daniele Badaloni, presidente del Parco Naturale Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano, spiega l'importanza per la biodiversità dei laghi del Parco Naturale Regionale di Bracciano e Martignano	https://www.youtube.com/watch?v=eEb_5t2IYRI	2.4.
21. Parco Bracciano: il contratto di lago	4:33	Daniele Badaloni, presidente del Parco Naturale Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano, spiega il disastro ambientale del calo di 2m d'acqua nel Lago di Bracciano a causa dei CC e degli eccessivi prelievi idrici per dare acqua alla città di Roma e la soluzione (ancora parziale ma sulla strada giusta) attraverso il Contratto del Cittadino del Lago	https://www.youtube.com/watch?v=idVDb8UhVgY	2.3., 2.7., 2.8
22. Parco Bracciano: i cinghiali	4:46	Guido Baldi, Coordinatore delle guide naturalistiche del Parco Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano spiega i dilemmi della gestione della biodiversità: il caso della proliferazione del cinghiale	https://www.youtube.com/watch?v=WActa050QGA	2.4.
23. Parco Braccio: il lupo	2:07	Guido Baldi, Coordinatore delle guide-parco del Parco Regionale dei Laghi di Bracciano e Martignano spiega i dilemmi della gestione della biodiversità: il caso del "ritorno" del lupo	https://www.youtube.com/watch?v=bVWXbSA_nl	2.4.
24.-36. Caccia al tesoro nella Natura	1:02- 1:40	13 Mini video senza testo per mettere in discussione il valore dei micro-ecosistemi filmati	https://www.youtube.com/@progetto_transformer	2.3, 2.4., 2.5.

MODULO 3:

Agire con sé stessi e con gli altri

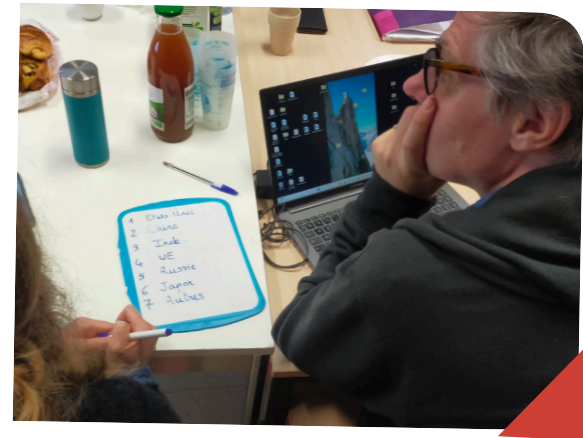
UNI 3.1 - AGIRE INSIEME NELL'ORGANIZZAZIONE

P. 120

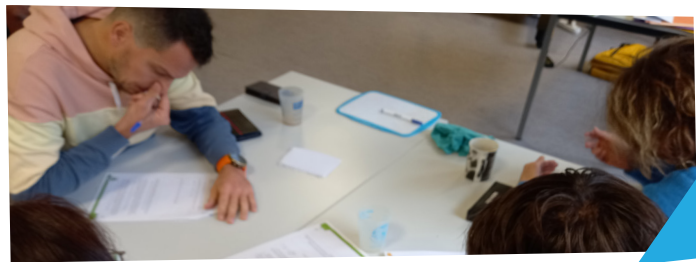
**UNI 3.2 - METTERE IN MOTO LE AZIONI INDIVIDUALI
CON UN APPROCCIO COLLETTIVO.**

P. 129





**DA SOLI SI VA PIÙ VELOCI,
INSIEME SI VA PIÙ LONTANO**



MODULO 3: AGIRE CON SÉ STESSI E CON GLI ALTRI



DESCRIZIONE GENERALE

In questo modulo vengono descritti 2 possibili utilizzi di un noto strumento di supporto alle decisioni chiamato "Stella del cambiamento".

Con l'aiuto di schede tematiche adattate a ciascun contesto, si tratterà di determinare a quali azioni dare priorità per iniziare o continuare il proprio impegno per la transizione ecologica e sociale.

I 2 metodi sono adattati a diversi contesti di attuazione e obiettivi:

- 3.1: Agire insieme in azienda, nell'ente datore di lavoro;
- 3.2: Mettere in moto le azioni individuali in un approccio collettivo (le decisioni sono individuali ma supportate in un approccio collettivo).



OBIETTIVI GENERALI

- Comprendere e scoprire come agire nei diversi ambiti della nostra vita;
- Attuare metodi di azione collettiva all'interno e all'esterno dell'azienda;
- Implementare linee d'azione.



COMPETENZE SVILUPPATE DAL MODULO 3 DEL PERCORSO DI FORMAZIONE TRANSFORMER

- Costruire una visione sistemica della questione climatica, delle sfide della salvaguardia e ripristino della biodiversità e della;
- Incarnare i valori della sostenibilità sviluppando il pensiero critico, la comunicazione, l'empatia e una visione etica;
- Proporre soluzioni per rispondere alle questioni climatiche e della trasformazione resiliente delle nostre comunità, tenendo conto delle loro conseguenze più o meno a lungo termine, promuovendo la creatività, il lavoro collaborativo, il processo decisionale e la responsabilità.

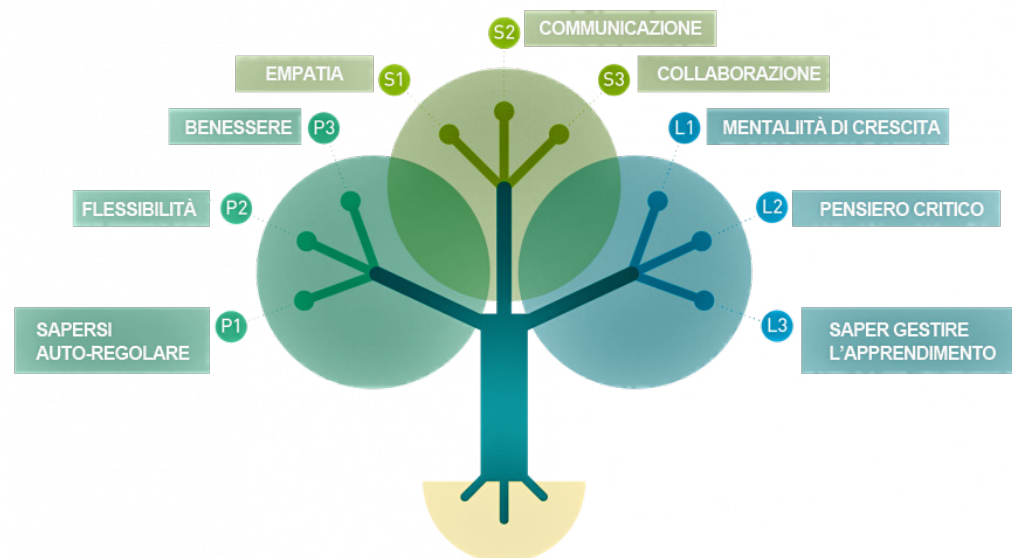
U.A. 3.1: Agire insieme nell'organizzazione

- Trovare idee per agire nell'organizzazione a favore di una rapida trasformazione ecologica, ,
- Aprire diversi orizzonti di riflessione,
- Inserirsi in una dinamica di azione collettiva,
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali su 6 temi legati all'organizzazione e/o all'azienda in cui lavorano e/o partecipano al loro tempo libero (associazione di comunità, volontariato, quartiere, ecc.).

U.A. 3.2: Attuare le azioni individuali in un approccio collettivo

- Consentire ai partecipanti di contribuire con idee per azioni personali a favore di una rapida trasformazione ecologica e sociale.
- Aprire diversi orizzonti di riflessione.
- Utilizzare il desiderio di un impegno comune per promuovere approcci individuali sostenuti.
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali in 6 argomenti legati all'azienda.

	COMPETENZE LIFE-COMP* FORMATE	COMPETENZE GREENCOMP FORMATE	7 COMPETENZE-CHIAVE (E. MORIN)
MODULO 3			
U.A. 3.1: Agire insieme nell'organizzazione	P1 - P2 - P3 - S1 - S2 - S3 - L1 - L2 - L3	Competenza 1 – Incorporare i valori della sostenibilità 1.1. Valorar la sostenibilidad Competenza 2 – Abbracciare la complessità nella sostenibilità 2.1. Pensiero critico, 2.2. Pensiero sistemico, 2.3. Risoluzione dei problemi. Competenza 3 – Immaginare il futuro della sostenibilità 3.1. Immaginare futuri alternativi, 3.2. Adattabilità, 3.3. Pensiero esplorativo Competenza 4 – Agire per la sostenibilità 4.1. Iniziativa individuale, 4.2. Azione collettiva, 4.3. Identificazione delle responsabilità degli attori politici	Competenza 1: Cecità alla conoscenza Competenza 2: I principi della conoscenza pertinente Competenza 3: Insegnare la condizione umana Competenza 4: Insegnare l'identità e la coscienza terrena Competenza 5: Affrontare le incertezze Competenza 6: Insegnare la comprensione Competenza 7: Insegnare la democrazia e la cittadinanza terrena.
U.A. 3.2: Attuare le azioni individuali in un approccio collettivo			



LifeComp L'albero delle competenze descrive nove competenze, organizzate in tre aree: l'area "personale" (P1, P2, P3), l'area "sociale" (S1, S2, S3) e l'area "imparare a imparare" (L1, L2, L3) / © EU 2020, creative commons (CC BY 4.0)

3. 1: Agire insieme nell'organizzazione

SOMMARIO

La Stella del Cambiamento è un potente strumento di trasformazione. Viene qui utilizzato come strumento per esplorare le possibilità di trasformazione dell'azienda (dell'ente datore di lavoro) e dei suoi membri a favore della trasformazione ecologica e sociale a favore della neutralità climatica al 2050, e come attività per sintetizzare proposte verso il cambiamento atteso.

Questo strumento dovrebbe consentire di evidenziare rapidamente la portata delle idee da esplorare. Al termine dell'incontro verrà fatto un aggiornamento sulle riflessioni al fine di far luce sul percorso che deve essere attuato concretamente per andare avanti.

La Stella del Cambiamento si ispira al metodo di animazione qui descritto (e ringraziamo gli autori) e di cui troverete una spiegazione anche nel modulo 1 TRANSFORMER. <https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/etoile-du-changement/>

PREREQUISITO IMPORTANTE

È necessario avere un accordo di principio da parte della presidenza e/o della direzione e/o dei vertici e/o dell'assemblea della vostra organizzazione di lavoro e/o del tempo libero sull'ambito di riflessione per il quale i partecipanti saranno chiamati a pensare alle azioni. Idealmente, è auspicabile che gli organi direttivi siano informati e, meglio ancora, presenti durante il percorso formativo.

Il percorso formativo Transformer contempla una serie di moduli che impegnano la struttura a lungo termine. Nel caso in cui si tratti dell'ente di lavoro, i vertici devono rendersi disponibili a permettere al personale di impegnarsi in attività a favore della transizione ecologica, durante e dopo l'orario di lavoro.

Il modulo 3 si basa sull'azione volontaria e sul desiderio di agire insieme al di là delle differenze dei singoli al fine di valorizzare le intelligenze individuali e quella collettiva. Tutti possono essere un freno o un acceleratore della trasformazione dei comportamenti necessaria a raggiungere la neutralità climatica consentendo la transizione ecologica.

Questo stato d'animo collettivo è importante per il successo dell'attività ed è importante specificarlo prima e/o almeno all'inizio della sessione. Non esitate a invitare il gruppo ad essere flessibile e agile nella ricerca delle azioni così come nell'organizzazione della loro attuazione (approcci eccessivamente strutturati/vincolati possono portare a un rallentamento nell'implementazione e alla smobilitazione).





OBIETTIVI DELL'ATTIVITÀ

- Trovare idee per agire a favore di una rapida transizione ecologica,
- Aprire orizzonti diversi per la riflessione,
- Impegnarsi in una dinamica di azione collettiva,
- Saper prendere posizione e attivare cambiamenti comportamentali su 6 temi legati all'azienda.



CONTINUITÀ DIDATTICA

Prerequisito

Quante più informazioni possibili sui pro e i contro della triplice crisi climatica, della biodiversità e dell'inquinamento del Pianeta e delle nostre città.

Per approfondire

U.A. 2.2. Come ridurre la propria impronta di carbonio – Esercizio 1:
Utilizzare il calcolatore dell'impronta di carbonio delle Nazioni Unite



DURATA TOTALE DELL'ATTIVITÀ

3-4 ore.



ORGANIZZAZIONE

Per personalizzare l'argomento di questa attività, vi consigliamo le seguenti risorse:

<https://www.carbone4.com/10principes-strategie-climat-ambitieuse>

<https://youmatter.world/fr/10-actions-entreprises-climat-environnement-developpement-durable/>

<https://www.un.org/en/un-chronicle/un-global-compact-finding-solutions-global-challenges>

Ecco alcuni modi per muoversi subito con piccoli gesti:

<https://pourleclimat.com/50-gestes-pour-protoger-notre-environnement/>




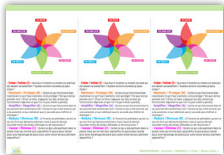


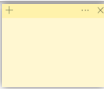


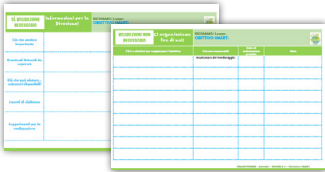


<https://www.un.org/sustainabledevelopment/takeaction/>

La stella del cambiamento a cui ci siamo ispirati:

<https://communagir.org/contenus-et-outils/communagir-pour-emporter/les-outils-d-animation/etoile-du-changement>





Nome del materiale	Numero	Immagine	Nome del materiale	Numero	Immagine
(S1) Scheda informativa "Aiuti tematici – Azioni nelle imprese"	6 (2A4 x6)		Scheda informativa "Il metodo SMART"	1 (1 per gruppo o partecipante)	
(S1) Scheda del formatore "Sintesi dei temi"	1 A4 R/V		(S1) Foglio "Star Memo"	2 memo tagliere da 3	
(S1-2-3) Poster "Stella del cambiamento" (o nastro adesivo o spago o disegno su foglio grande...)	1A4 da proiettare o disegnare in grande		(S1-2-3) Uno strumento armonioso (ad esempio una campana tibetana) per scandire la sessione	Non fornito	
(S1-S2) Post-it (se scegli "Banner tematici")	Almeno 60		(S1) "Banner tematici"	1 A4	
(S3) Scheda "Obiettivo SMART rivisto"	Una dozzina + Esempio		(S3) Organizzazione/Scheda informativa	Una dozzina (2 A4)	
(S4) Scheda esemplificativa di "Vision Board"	0 o 1		(S4) Scheda informativa "Metodi e strumenti a sostegno dell'azione"	1	





SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ: U.A 3.1: AGIRE INSIEME NELL'ORGANIZZAZIONE

Descrizione delle fasi dell'animazione

Panoramica del materiale da utilizzare/illustrazione

A. Prima dell'arrivo del gruppo:

1. **Disporre lo spazio in modo tale da renderlo accogliente e caldo;** I partecipanti dovranno sentirsi sicuri e a proprio agio nel loro ambiente.

2. **Preparare il luogo di formazione** in modo che possa essere organizzato in 6 aree di lavoro in cui le persone discuteranno in sottogruppi con per ogni area di lavoro:

- una scheda di aiuto tematica,
- 1 fascia ritagliata,
- un foglio "Memo Stella del Cambiamento",
- Post-it (se scegli il banner ritagliato).

3. Disponi **la stella al centro sul pavimento.**

Nota: La stella fornita è composta da 8 fogli A3 che devono essere affiancati e nastrati per ottenere una stella su un poster di 120 cm per 80. Puoi anche semplicemente disegnarlo con il gesso o il nastro adesivo o lo spago direttamente a terra.

Munitevi di **uno strumento armonioso** (ad esempio una campana tibetana) per scandire la sessione.

Sequenza 1 (S1)- Ricerca di azioni sui temi

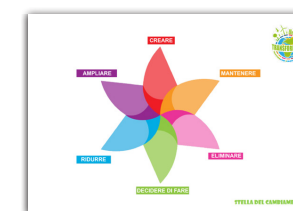
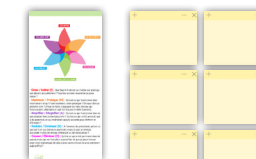
B. Accoglienza dei partecipanti (da 5 a 10 minuti)

1. **Presentare l'attività e il quadro** che l'accompagna: benevolenza, rispetto del tempo annunciato, visione a lungo termine di un cambiamento nella struttura, ecc. (vedi "prerequisito importante").

Annunciate l'obiettivo: intraprendere un'azione collettiva, diventare agenti di trasformazione.

Si noti l'obiettivo comune di tutti i gruppi "Agire per la transizione ecologica e sociale nella scuola (e non solo)". Assicuratevi che rimanga visibile a tutti per tutta la sessione.

2. Dividi in 6 sottogruppi di partecipanti..





C. Studio del tema e ricerca di azioni (15-20 min)

1. Presentare la stella del cambiamento che sarà il supporto che guiderà l'attività e descrivere i rami come indicato sul foglio "stella del cambiamento":

- **Creare/Avviare (A):** Cosa deve essere inventato o impostato che attualmente manca? Quali nuove azioni devono essere avviate?
- **Mantenere/Proteggere (M):** Cosa funziona bene ora che deve essere mantenuto, o addirittura protetto? Di cosa dovremmo occuparci? (Per fare questo, costruisci su cose che stanno già funzionando bene e che non vuoi perdere).
- **Amplificare/Ingrandire (I):** Cosa funziona bene e potrebbe essere portato avanti? Che cosa è stato iniziato, ha un potenziale e merita più impegno ed energia?
- **Ridurre/Diminuire (R):** A differenza del precedente, cosa c'è e rimane rilevante, ma a cosa dovremmo dedicare meno tempo, energia o risorse?
- **Cessare/Eliminare (C):** Cosa era rilevante in passato, ma non è più rilevante oggi e può essere lasciato per avere più spazio per qualcosa di più rilevante oggi?

2. Presentare i temi su cui si lavorerà nell'ambito di una trasformazione per la transizione ecologica (è possibile condividere o proiettare la scheda "sintesi tematica":

- Benessere planetario
- Cittadinanza impegnata
- Consumare meno e meglio energia e acqua
- Trasformare l'alimentazione
- Consumare meno beni e di migliore qualità
- Mobilità sostenibile.

Variante: In alternativa, si può scegliere in anticipo, o con il gruppo, di puntare su un solo tema, che può essere oggetto di un lavoro più approfondito da parte di tutti.

Se del caso, puoi leggere in anticipo la scheda informativa "10 criteri delle Nazioni Unite" e presentarla.

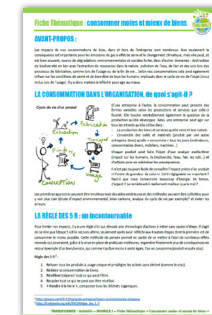
3. Ogni gruppo legge le informazioni contenute nella propria scheda "Aiuto tematico – Azioni nelle aziende" a sua disposizione, quindi discute e annota le linee di azione che ritiene importanti/utili da attuare in base alla situazione attuale.

Le linee d'azione possono essere scritte su:

- il tavolo tematico (le caselle verranno poi ritagliate)
- o post-it (possibilmente pretagliati da carta straccia).

Specificare:

- un post-it = una linea d'azione
- Scrivi le iniziali del ramo della stella selezionata (A/M/I/R/C) su ogni post-it.



Nota: è importante che i gruppi facciano lo sforzo di pensare alle azioni su ciascuno dei 5 rami della stella (incluso l'arresto/eliminazione che può essere difficile e spesso cadere nel dimenticatoio!).

Variazione: se il numero totale di persone è inferiore a 10, è possibile dividere i partecipanti intorno a 3 temi in un primo momento, poi distribuirli sugli altri 3 temi rimanenti in un secondo momento o farli lavorare su 2 temi contemporaneamente.

D. Rotazione e scoperta degli altri temi (durata 20 min circa)

1. Dopo 10-15 minuti di ricerca sul loro primo tema, i partecipanti possono abbandonarlo e unirsi al tema successivo (girare in senso orario per esempio) e dopo aver letto la scheda tematica, aggiungere nuove idee a quelle già proposte.

Nota: non è possibile modificare gli scritti precedenti di altri.

2. Dopo 5 minuti, concedi ai partecipanti altri 15 minuti per studiare liberamente gli altri argomenti (nell'ordine desiderato per ogni individuo). Questa fase di discovery permette di conoscere le informazioni fornite dalle schede tematiche ma anche le linee di azione proposte dai colleghi. Altre linee d'azione possono essere aggiunte se sono considerate importanti o mancanti.

Nota: puoi anche fornire loro il foglio di formazione "Riepilogo tematico".

Sequenza 2 (S2)- Raggruppamento sulla stella e selezione

E. Prima fase di selezione (5-10 minuti)

Ogni gruppo **si ripositiona intorno al primo tema** su cui ha lavorato. All'interno di ogni gruppo, viene quindi **effettuata una selezione di 5-6 post-it** (idee a cui il gruppo vorrebbe dare la priorità).

Per facilitare la selezione, offrire (ma non è necessario):

- in primo luogo, raggruppare idee simili per evitare duplicazioni,
- selezionare poi, se possibile, un'azione "preferita", un'azione "facile" e un'azione "difficile ma importante" (complicata nella sua attuazione ma che ha un impatto significativo a favore della transizione ecologica) – questi raggruppamenti sono destinati a rimanere soggettivi e appropriati all'interpretazione di ciascuno,
- Rispondere ai diversi rami della stella.

F. Condivisione e consenso (da 15 a 45 minuti)

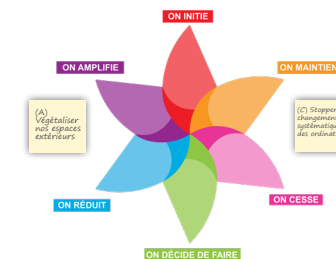
1. Ogni gruppo in atto su un tema legge a tutti i partecipanti le tracce graduate e se si tratta di iniziarlo o mantenerlo o ridurlo...

Per ciascuna delle tracce, viene selezionato quanto segue:

- **che sia ben compreso** dal gruppo
- **che sia consensuale o meno** (ma attenzione, in questa fase non si tratta di ratificare la pista come efficace da mettere in atto, ma solo di assicurarsi che nel merito ci sia un accordo). In caso contrario, può essere accantonato per ora o vedere se è possibile cambiare il ramo della stella (ad esempio da Stop a Ridurre?) o modificarlo per ottenere il consenso.



Foglio di promemoria della stella del cambiamento



2. Man mano che si procede, le tracce vengono posizionate sulla stella disegnata.
3. Gli altri partecipanti, che non hanno riflettuto sul tema, possono a margine proporre ulteriori idee se necessario una volta che tutte le idee del gruppo sono state condivise. I post-it vengono aggiunti di conseguenza se viene raggiunto il consenso

G. Presentazione del metodo SMART da parte del facilitatore (5 minuti)

Prima di chiedere ai partecipanti di dare priorità alle azioni da attuare e di posizionarsi su di esse, **presentare lo strumento SMART** che verrà messo a loro disposizione, e che permetterà loro di specificare e affinare gli obiettivi e le linee d'azione.

A seconda del percorso scelto, è generalmente necessario specificare ulteriormente l'obiettivo alla base dell'azione dichiarata.

Prendiamo ad esempio l'action track "Rendere più verdi i nostri spazi esterni". In questo caso, è comunque necessario poter affinare, insieme ai volontari e agli organi di governo dell'azienda, come questo verrà fatto. Quali spazi esattamente, quali budget possono essere assegnati? Come si fa a recuperare o piantare piante con un budget così basso? Quali piante? Passiamo attraverso un paesaggista? ecc. Puoi anche usare l'esempio di un obiettivo SMART.



H. Definizione delle priorità, scelta collettiva delle azioni che verranno eventualmente lanciate (da 20 a 30 minuti)

- **Decidiamo di fare:** da dove inizieremo la nostra trasformazione? Quali elementi ci sembrano i primi ad essere messi in atto tra tutte le proposte?

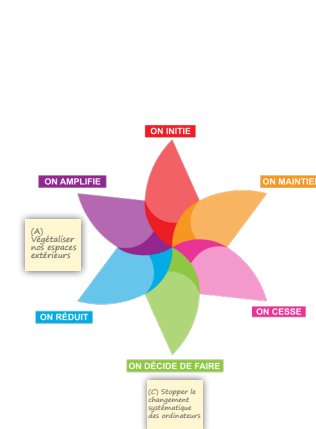
Il gruppo individuerà 6 tracce da far scivolare sul 6° ramo della stella (questo numero è indicativo, può variare in base al numero dei partecipanti e può essere impostato anche dai partecipanti stessi).

Potreste essere in grado di selezionarne altri 6 (o più o meno) in un secondo passaggio.

Per fare questo, si svolge una discussione collettiva. Quando una proposta viene fatta da una persona, spiega perché sceglierebbe quella strada e, se c'è un accordo comune, viene posta sul suggerimento "decidiamo di fare".

Si può consigliare al gruppo di includere tracce ad alto rischio, cioè di non accontentarsi di 6/12 tracce di "mantenimento", ad esempio, su azioni che non pongono più difficoltà. L'obiettivo è progredire e tutte le aziende hanno margini di miglioramento per fare meglio.

Le azioni non selezionate non vengono "eliminate". Vengono conservati nel caso in cui vengano messi in atto in un secondo momento.



Sequenza 3 (S3) - Chiarificazione e organizzazione degli obiettivi

I. Tavolo SMART. (20-30 minuti)

1. Come già annunciato ai partecipanti, le 6 azioni saranno oggetto di un lavoro di precisione per renderle un obiettivo SMART. Presenta il foglio di esempio "Obiettivo SMART rivisto" in modo che tutti comprendano l'obiettivo del primo passo.

Il gruppo è diviso in 5/6 linee d'azione.

2. Distribuire i primi strumenti di chiarimento, pianificazione e organizzazione: il foglio SMART e la tabella SMART.

I gruppi formati completano una o più tabelle SMART e poi le presentano tra loro per consolidare l'obiettivo, rielaborarlo se necessario e portarlo all'attenzione di tutti.

J. Pianificazione, distribuzione dei compiti (20-25 minuti)

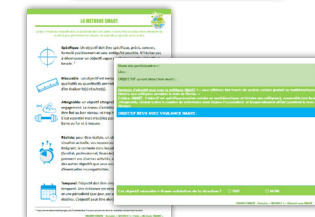
Alla fine della tabella SMART sono disponibili due opzioni:

1. Se il gruppo ha risposto « NO » alla domanda "Questo obiettivo è raggiungibile senza l'approvazione della direzione?", consegnare il foglio "Distribuzione dei compiti". Il gruppo completerà quindi questa tabella indicando chi lo rappresenta.

In effetti, senza persone che li mettano in pratica, queste linee d'azione sono lettera morta. Esse devono quindi essere monitorate e l'obiettivo non è che gli organizzatori della formazione siano responsabili dell'attuazione di tutte le decisioni, ma piuttosto che le rendano una responsabilità collettiva. Inevitabilmente, non tutti parteciperanno allo stesso modo, per motivi di desiderio, motivazione, disponibilità, ecc.

Invitare i partecipanti a scambiarsi i dati di contatto in modo che piccoli gruppi possano contattarsi liberamente. Tutti devono riflettere sul ruolo che possono svolgere nel facilitare l'attuazione delle azioni. Come posso essere utile? Dove posso mettere i miei neuroni e/o le mie braccia al servizio dell'azione? Come puoi aiutare?

Per riassumere, "Chi? Che cosa? Come? Quando? ». A seconda del tempo a disposizione, chiedere a ciascun gruppo di riflettere bene per entrare in azione il più rapidamente possibile, per essere operativi (es. data della prossima riunione, prima azione, ecc.)



VALIDATION NON NECESSAIRE	On s'organise entre nous !	RAPPEL / Ligne OBJECTIF SMART			
Responsable de l'action	Responsable de l'action	Charge de suivi	Date d'échéance	Statut	



Nota: È importante compilare in ogni caso il foglio della distribuzione dei compiti per mantenerne la memoria, anche nel caso non si vada avanti a realizzare l'obiettivo ipotizzato inizialmente

2. Se il gruppo ha risposto "SI" alla domanda "Questo obiettivo è raggiungibile senza l'approvazione da parte degli organi direttivi dell'organizzazione?", consegnare la scheda "Obiettivo di gestione" da compilare.

Questo strumento consente di "passare il testimone" ai decisori quando non si ha l'autorità diretta per agire. Offre una visione di ciò che si desidera a favore della transizione ecologica per l'istituzione, ma anche un documento di supporto e assistenza per il processo decisionale e l'azione.

3. Poi, i gruppi si presentano a vicenda tutte le tabelle per consolidare gli obiettivi, rielaborarli se necessario e portarli all'attenzione di tutti.

4. A seconda del tempo a disposizione, è possibile lanciare una seconda selezione di linee di azione.

Sequenza 4 (S4): Accompagnamento dell'azione nel tempo.

FOLLOW-UP DELL'AZIONE: TRA FACILITAZIONE E COORDINAMENTO

1. Raccogliere tutti i lavori realizzati, ripulirli e rispediti a ciascun gruppo. I partecipanti possono scattare foto per tenere traccia del processo di formattazione.

2. Mostrare gli obiettivi sotto forma di Vision Board da esporre e diffondere!

Ad esempio, collettivamente o per il gruppo, è possibile creare una "vision board" (vedi Modulo 1 per i dettagli) che permette di tenere a mente gli obiettivi da raggiungere grazie al suo visual ispiratore.

3. Adattate la tua postura: a volte dovrete fare il collegamento tra i diversi attori della struttura, a volte dovrete essere un facilitatore e semplicemente controllare i progressi dei diversi gruppi. Sappiamo che il cambiamento può essere difficile e richiede supporto. Pur mantenendo una certa distanza, cercate di ascoltare e dare buoni consigli per mantenere la motivazione nel progetto di resilienza ecologica e sociale. Dovrete i partecipanti a fare un passo indietro quando necessario.

4. Informare regolarmente tutte le persone coinvolte sui progressi della struttura in termini di trasformazione ecologica e sociale.

Nota: il follow-up dell'azione è importante tanto quanto il corso precedente dell'azione. Se non puoi assicurarlo da solo, assicurati che qualcuno che è a conoscenza della stella del cambiamento si occupi di questa parte.

La fine di un inizio, un sequel da costruire:

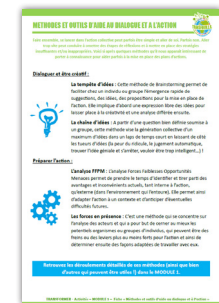
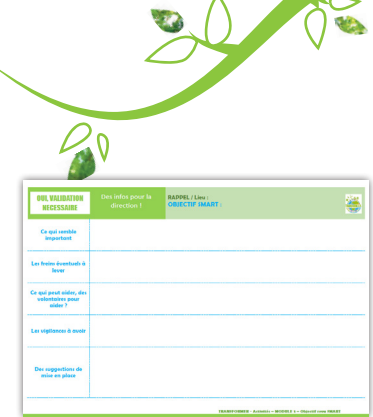
Questa attività richiede l'attuazione dell'azione e la sua valutazione. La Stella del Cambiamento può essere rinnovata una volta all'anno o più spesso per andare avanti su altre priorità, precedentemente non selezionate o nuove, o per far evolvere quelle già in corso. La transizione è iniziata!

Per continuare il lavoro, ogni gruppo pilota può utilizzare diversi metodi di supporto per la riflessione e l'azione descritti nel Modulo 1, tra cui:

- Analisi SWOT, che consente di analizzare la situazione per sfruttare al meglio i vantaggi e gli svantaggi attuali),
- le forze in gioco, che consentono di individuare gli ostacoli e le leve d'azione da prendere in considerazione;
- Tempesta di idee o Catena di idee: raccoglie suggerimenti, idee, proposte per l'implementazione.

Non esitare a utilizzare altri metodi del Modulo 1 che potrebbero rispondere a situazioni specifiche (rompighiaccio, ecc.)

È possibile distribuire la scheda "Metodi e strumenti per supportare l'azione" a tutti i partecipanti interessati o ai progetti pilota a cui fare riferimento in seguito.



PREFAZIONE:

Una catena di approvvigionamento sostenibile integra pratiche etiche e ambientali responsabili in un modello competitivo e di successo. La trasparenza lungo tutta la catena di approvvigionamento, dall'approvvigionamento delle materie prime alla logistica e al riciclaggio, è essenziale.

In relazione a questo, **si stanno stabilendo standard e parametri di riferimento per la sostenibilità** per misurare la responsabilità ambientale, le pratiche di lavoro, i diritti umani e la corruzione nelle catene di approvvigionamento, come i **10 criteri del Global Compact delle Nazioni Unite**.

I 10 criteri del Global Compact delle Nazioni Unite

Diritti umani

Principio 1: Sostegno e rispetto per la protezione dei diritti umani internazionalmente riconosciuti nell'ambito della sua sfera di influenza.

Lavoro

Principio 2: Garantire la libertà di associazione e l'effettivo riconoscimento del diritto alla contrattazione collettiva.

Principio 3: Eliminazione di tutte le forme di lavoro forzato.

Principio 4: Eradicare efficacemente il lavoro minorile.

Ambiente

Principio 5: Sostenere un approccio di prevenzione rispetto alle sfide ambientali.

Principio 6: Incoraggiare iniziative che promuovano una maggiore responsabilità ambientale.

Principio 7: Incoraggiare lo sviluppo e la diffusione di tecnologie rispettose dell'ambiente.

Lotta contro la corruzione

Principio 8: Combattere la corruzione in tutte le sue forme, comprese l'estorsione e la concussione.

Approccio aziendale

Principio 9: Sviluppo e implementazione di politiche e pratiche aziendali che promuovano i principi del Global Compact.

Principio 10: Diffondere i principi del Global Compact nella sfera di influenza aziendale e sostenerne l'attuazione.¹

¹ Dieci principi dell'ONU | Cosa puoi fare? (2023, 23 maggio). Patto globale. <https://www.pactomundial.org/que-puedes-hacer-tu/diez-principios/>

UN UNICO PIANETA PER TUTTI

“Un’Unica Salute Planetaria”¹: la salute e la civiltà umana dipendono dalla salute degli ecosistemi e dalla loro corretta gestione. Gli organismi viventi e gli ecosistemi sono interconnessi e la salute e la sopravvivenza dell'uno dipendono dalla salute e dalla sopravvivenza dell'altro.

Le scienze e la nostra esperienza di vita documentano il rapido aumento dei numerosi impatti delle attività umane (produttive, di consumo e uso delle risorse naturali) e dei nostri stessi comportamenti sugli altri esseri viventi e su paesaggi ed ecosistemi – marini, costieri, fluviali, boschivi, lacustri, urbani - nei quali abitiamo e operiamo e dai quali dipende la nostra esistenza.

Impatti che sono ulteriormente rafforzati nei loro effetti nocivi dai fenomeni naturali (siccità, inondazioni, disgeli, tempeste, erosione delle coste, ecc.) legati ai cambiamenti climatici provocati in massima parte dall'azione umana.

Eppure, **c'è ancora tempo e modo per agire in direzione di una TRASFORMAZIONE, individuale e collettiva**, del nostro modo di pensare, fare, comportarci, muoverci, spostarci, produrre, comprare, usare, riusare...

Una TRASFORMAZIONE, ECOLOGICA E SOCIALE, RESILIENTE, che chiama in causa tutte e tutti e sa coinvolgere in modo consapevole le persone, nei diversi ambiti di vita e lavoro, e le organizzazioni, se davvero si vuole evitare che l'accumulo degli impatti di natura distruttiva della vita sul Pianeta si spinga ancor più in là: attualmente, se tutti vivessero come un italiano, uno spagnolo o un francese ci vorrebbero le risorse di 3 pianeti Terra.

AGIRE IN MODO EFFICACE VUOL DIRE AGIRE SU PIÙ AMBITI CONTEMPORANEAMENTE

Abbiamo preparato 6 schede tematiche utili ad informarsi ed ispirarsi prima di entrare in azione in modo S.M.A.R.T, seguendo il metodo della stella del cambiamento.

Le schede sono utilizzabili sia che si voglia agire in forma individuale, sia che lo si voglia fare sul luogo di lavoro e/o in altre organizzazioni, o in famiglia.

Le schede mettono a sistema le più recenti ricerche, strategie e politiche, nazionali, europee e mondiali e forniscono delle linee-guida concrete. Esse si aggiungono ai materiali audiovisivi (pillole di video) e alle 60 buone pratiche di gestione dell'Acqua, della Biodiversità e di Città verdi, inclusive e resilienti raccolte dal progetto².

Le 6 schede sono:

- 1. Coltivare il Ben-essere planetario;**
- 2. Cittadinanza attiva: impegnarsi civicamente;**
- 3. Consumare meno e meglio Acqua e Energia;**
- 4. Trasformare l'alimentazione;**
- 5. Consumare meno e meglio i Beni di consumo;**
- 6. Promuovere la mobilità sostenibile.**

¹ IPCC (Gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico (IPCC); AR6 – <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-ii/>

² https://www.youtube.com/@progetto_transformer/about

1. Trasformare l'alimentazione

La scheda si compone di tre parti: **1. Trasformare la propria dieta**, riducendo proteine e grassi animali a favore di quelle vegetali coltivate in modo biologico, e, ove possibile, in loco. Secondo il più recente studio su metadati, gli alimenti dannosi per la salute umana lo sono anche per l'Acqua, gli ecosistemi, la biodiversità e il Clima; **2. Sostenere le produzioni agro-ecologiche** che valorizzano i saperi contadini, le reti dei piccoli agricoltori, imitano i processi naturali, non utilizzano pesticidi e prodotti fitosanitari industriali, rispettano il suolo, la salute di piante, animali e esseri umani; **3. Ridurre gli sprechi alimentari**.

2. Consumare meno e meglio l'Acqua e l'Energia

La scheda è divisa in tre sezioni: **1. Un'introduzione sull'importanza dell'Acqua e dell'Energia quali beni comuni vitali da preservare, e delle filiere sostenibili**; **2. Come ottimizzare l'utilizzo di Acqua (anche di quella virtuale consumata per produrre i beni di consumo)** a partire dall'analisi delle sfide e delle opportunità per le risorse idriche dell'Unione europea e alcuni suggerimenti concreti per ridurre gli sprechi aziendali; **3. Come ottimizzare il consumo dell'Energia**, con un'analisi della CO2 generata dalle diverse fonti di energia usate ai fini del riscaldamento/della climatizzazione degli edifici e alcune pratiche piste di azione.

3. Consumare meno e meglio i Beni di consumo

La scheda è divisa in tre sezioni: **1. La spiegazione del ciclo di vita di un prodotto** (dalla sua concezione, all'estrazione, la fabbricazione, il trasporto, l'utilizzo e il fine vita) e **La regola delle 5 R** (1. Rifiutare l'acquisto di determinati prodotti; 2. Ridurre il consumo; 3. Riutilizzare ciò che può esserlo; 4. Riciclare tutto quello che non può essere riutilizzato; 5. Restituire alla Terra, compostando); **2. Cosa sono l'efficienza** (fare di più con meno) e **la sobrietà** (la moderazione nel produrre/consumare da apprendere). **3. Uno zoom sul digitale e uno zoom sul riciclo delle materie plastiche**, con attività da intraprendere a casa e sul posto di lavoro.

4. Cittadinanza attiva: Impegnarsi civicamente

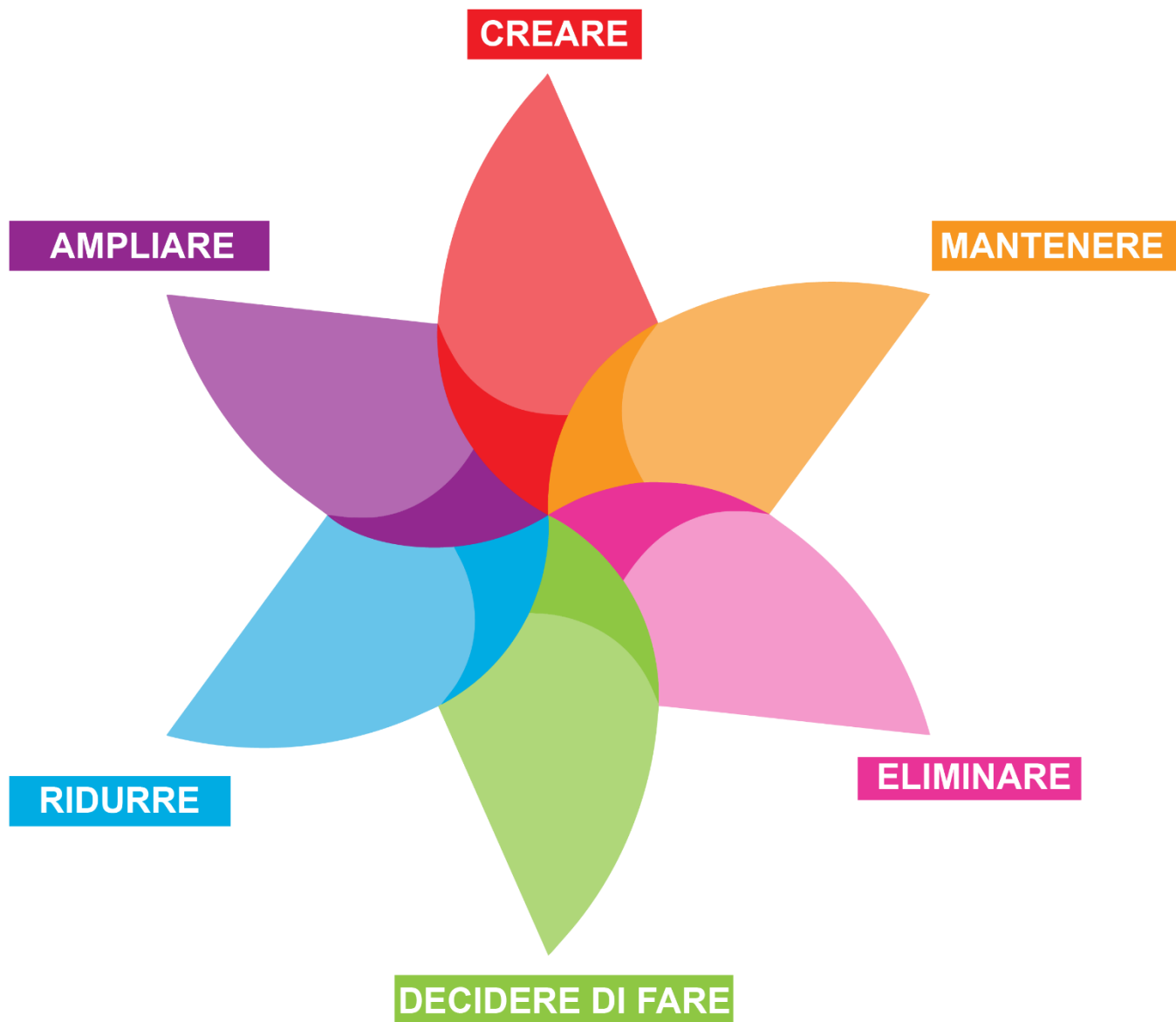
Consumare responsabilmente è indispensabile, ma solo l'azione collettiva può cambiare le cose, ovunque. La scheda ha due sezioni: **1. Inventare e reinventare la governance partecipativa nell'organizzazione per un processo decisionale più condiviso**; **2. Affermare i propri valori e agire nello spazio pubblico**: a) svolgendo attività di lobbying e advocacy politica, b) difendendo i propri punti di vista e le proprie esigenze attraverso petizioni, i media e gli incontri con i vertici di organizzazioni private o pubbliche, c) creando, unendosi a collettivi di attori impegnati; d) partecipando a scioperi/movimenti collettivi su temi ambientali.

5. Coltivare il Ben-essere planetario

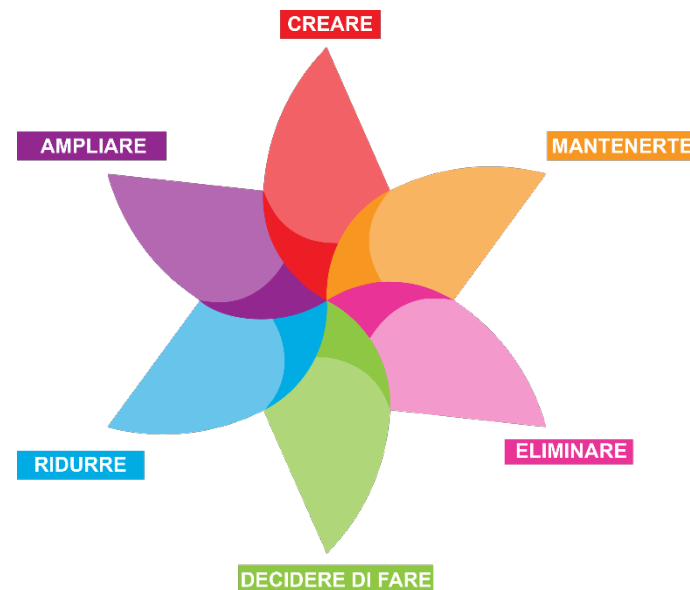
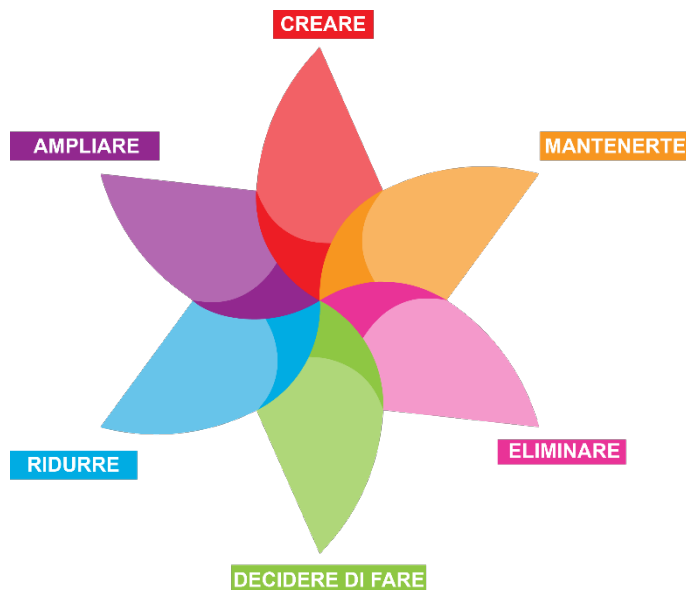
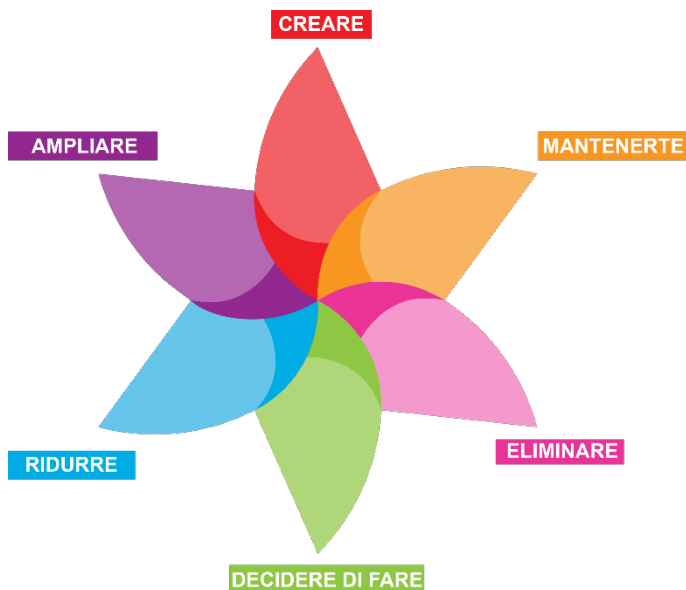
La scheda è divisa in tre parti: **1. Un solo Pianeta, un'unica salute**. Gli organismi viventi e gli ecosistemi sono interconnessi e la salute e la sopravvivenza dell'uno dipendono dalla salute e dalla sopravvivenza dell'altro, per cui la conservazione della Natura migliora il Ben-essere umano; **2. I servizi ecosistemici** (a) pratiche estrattive (raccolta di piante, funghi, legno...; pesca; silvicoltura, caccia e prelievo di animali) e, b) pratiche non estrattive (attività di meditazione, ozio, ascolto, osservazione, camminate...); **3. Le 5 R (rifiutare; ridurre, riutilizzare, riciclare e restituire alla Terra) adattata al Ben-essere in Natura, con piste d'azione pratiche**.

6. Promuovere la mobilità sostenibile

Le Vie Verdi sono **vie di comunicazione autonome** riservate alla **mobilità non motorizzata**, sviluppate in un quadro di sviluppo integrato che valorizza l'ambiente e la qualità della vita. La scheda consta di 4 parti: **1. Promuovere la mobilità sostenibile nel trasporto pubblico urbano**; **2. Promuovere la mobilità sostenibile nel trasporto privato**; **3. Promuovere la mobilità sostenibile tra i lavoratori**; **4. Promuovere la mobilità sostenibile nelle Vie Verdi (greenways)**. La scheda rimanda all'Associazione europea per le vie verdi (<https://www.aevv-egwa.org/>), oltre a fornire la descrizione di pratiche spagnole, francesi ed italiane (nella Raccolta delle buone pratiche Transformer ve ne sono descritte altre) e nove piste di azione concrete.



**STELLA DEL
CAMBIAMENTO**



- Creare/Avviare (I): Cosa deve essere inventato o impostato che attualmente manca? Quali nuove azioni posso avviare?

- Mantenere/Proteggere (M): Cosa funziona bene ora che deve essere mantenuto, o addirittura protetto? Di cosa devo occuparmi? (Per fare questo, costruisci su cose che stanno già funzionando bene e che non vuoi perdere.)

- Amplifica / Ingrandisci (A): cosa funziona bene e potrebbe essere portato avanti? Che cosa è stato iniziato, ha un potenziale e merita più impegno ed energia?

- Ridurre/Diminuirei (R): A differenza del precedente, cosa c'è e cosa è ancora rilevante, ma a cosa dovrei dedicare meno tempo, energia o risorse?

- Cessare/Eliminare (C): Cosa era rilevante in passato, ma non lo è più oggi che posso lasciare per avere più spazio per qualcosa di più rilevante oggi?

- Creare/Avviare (I): Cosa deve essere inventato o impostato che attualmente manca? Quali nuove azioni posso avviare?

- Mantenere/Proteggere (M): Cosa funziona bene ora che deve essere mantenuto, o addirittura protetto? Di cosa devo occuparmi? (Per fare questo, costruisci su cose che stanno già funzionando bene e che non vuoi perdere.)

- Amplifica / Ingrandisci (A): cosa funziona bene e potrebbe essere portato avanti? Che cosa è stato iniziato, ha un potenziale e merita più impegno ed energia?

- Ridurre/Diminuirei (R): A differenza del precedente, cosa c'è e cosa è ancora rilevante, ma a cosa dovrei dedicare meno tempo, energia o risorse?

- Cessare/Eliminare (C): Cosa era rilevante in passato, ma non lo è più oggi che posso lasciare per avere più spazio per qualcosa di più rilevante oggi?

- Creare/Avviare (I): Cosa deve essere inventato o impostato che attualmente manca? Quali nuove azioni posso avviare?

- Mantenere/Proteggere (M): Cosa funziona bene ora che deve essere mantenuto, o addirittura protetto? Di cosa devo occuparmi? (Per fare questo, costruisci su cose che stanno già funzionando bene e che non vuoi perdere.)

- Amplifica / Ingrandisci (A): cosa funziona bene e potrebbe essere portato avanti? Che cosa è stato iniziato, ha un potenziale e merita più impegno ed energia?

- Ridurre/Diminuirei (R): A differenza del precedente, cosa c'è e cosa è ancora rilevante, ma a cosa dovrei dedicare meno tempo, energia o risorse?

- Cessare/Eliminare (C): Cosa era rilevante in passato, ma non lo è più oggi che posso lasciare per avere più spazio per qualcosa di più rilevante oggi?



PREFAZIONE:

Perché non basta agire come "consum-Attore"? È necessario che le persone si attivino.

Sebbene le scelte individuali per un consumo responsabile siano indispensabili (nella mobilità come l'acquisto di prodotti sostenibili, la riduzione del consumo energetico nelle famiglie, il sostegno alle imprese socialmente responsabili, ecc.), non sono sufficienti a risolvere i problemi sistemici e complessi del ¹cambiamento climatico. La portata dell'impatto è limitata e non consente cambiamenti strutturali. Soprattutto, questa visione indebolisce la concezione collettiva dell'azione, che è essenziale per indurre un cambiamento significativo. Così, la questione del "dialogo", del "decidere" e del "fare" insieme si gioca a livello di organizzazione, ma anche nella società, e ci sono modi di agire.

Inventare e reinventare la governance partecipativa nell'organizzazione, verso un processo decisionale più condiviso.

Abbiamo bisogno di un individuo "saggio" che accentra e decide per tutti e ordina i cambiamenti da apportare per la transizione ecologica, anche se questo significa fare delle forzature? Riteniamo che questa prospettiva, per certi versi allettante per progressi più rapidi in tempi di emergenza climatica, non sia la strada da percorrere, per ovvie ragioni democratiche, ma anche per ragioni di efficacia a lungo termine. Un processo decisionale collettivo, meno centralizzato e supportato da solidi strumenti decisionali (informazione), può consentire di affrontare le grandi sfide garantendo una sostenibilità dell'azione che non dipenda più dalla volontà di un singolo (anche ben intenzionato) contro tutti, ma da una volontà condivisa. Legittima l'azione e rafforza il desiderio e la responsabilità di ognuno di noi di intraprendere un'azione decisiva a livello collettivo, tenendo conto delle difficoltà e dei limiti. Reinventare la governance e condividerla può anche aiutare a evitare di bloccare le iniziative che vengono soffocate da una miriade di processi di convalida che si accumulano sulla scrivania del "Grande capo". La sfida della transizione ecologica è quella di trasformarci collettivamente sotto molti aspetti e crediamo che l'agilità conferita da un approccio più orizzontale e partecipativo sia vantaggiosa e auspicabile. La sfida è troppo vasta e complessa perché un singolo (o un piccolo) gruppo possa avere la risposta per tutti. Inventare e reinventare la governance in un'organizzazione è un processo complesso, ma potenzialmente trasformativo. Ciò comporta spesso un cambiamento di mentalità e una transizione verso modelli di governance più partecipativi e collaborativi. Ecco alcune idee che possono essere esplorate per promuovere una governance più condivisa all'interno di un'organizzazione:

- Creare una cultura comune, condividere e discutere internamente i valori e le direzioni che ci siamo dati (progetto federale di sviluppo associativo o aziendale, tempo di formazione collettiva),
- Promuovere un'organizzazione che incoraggi la partecipazione, l'iniziativa, l'apertura e la collaborazione. Ogni persona dovrebbe sentirsi valorizzata e incoraggiata a contribuire attivamente alle decisioni della struttura.
- Decidere e mettere in discussione congiuntamente i principali orientamenti strategici dell'organizzazione (vedi scheda consumi e produzione),
- Adattare la governance per una maggiore agilità e orizzontalità, in cui il processo decisionale è condiviso ai diversi livelli dell'organizzazione,
- A seconda delle dimensioni della struttura, è anche possibile avere un'organizzazione che consenta una migliore comunicazione e un equilibrio di potere attraverso l'uso di leve come i rappresentanti dei datori di lavoro, dei dirigenti o i sindacati, i garanti degli interessi dei lavoratori.

¹ <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part> <https://bonpote.com/les-actions-individuelles-comptent-elles-vraiment-pour-25-des-emissions/>

Affermare i propri valori e agire nello spazio pubblico

Affermare i valori di un'organizzazione nello spazio pubblico è una strategia importante per rafforzare l'identità dell'azienda e aumentare il suo impegno nei confronti dei principi etici. Mostrare quali valori sono fatti e/o difesi nell'organizzazione permette loro di esistere nel panorama politico (nel senso di spazio di coesistenza). Questo può permettere di mostrare impegno per la sfida collettiva che è la transizione ecologica e di ispirare, invitare anche "gli altri" a impegnarsi. In altri casi, può trattarsi di spingere gli altri attori all'azione attraverso un equilibrio di potere, un rapporto di idee. Si tratta, quindi, di un insieme di possibili mezzi per partecipare alla vita democratica.

- Attività di lobbying e advocacy politica,
- Difendere i propri punti di vista e le proprie esigenze attraverso petizioni, azioni visive e atipiche, i media e gli incontri con i vertici di organizzazioni private o pubbliche.
- Creare, sostenere e unirsi a collettivi di attori impegnati
- Formare partenariati, reti di attori, aiutarsi a vicenda
- Partecipare a scioperi e/o movimenti collettivi su tematiche ambientali.

COME MIGLIORARE LA DEMOCRAZIA?



Caratteristiche principali:

40-45%

Secondo uno studio francese ² di Carbone 4³: "l'impegno individuale permetterebbe, in linea di principio, di ridurre l'impronta di carbonio media di un abitante di quasi il 45% (cambiamento di comportamento e di investimento (ristrutturazione, cambio caldaia, ecc.))".

E il resto?

Può essere raggiunto solo attraverso la leadership politica e collettiva. Pertanto, anche le imprese e lo Stato devono subire una profonda trasformazione.

² <https://www.carbone4.com/publication-faire-sa-part>

³ <https://www.carbone4.com/about>

Scheda informativa: **PROMUOVERE LA MOBILITÀ SOSTENIBILE**

1. **Promuovere la mobilità sostenibile nel trasporto pubblico urbano**

La mobilità sostenibile comprende un insieme di processi e azioni finalizzati al raggiungimento di un uso razionale dei mezzi di trasporto sia privati che pubblici. **L'obiettivo finale è quello di coprire le esigenze di trasporto con il minimo impatto ambientale.**¹

Le politiche governative si concentrano sulla riduzione della congestione stradale, sulla promozione di veicoli a propulsione alternativa e sul miglioramento dell'efficienza dei trasporti. Gli obiettivi includono un modello di trasporto efficiente, l'integrazione sociale, la qualità della vita, la salute dei cittadini, la sicurezza dei viaggi e altro ancora. Il piano di mobilità sostenibile comprende politiche come la pianificazione urbana favorevole, la tassazione eco-compatibile, le modifiche tariffarie nel trasporto pubblico, l'elettificazione, gli investimenti nel trasporto interurbano e le normative per ridurre le emissioni.

2. **Promuovere la mobilità sostenibile nel trasporto privato urbano**

Un'ordinanza sulla mobilità sostenibile, esemplificata da Madrid, rafforza la sicurezza stradale e promuove misure come le zone a basse emissioni e la regolamentazione delle biciclette e dei veicoli per la mobilità personale. In Spagna, *Ferrovial* si distingue come punto di riferimento nella mobilità sostenibile, implementando misure come la promozione del car sharing, corsi di guida efficiente e progetti infrastrutturali adattati alle nuove tecnologie.

Ci sono diverse leggi che sono state fatte dai governi per promuovere la mobilità sostenibile:

In Spagna è stato creato il Piano MOVES,² che prevede aiuti finanziari per l'acquisto di veicoli elettrici, l'installazione di punti di ricarica e progetti di mobilità sostenibile. Inoltre, alcune città spagnole stanno prendendo in considerazione o hanno già implementato i pedaggi urbani come misura per ridurre la congestione e promuovere alternative di trasporto più sostenibili.

Allo stesso modo, anche la Francia e l'Italia offrono sovvenzioni per i veicoli elettrici, nonché l'installazione di punti di ricarica. Hanno investito nel miglioramento della rete di trasporto pubblico, compresi i treni ad alta velocità (TGV), i tram e i sistemi di autobus, per rendere il trasporto pubblico più attraente e accessibile.

Alcune città italiane, come Milano e Roma, hanno introdotto zone a traffico limitato per ridurre l'inquinamento atmosferico e incentivare forme di mobilità più sostenibili come la bicicletta.

3. **Promuovere la mobilità sostenibile tra i lavoratori**

Attualmente, 8 lavoratori su 10 si spostano da casa al lavoro con il proprio veicolo e di solito lo fanno da soli. Sebbene i collegamenti con i trasporti pubblici stiano migliorando, **gli utenti non dispongono di politiche migliori a sostegno della mobilità sostenibile** da parte dei governi e delle istituzioni.³

¹ definizione tratta dal sito di Ferrovial: <https://www.ferrovial.com/es/recursos/movilidad-sostenible/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20se%20entiende%20por%20movilidad,con%20el%20m%C3%ADnimo%20impacto%20ambiental.>

² <https://icaen.gencat.cat/es/energia/ajuts/mobilitat/pla-moves-iii/index.html>

³ Citazione di: <https://blog.cador.es/como-fomentar-la-movilidad-sostenible-entre-los-trabajadores>

Consigli per migliorare la mobilità sostenibile nelle aziende:

1. Se possibile, incentivare la possibilità di lavorare da casa, almeno alcuni giorni alla settimana, per ridurre la necessità di spostamenti quotidiani.
2. Offrire incentivi ai dipendenti per l'uso delle biciclette come mezzo di trasporto. Contribuisci a incentivarti fornendo parcheggi sicuri per le biciclette.
3. Offri sovvenzioni o sconti sui trasporti pubblici per incoraggiarne l'uso. Assicurati che la sede dell'azienda sia raggiungibile con i mezzi pubblici.
4. Implementa programmi di car sharing in modo che i dipendenti possano fare carpooling e ridurre il numero di veicoli sulla strada.
5. Riservare il parcheggio preferenziale a chi utilizza mezzi di trasporto sostenibili, come veicoli elettrici o biciclette.
6. Fornisce informazioni sui benefici per l'ambiente e la salute della mobilità sostenibile. Condurre campagne di sensibilizzazione tra i dipendenti.
7. Offre orari di lavoro flessibili per ridurre la congestione del traffico durante le ore di punta.
8. Creare programmi di incentivazione e riconoscimento per i dipendenti che adottano pratiche di mobilità sostenibile.
9. Organizzare eventi o settimane a tema dedicate alla mobilità sostenibile, con talk, workshop e attività per coinvolgere i dipendenti.

4. Promuovere la mobilità sostenibile sulle vie verdi (greenways) europee

Le **vie verdi (greenways)** sono **vie di comunicazione autonome** riservate alla **mobilità non motorizzata**, sviluppate in un quadro di sviluppo integrato che valorizza l'ambiente e la qualità della vita, soddisfacendo le condizioni di larghezza, pendenza e qualità della superficie sufficienti a garantire la convivenza e la sicurezza di tutti gli utenti di qualsiasi abilità fisica. In questo senso, l'utilizzo delle **strade di servizio dei canali e dei binari ferroviari dismessi** costituisce un supporto privilegiato per lo sviluppo delle vie verdi". **(Dichiarazione di Lille, 12 settembre 2000)**

Le Vie Verdi (Greenways) ...

- **Promuovono** le comunicazioni locali non motorizzate e gli spostamenti in Europa: migliaia di chilometri di piste in tutti i paesi europei sono disponibili per pedoni, ciclisti e persone a mobilità ridotta.
- **Promuovono** uno stile di vita e di trasporto più sano ed equilibrato, riducendo la congestione e l'inquinamento nelle città.
- **Promuovono** lo sviluppo rurale, il turismo attivo e l'occupazione locale.
- **Promuovono** relazioni più umane tra i cittadini.
- **Avvicinano** gli europei al loro ambiente naturale e culturale.

Per ulteriori informazioni, visitare il sito: <https://www.aevv-egwa.org/>

PREFAZIONE:

I sistemi agroalimentari sono il principale motore del degrado ambientale e dell'ingiustizia sociale insieme all'energia (da combustibili fossili), causando circa il 25-30% delle emissioni di gas serra (GHG), occupando intensamente il suolo (40% della superficie terrestre), consumando almeno il 70% di acqua dolce e, infine, inquinando attraverso i fertilizzanti azotati, insetticidi ed eccesso di fosforo e metano degli allevamenti intensivi.

Nel 2021 sulla Terra, accanto a **7,9 miliardi di esseri umani**, c'erano **25,8 miliardi di polli**, **300 milioni di tacchini** e **1,53 miliardi di ruminanti e suini** (dati FAO), di cui appena **76,50 milioni** in Europa! Questi animali consumavano quasi il 40% di tutti i cereali coltivati sulla Terra (dati FAO) e una grande quantità di acqua: **non dimentichiamo che per produrre 1 kg di carne bovina occorrono tra i 600 e i 700 L. di acqua (INRAE).**

Il suolo agricolo distrugge paesaggi naturali come boschi e foreste pluviali e temperate, torbiere, mangrovie e paludi, i più importanti pozzi naturali di assorbimento del carbonio dopo gli oceani (e le loro praterie). Ciò provoca anche una tale perdita di biodiversità vegetale e animale da far ipotizzare una nuova estinzione di massa sulla Terra che mette a rischio la nostra stessa sopravvivenza.

Infine, i costi e il peso dell'industria alimentare a livello globale sono in aumento a causa: a) del crescente impatto ambientale, b) dei conflitti – economici e armati – tra Paesi per l'egemonia sulla produzione di determinati prodotti e, c) della speculazione finanziaria (e politica) iniziata con la pandemia COVID-19 e acuita dall'invasione militare russa dell'Ucraina. Circa la metà delle calorie consumate da un essere umano viene dai cereali (mais, grano, riso...).

Eppure, attraverso il nostro consumo quotidiano di cibo possiamo fare molto per cambiare questa tendenza mortale... come? Nelle pagine seguenti forniamo una serie di spunti su tre aspetti fondamentali:

1. Trasformare la dieta, consumando meno calorie, più proteine vegetali e cibo di qualità;
2. Riduzione degli sprechi alimentari (stimati in 1,3 miliardi di tonnellate su base annua),
3. Sostegno e acquisto da filiere sostenibili di gruppi, reti, associazioni e movimenti di agricoltori (spesso agricoltrici nel Sud globale) che applicano pratiche agro-ecologiche.

Come consumatori, possiamo indirizzare l'industria agroalimentare verso la sostenibilità, contribuire a ridurre la fame nel mondo (tra 691 e 783 milioni di persone l'hanno sofferta nel 2022 (dati ONU); 122 milioni in più rispetto a prima della pandemia di Covid-19) trasformando anche la nostra salute e quella del Pianeta.



3 pianeti

Se tutti vivessero con lo stesso consumo di risorse e la stessa produzione di rifiuti di uno spagnolo, di un italiano o di un francese, ci vorrebbero 3 pianeti. ¹ Ne abbiamo solo uno...



Giorno del superamento

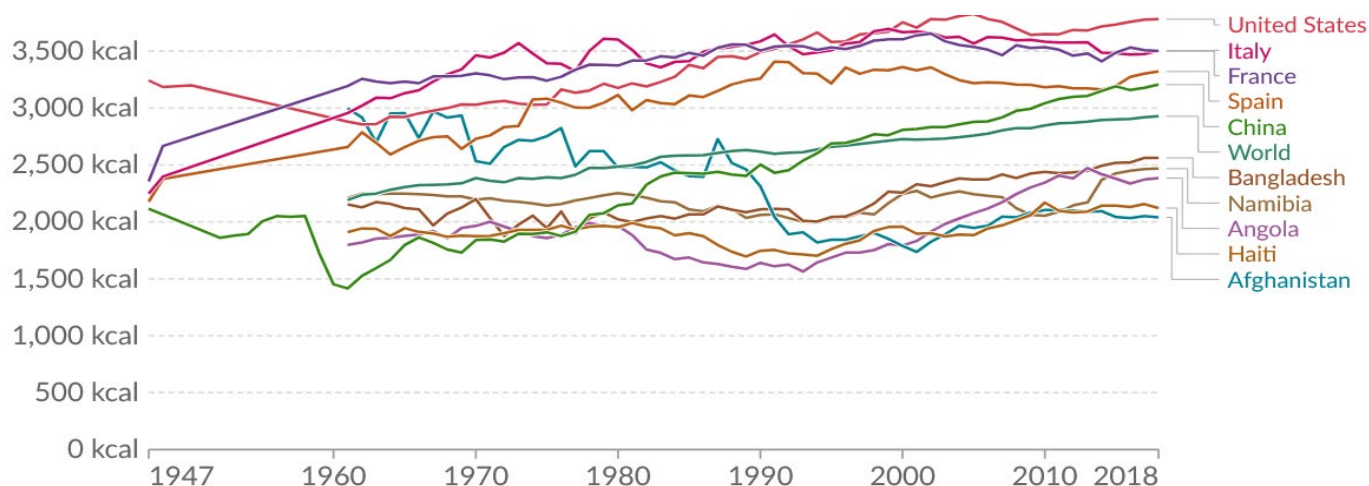
Il 02 agosto 2023 corrisponde alla data a partire dalla quale l'umanità ha consumato tutte le risorse che la Terra può ricostituire in un anno (la sua biocapacità). Viviamo a credito.

TEMA 1 - TRASFORMARE LA PROPRIA DIETA: RIDURRE LE CALORIE, AUMENTARE LE CALORIE DI ORIGINE VEGETALE

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), una dieta sana è per un adulto normopeso che consuma circa 2000 calorie al giorno. Secondo la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), la media globale è passata da 2200 chilocalorie nel 1961 a 2928 chilocalorie nel 2018.

¹ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

Nel 2018 le chilocalorie consumate al giorno per persona erano: 3782 negli USA, 3503 in Italia, 3502 in Francia, 3322 in Spagna, 3206 in Cina, 2469 in Namibia, 2385 in Angola, 2121 nell'isola di Haiti, 2040 in Afghanistan²⁾



Secondo l'OMS, una dieta sana consiste in:

- **Frutta, verdura, legumi (ad es. lenticchie e piselli), frutta secca e cereali integrali** (ad es. mais non trasformato, miglio, avena, grano e riso integrale).
- **Almeno 400 g (cioè 5 porzioni) di frutta e verdura al giorno**; Patate, patate dolci, manioca e altre radici amidacee non sono frutta e verdura.
- **Meno del 10% dell'apporto energetico totale proviene dagli zuccheri liberi**, che equivale a 50 g (o circa 12 cucchiaini rasi); idealmente, per mantenere ulteriormente la salute, questa quota dovrebbe essere inferiore al 5% dell'apporto energetico totale. Gli zuccheri liberi vengono aggiunti agli alimenti o alle bevande, ma si trovano naturalmente anche nel miele, negli sciroppi, nei succhi di frutta o nei concentrati di succhi di frutta.
- **Meno del 30% dell'apporto energetico totale proviene dai grassi**. I **grassi insaturi (che si trovano nel pesce, nell'avocado e nelle noci, così come negli oli di girasole, soia, oliva)** dovrebbero essere preferiti ai **grassi saturi (che si trovano nella carne grassa, nel burro, nell'olio di palma e di cocco, nella panna, nel formaggio, nel burro chiarificato e nello strutto)**, e ai **grassi trans industriali (cibi al forno e fritti o snack alimenti preconfezionati (pizze surgelate, torte, biscotti, croissant, oli da cucina e creme spalmabili) o acidi grassi trans da ruminanti (nella carne e nei latticini di mucche, pecore, capre e cammelli)**. L'assunzione di grassi saturi dovrebbe essere ridotta a meno del 10% dell'apporto energetico totale e l'assunzione di grassi trans industriali a meno dell'1% e/o eliminata del tutto.
- **Meno di 5 g di sale** (circa un cucchiaino) al giorno.

<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/menuContenutoNutrizione.jsp?area=nutrizione&menu=etichettatura>

[Slow Food Educazione](#) / [I benefici della biodiversità nella vita quotidiana: salute e benessere! \(ecologiadigital.bio\)](#)

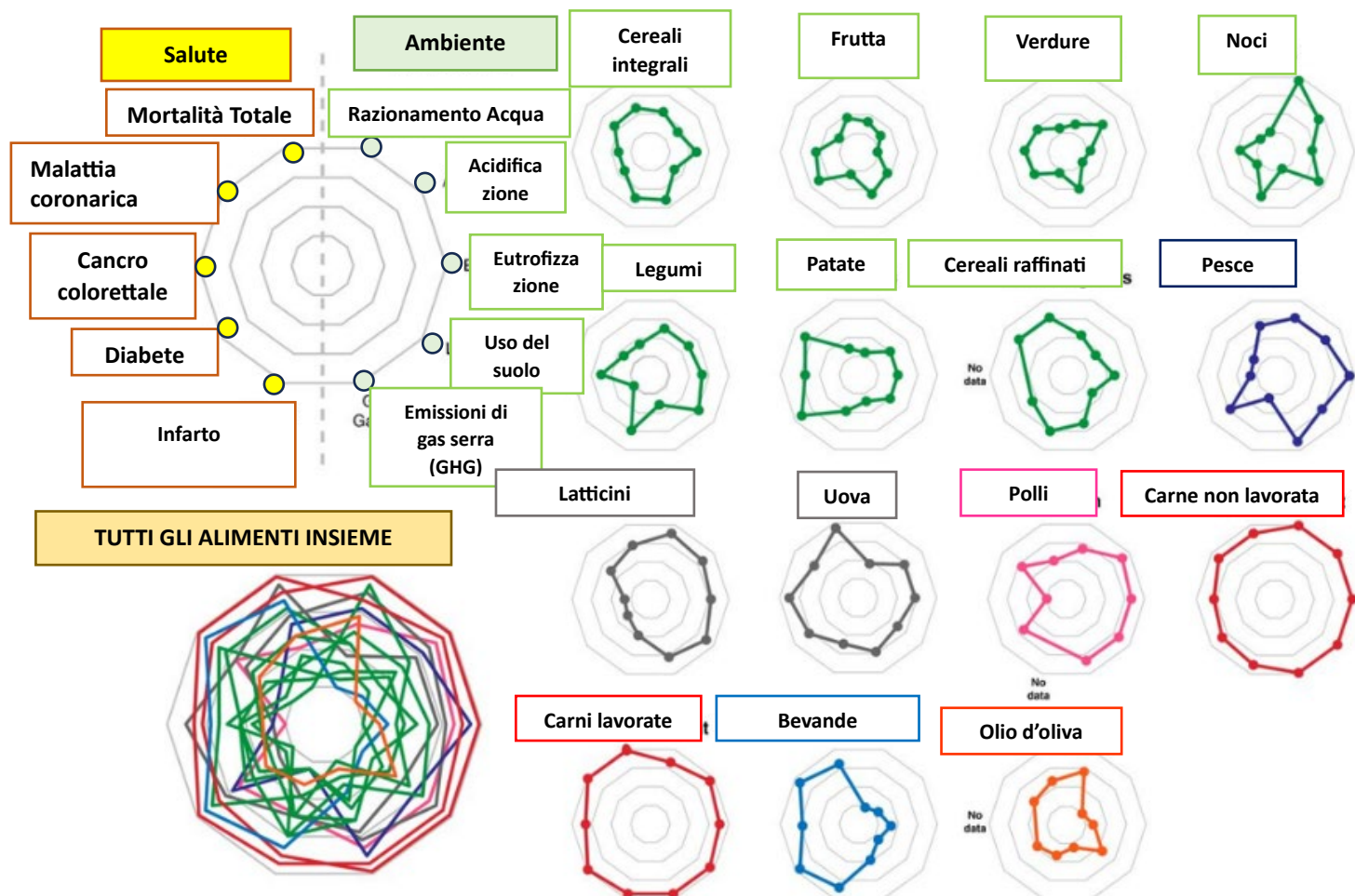
CONSUMARE RESPONSABILMENTE con la Regola delle 5 R³⁾:

- **Rifutare alimenti molto o troppo lavorati e/o produzioni agricole intensive** con l'uso di pesticidi, fertilizzanti...
- **Ridurre il consumo di alimenti non prodotti in modo responsabile** (produzioni intensive che vengono da lontano e sfruttano i lavoratori e la Terra perché non utilizzano metodi agroecologici). Prediligere colture locali e stagionali e produzioni biologiche su piccola scala che siano commercializzate attraverso il commercio equo e solidale e che sfamino i lavoratori (per lo più donne) che vivono nei paesi meno favoriti del mondo.
- **Riusare e riciclare attraverso ricette tradizionali e/o nuove che recuperino il cibo** che è stato proposto il giorno prima in nuovi piatti il giorno dopo e/o nel senso di condivisione con chi non ha molto da mangiare e/o utilizzo di scarti per nutrire animali e creazioni artistiche e/o artigianali (soprattutto pelli).
- **"Restituire alla Terra"**, compostare tutti i rifiuti organici.

²⁾ https://ourworldindata.org/grapher/daily-per-capita-caloric-supply?tab=chart&country=OWID_WRL~ESP (dati FAO)

³⁾ https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gle_des_5_R

Un'importante ricerca del 2019 descrive come il consumo di 15 diversi gruppi di alimenti sia associato a 5 tipi di malattie (mortalità totale, malattia coronarica, cancro del colon-retto, diabete, ictus) e a 5 forme di degrado ambientale (razionamento d'acqua, acidificazione, eutrofizzazione, uso del suolo ed emissioni di gas serra). **Risultato:** gli alimenti associati a una migliore salute – verdura, frutta, cereali integrali, olio d'oliva, ecc. – hanno spesso un basso impatto sull'ambiente. Invece, la carne di animali ruminanti e suina ha il maggiore impatto nocivo sulla salute umana e sull'ambiente (<https://doi.org/10.1073/pnas.1906908116>).



TEMA 2 - SOSTEGNO ALLA PRODUZIONE AGROECOLOGICA

L'agroecologia è un approccio ecosistemico⁴ allo sviluppo agricolo che attinge alle tecniche contadine tradizionali per ricavare le moderne conoscenze scientifiche. L'agroecologia è allo stesso tempo una **disciplina scientifica** (la ricerca), un **movimento** (i senza terra in Brasile per esempio) e una **pratica** (le tecniche agricole) che imita i processi naturali, creando così interazioni biologiche benefiche e sinergie tra le componenti dell'agroecosistema. I pesticidi sono vietati, così come l'uso di certi prodotti fitosanitari⁵.

L'agroecologia si basa su principi vitali come la **biodiversità**, il **riciclo dei nutrienti**, la **sinergia** e l'**interazione tra colture, animali, suoli, la rigenerazione e la conservazione delle risorse e delle conoscenze locali**. In questa visione, ogni elemento di un ecosistema è interconnesso e dipendente dagli altri, e gli animali svolgono un ruolo importante, così come tutte le altre risorse naturali e umane. L'agroecologia reintroduce la **diversità** nei sistemi di produzione agricola e **ripristina un mosaico paesaggistico diversificato** (ad esempio diversificazione delle colture e rotazioni più lunghe, creazione di infrastrutture agro-ecologiche, ecc.) e il ruolo della biodiversità come fattore di produzione viene rafforzato o addirittura ripristinato.⁶

⁴ Miquel A. Altieri (1995)

⁵ <https://www.fnh.org/> -

⁶ [L'agroecologia e gli obiettivi di sviluppo sostenibile | Piattaforma di conoscenza dell'agroecologia | Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura \(fao.org\)](#) - [Herramientas | Centro de conocimientos sobre agroecología | Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura \(fao.org\)](#) - [Strumenti | Polo di conoscenze sull'agroecologia | Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura \(FAO\) \(fao.org\)](#)

È **fondamentale il riconoscimento delle esigenze etologiche degli animali**, la loro alimentazione deve basarsi soprattutto su materie prime locali, il pascolo deve essere incentivato e le razze autoctone, più resistenti e adattate ai diversi territori, devono essere tutelate. Una buona gestione dei pascoli è vitale per gli altopiani. **I pascoli ben gestiti impediscono la formazione di strati di erba secca**, che causa pericolose valanghe in inverno e riduce la penetrazione dell'acqua nel terreno in estate. Inoltre, gran parte delle Alpi, degli Appennini e dei Pirenei, senza pascoli e pastori rischia di essere soffocata dagli arbusti, in balia degli incendi estivi⁷.

Consultate questi siti per trovare pratiche stimolanti e le buone pratiche Transformer nei materiali allegati all'attività:

- [Associazione europea di Agroecologia \(agroecology-europe.org\)](https://agroecologia.net/)
- [Associazione Italiana di Agroecologia \(AIDA – née en 2018\)](https://www.aida-italia.it/)
- [Home - Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica \(aiab.it, née en 1988\)](https://www.aiab.it/)
- [FNAB - Federazione Nazionale dell'Agricoltura Biologica \(nata nel 1978\)](https://www.fnab.it/)
- [Coltivare l'Agroecologia - Permacultura - Terra e Umanesimo \(terre-humanisme.org – dal 1998\)](https://www.terre-humanisme.org/)
- [https://agroecologia.net/ \(SEAE, Società Spagnola di Agricoltura Biologica e Agroecologia \(NEE nel 1992\)](https://agroecologia.net/)

SUGGERIMENTI PER ESSERE ATTIVI SUL POSTO DI LAVORO

- Organizzare, condividere e mettere in comune cibo e deviazioni dovute agli animali domestici,
- Creazione di gruppi di acquisto responsabili nelle aziende agricole biologiche limitrofe e/o nelle aziende agricole che non maltrattano gli animali, vivono all'aria aperta, mangiano le deviazioni della produzione agricola della zona invece di cibo industriale,
- Creazione di gruppi o coppie di cuochi bio-responsabili se in fabbrica è presente una mensa e/o un'area cucina...

TEMA 3 - RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

È **fondamentale acquistare ciò che è strettamente necessario e acquistare e mangiare in modo responsabile**. Lo spreco alimentare tocca **tutte le fasi del ciclo di vita del prodotto: produzione, trasporto, distribuzione e consumo**.

Produzione e trasporto: è facile che intere colture vengano **danneggiate dalle intemperie e dalle malattie**. Il **cambiamento** climatico ha sicuramente aumentato la frequenza e l'intensità degli eventi meteorologici estremi. Durante il trasporto, su canali infrastrutturali inadeguati, l'assenza di imballaggi ermeticamente chiusi porta a una più rapida degradazione del prodotto.

Distribuzione e consumo: prodotti come frutta e verdura, perfettamente commestibili, vengono smaltiti solo perché macchiati, danneggiati o di forma insolita. Anche la **tendenza a non esporre sugli scaffali prodotti con data prossima alla scadenza** contribuisce allo spreco quanto il **fenomeno dell'invenduto**, che si verifica quando il rivenditore mette a disposizione una quantità di prodotti che supera la domanda dei consumatori. A livello domestico, spesso acquistiamo e cuciniamo più cibo di quello che ci serve. Questo porta a **buttare via enormi quantità di cibo**, andato a male prima di essere mangiato o perché rimasto in tavola.

TRE SOLUZIONI CONTRO LO SPRECO

1. **Educare sé stessi e promuovere una corretta informazione (sul posto di lavoro)** necessaria per **fare scelte consapevoli e responsabili ad ogni età**, riconoscendo la qualità del cibo e i principi di una buona alimentazione.
2. **Riciclare**, compreso il **compostaggio**, poiché i rifiuti possono essere utilizzati per produrre fertilizzanti naturali per animali domestici, ad esempio. Inoltre, ci sono programmi per raccogliere le eccedenze (supermercati e ristoranti lo stanno già facendo!) e ridistribuirle ai più bisognosi.
3. **Utilizzare le migliori tecnologie:** nei trasporti, l'utilizzo di nuovi materiali permette di estendere la conservazione degli alimenti; nei negozi, e altrove nelle abitazioni, i sistemi di refrigerazione intelligenti consentono di controllare, anche da remoto, i livelli di temperatura. **Tuttavia, la tecnologia senza la consapevolezza serve a poco.**

Attenzione alla pubblicità ingannevole e leggete attentamente le etichette prima di acquistare!

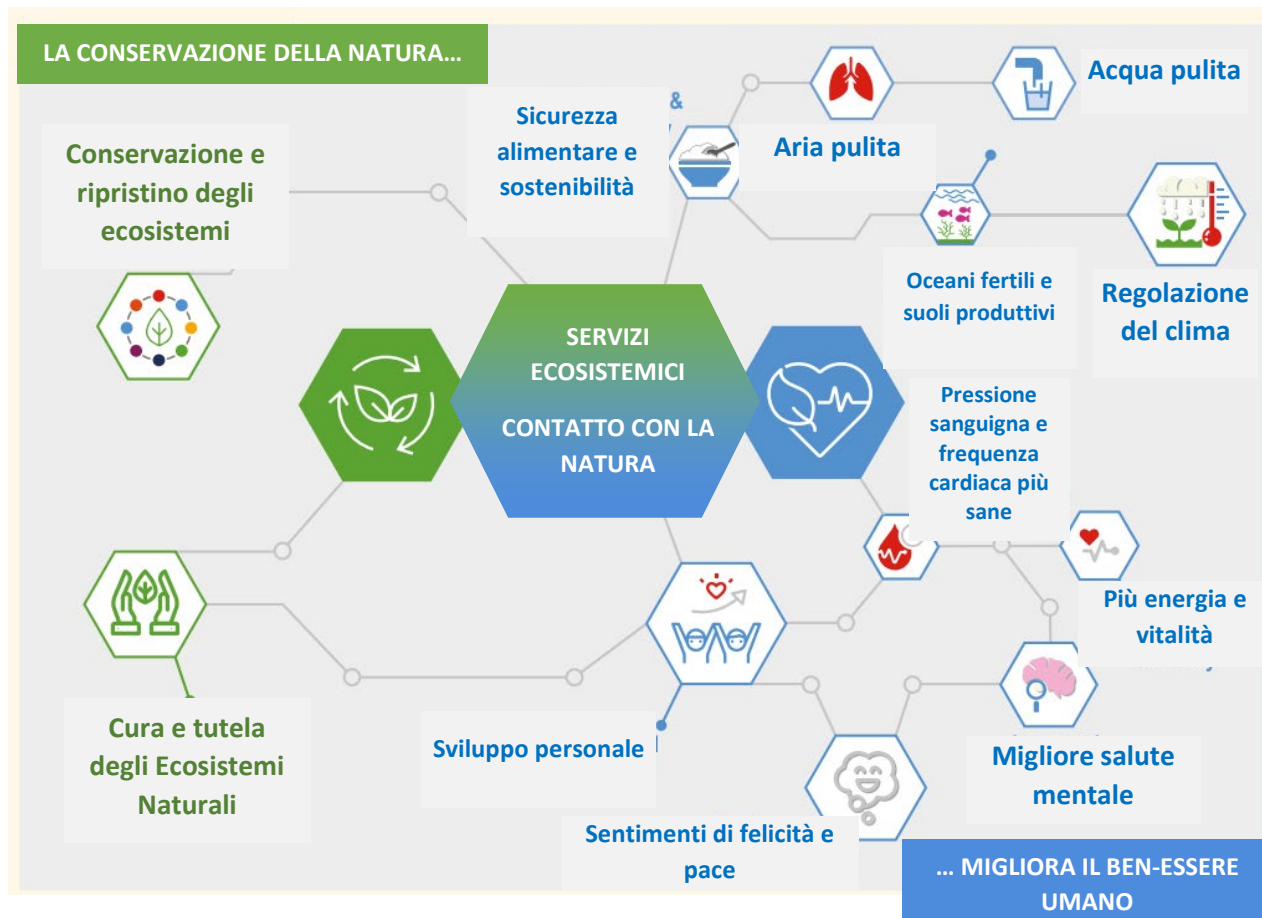
¹ [13 principi dell'Agroecologia • Agroecology Europe \(agroecology-europe.org\)](https://www.agroecology-europe.org/)

⁷ <https://www.slowfood.it/slow-meat-2/sf-carne-coltivata/?PILASTRI=Education,Biodiversity&INTERESSI=Meat,ResponsibleConsumption&ATTIVITA=Article>

(consultato il 9 maggio 2023).

UN'UNICA SALUTE

Secondo l'IPCC¹, la "Salute Planetaria" indica che salute e civiltà umane dipendono dalla salute degli ecosistemi e dalla loro corretta gestione. Gli organismi viventi e gli ecosistemi sono interconnessi e la salute dell'uno dipende dalla salute dell'altro. **"ONE HEALTH – UN'UNICA SALUTE"** tiene conto di questi complessi legami in un **approccio globale alle questioni sanitarie**. Ciò include la **salute di animali, piante ed esseri umani, nonché le azioni di disturbo ambientale**² legate all'attività umana. La **salute apparente di un ecosistema** viene giudicata in base alla resilienza dell'ecosistema al cambiamento, laddove le valutazioni concrete dipendono dalle misure (come la ricchezza e l'abbondanza di specie) utilizzate per giudicarlo.



Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), la salute consiste in: "Uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale che ci consente di far fronte alle fonti di stress della vita, sviluppare il nostro potenziale, imparare e lavorare bene e contribuire alla vita della comunità. La salute mentale è un diritto fondamentale, nonché un aspetto essenziale dello sviluppo personale, comunitario e socioeconomico³."

L'esposizione a circostanze avverse, come la **povertà, la violenza, la disuguaglianza e la mancanza di buone condizioni ambientali**, aumenta anche il rischio di sviluppare problemi di salute mentale. I **fattori protettivi** si verificano durante tutta la nostra vita e costruiscono la nostra resilienza: **le abilità e gli attributi sociali ed emotivi individuali**, nonché le **interazioni sociali positive, un'istruzione di qualità, un lavoro dignitoso, quartieri sicuri e coesione della comunità**.

¹ IPCC (Gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico (IPCC); AR6 – <https://www.ipcc.ch/report/sixth-assessment-report-working-group-ii/>

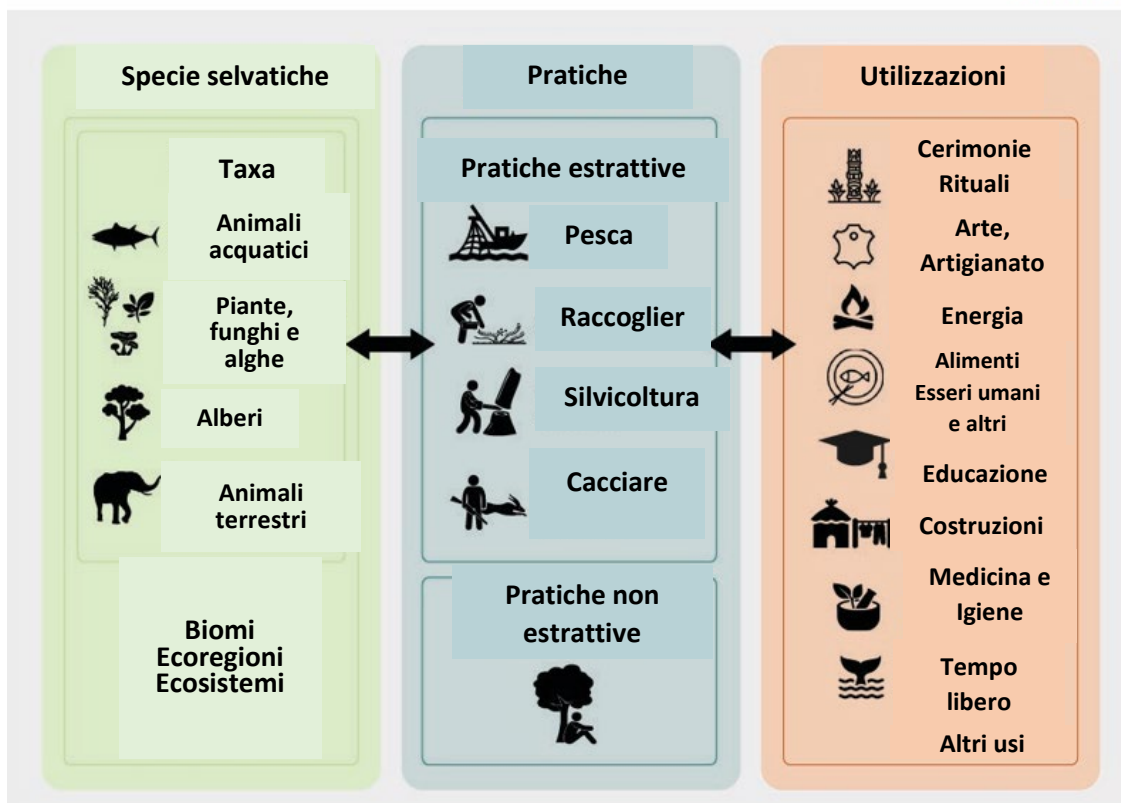
² Battisti, Corrado; Poeta, Gianluca, Fanelli Giuliano; "An introduction to Disturbance Ecology. A Roadmap for Wildlife Management and Conservation"; Springer; 2016.

³ Salute mentale: rafforzare la nostra risposta (who.int) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

SERVIZI ECOSISTEMICI

L'IPBES⁴ riassume i servizi ecosistemici forniti agli esseri umani:

IPBES/9/14/Add.1



L'IPBES stima che circa 50.000 specie di flora e fauna selvatica [su 450.000 specie di piante, 2.500.000 funghi classificati (<https://www.kew.org/science/state-of-the-worlds-plants-and-fungi>; 2023) e altri 1,7 milioni di specie animali conosciute (tra cui 1 milione di specie di insetti)] siano utilizzate per l'alimentazione (20% del totale), l'energia, la medicina, le costruzioni e altri usi tipo la pesca, la raccolta di piante, funghi, alghe, la silvicoltura e la caccia. L'OMS stima che non meno del 40% dei farmaci attuali utilizzi sostanze di origine naturale, il 75% se consideriamo gli antibiotici.

La pressione umana di 8 miliardi di persone, e di altri 1,53 miliardi di ruminanti, 25,8 miliardi di polli, 300 milioni di tacchini, 92,8 milioni di tonnellate di pesce (dati FAO 2021-2022) allevati, su quasi tutti gli ecosistemi è diventata insostenibile... Nella maggior parte dei casi, il punto di resilienza dell'ecosistema è stato superato. A queste cifre vanno aggiunti altri 471 milioni di cani e 373 milioni di gatti (Statista, 2019).

Di conseguenza, **gli ecosistemi non hanno il tempo di rigenerarsi** e il riscaldamento globale in corso (causato dall'attività umana) ha impatti più dannosi sull'ambiente e sulle società umane.

COLTIVARE RESPONSABILMENTE il "ben-essere": è possibile farlo?

Come partner e associati del progetto **Trasformazione Ecologica (e sociale) Resiliente**, crediamo che sì, sia possibile farlo, prendendoci cura di noi stessi e degli ecosistemi in cui viviamo e/o con cui siamo connessi attraverso beni e servizi che acquistiamo e/o di cui beneficiamo.

⁴ IPBES, Piattaforma intergovernativa di politica scientifica sulla biodiversità e i servizi ecosistemici; Relazione tematica di valutazione sull'uso sostenibile della fauna selvatica, 2022. <https://www.ipbes.net/global-assessment>
<https://ourworldindata.org/how-many-species-are-there>

La Regola delle 5 R adattata al "Ben-essere in Natura" dal progetto Transformer:

1. Rifiutarsi di consumare, acquistare e/o godere di beni e/o servizi che distruggono direttamente o indirettamente gli ecosistemi e le persone che li abitano.

La prima e più importante cosa da non fare è non acquistare o introdurre in Europa animali comprati all'estero (specie esotiche⁵) che rappresentano la principale minaccia per la biodiversità delle nostre aree naturali e per la nostra salute, in quanto spesso vettori di malattie virali o batteriche (zoonosi).

2. Recuperare la capacità di osservare il mondo vivente, dentro e fuori di noi e sentirsi bene:

- Riscoprendo i legami profondi che ci legano alle altre specie;
- Conoscere i tempi della Natura per riprendersi da eventi estremi, spesso causati e/o aumentati dalle nostre azioni, nonché mobilitarsi per salvaguardare gli spazi naturali.
- Camminare in uno spazio naturale, ad esempio in un bosco, ha un impatto positivo sulla nostra salute fisica e mentale che la scienza medica riconosce, poiché la nostra risposta ormonale e cardiaca si è evoluta in contesti naturali. Sappiamo che gli ormoni dello stress (come il cortisolo) diminuiscono quando camminiamo nel verde e che, al contrario, i globuli bianchi che ci difendono dagli agenti patogeni, i linfociti-T, crescono.
- Camminare in modo da rispettare lo spazio naturale significa farlo il più possibile in silenzio (magari con il cellulare in modalità aereo o silenziato), ascoltando i "suoni della vita", spesso coperti dall'inquinamento acustico dei motori, nonché, per quanto possibile, senza portare il proprio cane, o altri animali domestici, che sono una delle più importanti minacce per le specie selvatiche.

3. Rispettare gli ecosistemi, le loro risorse e le specie chiave:

- Informarsi e partecipare ad attività di educazione culturale e ambientale e di scoperta all'aria aperta per capire, a poco a poco, cosa si è andato lentamente formando con un'evoluzione da cui siamo venuti senza averne una chiara percezione. Un'evoluzione che possiamo imparare solo se ci dotiamo di pazienza e curiosità.
- Impegnarsi a comprendere e proteggere gli ecosistemi e i loro abitanti per comprendere meglio le nostre radici, il nostro scopo e le identità evolutive plurali che si nascondono dentro di noi.

4. Responsabilità per la raccolta e l'uso delle specie (piante, funghi, alghe e animali):

- Prestare attenzione a ciò che usiamo, a ciò che consumiamo,
- Imparare a conoscere l'origine, verificando le certificazioni e la provenienza.
- Evitare l'acquisto e/o la raccolta illegale di specie protette e/o la raccolta di piante, animali, funghi la cui presenza è fragile, a rischio di estinzione, ⁶eventualità sempre più frequente.

5. Reciprocità: non fare agli altri ciò che non vorremmo fosse fatto a noi.

Tutti gli esseri viventi e gli ecosistemi sono vivi e hanno una propria intelligenza, individuale e collettiva, dalla popolazione della specie a cui appartengono all'ecosistema in cui vivono, intelligenze che si sono co-evolute nel corso di milioni di anni con altre specie (compresa la nostra).

Tutto questo è alla base di una ricchezza (biodiversità⁷), un **valore che non può essere valutato in termini monetari, ma per la capacità di sopravvivere ed essere resilienti fornita a tutti gli esseri viventi sulla Terra, noi compresi.**

⁵ <https://www.iucn.it/categorie.php> -

⁶ <https://www.mase.gov.it/pagina/liste-rosse-nazionali> - <https://www.iucn.it/nov-listerosse.php>

⁷ https://environment.ec.europa.eu/topics/nature-and-biodiversity/nature-restoration-law_it

PREFAZIONE:

Gli impatti del nostro consumo di beni, sia all'interno che all'esterno dell'azienda, sono numerosi. Non solo le conseguenze sono significative per le emissioni di gas serra e il cambiamento climatico, ma possono, e spesso sono, essere fonte di forte degrado ambientale e sociale in altri settori: distruzione della biodiversità in relazione all'estrazione di risorse dalla natura, inquinamento dell'acqua, dell'aria e del suolo durante i processi di produzione, ad esempio durante l'uso o la fine del ciclo di vita... A seconda del nostro consumo, può anche influenzare le condizioni di salute e benessere di tutti gli esseri umani coinvolti nel ciclo di vita dell'oggetto (compresi noi durante l'uso). C'è quindi da pensare per agire nel migliore dei modi.

CHE COS'È IL CONSUMO NELL'ORGANIZZAZIONE?

Cycle de vie d'un produit



Da un'azienda all'altra, il consumo può assumere forme diverse a seconda della produzione e dei servizi che fornisce.

Inevitabilmente, influisce anche sulla questione della produzione che sviluppa. In questo modo, un'azienda può agire su tutti gli input che utilizza in:

- La produzione dei beni e dei servizi che vende e la loro natura.
- Tutti gli strumenti e i materiali (prodotti da un'altra azienda) che "consuma" ogni giorno (computer, materiali di consumo vari, mobili, macchine, ecc.)

Ogni prodotto può essere sottoposto ad un'analisi multicriterio (impatto sull'uomo, sulla biodiversità, sull'acqua, sull'aria, sul suolo, ecc.) e azioni per ridurre al minimo le conseguenze.

Non è sempre facile conoscere l'impatto preciso di un prodotto o l'ordine di grandezza di esso. È trascurabile o importante? Dobbiamo spendere molte energie, tempo, denaro? La cura è davvero migliore della malattia?

I primi approcci possono essere intuitivi, ma è possibile utilizzare aiuti e metodi per vedere le cose più chiaramente (valutazione dell'impatto ambientale, impronta di carbonio, analisi del ciclo di vita, ad esempio)¹ ed evitare errori.

LA REGOLA DELLE 5 R: un must

Per limitare i nostri impatti, c'è una regola d'oro che stabilisce una cronologia delle azioni da avviare senza saltare un passaggio. Si tratta di dire a te stesso che lo step 5 è l'ultima risorsa, solo dopo aver pensato agli altri 4 step, il primo dei quali è consumare il meno possibile. Questo modo di pensare permette in parte di proteggersi da molti effetti di rimbalzo che potrebbero, grazie all'implementazione di migliori pratiche, generare in ultima analisi maggiori conseguenze a loro volta (esempio di un bene/servizio, che inquinando meno a parità di unità, consumiamo/produciamo di più).

Regola delle 5 R²:

1. Rifiuta tutti i prodotti monouso e privilegia gli acquisti a rifiuti zero (come quelli sfusi).
2. Riduci il consumo di beni.
3. Riutilizza (ripara) tutto ciò che può essere riparato.
4. Ricicla tutto ciò che non può essere riutilizzato.
5. "Restituisci alla Terra", compostando tutti i rifiuti organici.

¹ <https://greenly.earth/fr-fr/blog/guide-entreprise/impact-environnemental-entreprise>

² https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A8gle_des_5_R

Per gli input dell'azienda, come quelli di ogni dipendente nella sua vita quotidiana, questa serie di domande può essere posta e le azioni all'interno dell'azienda possono promuovere questi approcci operativi a tutti i livelli (ad esempio, organizzazione e condivisione e messa in comune di attrezzature per evitare l'acquisto, politica sociale dell'azienda incentrata sull'aiuto al consumo di beni e servizi durevoli, ...).

Questa norma, inizialmente pensata per la riduzione degli sprechi, può mettere in discussione lo scopo della produzione di beni e servizi creati dall'azienda nell'ottica di riorientare eventualmente la propria strategia commerciale e di sviluppo per una maggiore etica di fronte alle sfide della transizione ecologica.

Attenzione al greenwashing e alla pubblicità^{3 4} o all'obsolescenza!

Efficienza e Sobrietà: compra meno e meglio

"La sobrietà riunisce un insieme di pratiche, a volte molto diverse tra loro, che promuovono, in varia misura, **una certa forma di moderazione nella produzione e nel consumo di prodotti o risorse**, in particolare di energia. Questo è in linea con la definizione data dal dizionario Le Robert: "moderazione, riserva (in qualsiasi campo)".⁵ Per Philippe Masset, Direttore dell'Azione Internazionale dell'ADEME, "la sobrietà, un concetto dirompente **che viene spesso caricaturato, deve essere intesa come la giusta limitazione dei nostri bisogni e consumi a ciò che è utile**. È il complemento necessario all'efficienza per raggiungere l'obiettivo tanto atteso di una società a basse emissioni di carbonio».

Questo approccio non deve **essere confuso con l'efficienza, che mira a ridurre l'impatto** di un'apparecchiatura o di un servizio fornito mantenendolo, o addirittura migliorandolo (esempi di tecniche: isolamento, miglioramento di una macchina). **L'efficienza porta a effetti di rimbalzo e alla necessità di sostituire l'oggetto in questione.**

Oggi, ADEME,⁶ ma anche l'IPCC⁷ e **molti esperti⁸ integrano la sobrietà come leva essenziale per limitare le nostre emissioni di gas serra ed evitare di superare i limiti planetari**, il che aumenta il rischio di destabilizzare irreversibilmente⁹ l'ambiente planetario. Ci sono molte idee preconcrete sulla sobrietà e sulla transizione dei nostri stili di vita. Molte delle argomentazioni sviluppate tramite il link a piè di pagina possono rispondere¹⁰.

Nel vasto campo dei beni di consumo, vi proponiamo di fare il punto su due ambiti che ci riguardano tutti: il digitale e la plastica.

Un focus sul digitale:

Tutte le organizzazioni oggi utilizzano strumenti digitali, a vari livelli (smartphone, computer, stampanti, ecc.). La tecnologia digitale si sta espandendo e il suo impatto non è affatto trascurabile. **Tra il 2,6 e il 4% delle emissioni globali di gas serra è dovuto ad essa (dati 2020) e questa quota continua ad aumentare¹¹**. Sono decine le azioni da¹² mettere in campo per ridurre la propria impronta digitale (a livello individuale e collettivo – *consultare la fonte indicata*), sia per i gas serra, ma anche perché la tecnologia digitale impatta sulle risorse idriche, sulla biodiversità, sul suolo, sull'aria, ecc.

Per agire in modo efficace sulla tecnologia digitale, ecco alcuni punti da tenere a mente:

- In tutto il mondo nel 2019, "i dispositivi più comuni sono gli smartphone (3,5 miliardi), altri telefoni (3,8 miliardi), dispositivi di visualizzazione come televisori, schermi di computer e videoproiettori (3,1 miliardi). E, naturalmente,

³ https://communication-responsible.ademe.fr/marketing-publicite/la-lutte-contre-le-greenwashing#La_necessaire_lutte_contre_le_greenwashing

⁴ <https://www.hellocarbo.com/blog/communaute/marketing-durable/>

⁵ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁶ <https://infos.ademe.fr/lettre-international-juin-2022/la-sobriete-devient-ou-redevient-lincontournable-de-la-transition-ecologique/>

⁷ <https://reporterre.net/Face-a-la-crise-climatique-le-Giec-prone-la-justice-sociale-et-la-sobriete>

⁸ <https://www.vie-publique.fr/parole-dexpert/287697-environnement-la-sobriete-comme-levier-essentiel-de-la-transition>

⁹ <https://reporterre.net/Qu-est-ce-que-les-limites-planetaires>

¹⁰ <https://bonpote.com/10-idees-recues-sur-la-sobriete-des-modes-de-vie/>

¹¹ <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=21>

¹² <https://fra.conscience-numerique-durable.org/GetFile?id=42>

oggetti connessi: altoparlante Bluetooth, orologio, termostato, illuminazione, ecc. Quasi inesistenti 10 anni fa, sarebbero già 19 miliardi nel 2019 (da 8 a 30 miliardi secondo gli studi)".¹³

- A seconda dell'angolo di osservazione e del paese (gas serra, distruzione degli ambienti, inquinamento del suolo e dell'acqua, ecc.). Tra il 45% e l'80% degli impatti della tecnologia digitale sono legati alla fase di produzione degli oggetti digitali che utilizziamo (estrazione dei metalli, produzione di microprocessori e componenti, ecc.). **C'è quindi un'enorme sfida nel far durare i dispositivi il più a lungo possibile** (manutenzione, riparazione, ecc.) e **nell'equipaggiarsi nel modo più sobrio possibile.**
- In un dispositivo digitale come un computer, un telefono o un televisore, gran parte dell'impatto è dovuto allo schermo. Più è grande, più l'impatto si moltiplica. Un videoproiettore è molto meno impattante di un grande schermo piatto.
- Le reti cablate e Wi-Fi sono molto meno impattanti delle reti 3 o 4G¹⁴ e dovrebbero essere preferite.

Uno sguardo più da vicino alla plastica:

Dal 60% all'80% dei rifiuti marini proviene da prodotti e imballaggi in plastica. Si stima che¹⁵ **ogni anno in tutto il mondo vengano prodotti circa 350 milioni di tonnellate di rifiuti di plastica.** Questa plastica, per lo più derivata da combustibili fossili, non si biodegrada e ha effetti negativi sulla vita marina, dal plancton ai mammiferi marini all'uomo. Ogni fase del ciclo di vita della plastica presenta dei rischi. Nel 2019 (dati OCSE), solo il 9% della plastica è stata riciclata a livello globale, il 19% incenerita, il 50% è finito in discarica a cielo aperto e il 22% non è stato nemmeno raccolto. Nell'UE, nel 2021 (EUROSTAT), il 39,7% della plastica per imballaggi (la più comune) è stata riciclata. **Il Green Deal europeo fissa la percentuale di plastica riciclata nell'UE al 55% entro il 2030.** Per **ridurre i consumi:**

- **Organizzare uno spazio per la raccolta differenziata in ufficio:** allestisci uno spazio fisso con bidoni della spazzatura per conservare la spazzatura. Le informazioni devono essere chiare, con le specifiche di ogni contenitore.
- **Riutilizzare gli imballaggi:** utilizzare contenitori riutilizzabili invece di bicchieri usa e getta. Riduci lo spreco quotidiano di imballaggi in plastica o carta.
- **Acquistare prodotti riciclati:** scegli di acquistare prodotti per ufficio realizzati con plastica riciclata quando possibile.
- **Consapevolezza del riciclo del toner della stampante:** informa sulla necessità di riciclare l'inchiostro e le cartucce di toner della stampante e fornisce un punto di consegna designato.
- **Incentivare il riutilizzo delle forniture in plastica invece di buttarle via dopo un singolo utilizzo e favorire materiali riutilizzabili,** di cartone o di altro tipo per il trasporto di documenti, file e altri materiali.
- **Installare bottiglie d'acqua riutilizzabili:** riduci l'uso di bottiglie usa e getta installando bottiglie riutilizzabili. Incoraggiare i lavoratori a riempire i loro contenitori riutilizzabili.
- **Riciclare le batterie:** non gettare le batterie nella spazzatura, portarle in appositi contenitori. Ciò permette alle aziende specializzate di trasportarli agli impianti di riciclaggio.

DATI-CHIAVE:



3 pianeti

Se tutti vivessero con lo stesso consumo di risorse e la stessa produzione di rifiuti di uno spagnolo, di un italiano o di un francese, ci vorrebbero 3 pianeti¹⁶. Ne abbiamo solo uno...



Giorno dell'overshoot

La data del 2 agosto 2023 corrisponde alla data a partire dalla quale l'umanità ha consumato tutte le risorse che la Terra può ricostituire in un anno (ovvero la sua biocapacità).¹⁷ Viviamo a credito, attingendo alle riserve e degradando le risorse.

¹³ <https://www.greenit.fr/etude-empreinte-environnementale-du-numerique-mondial/>

¹⁴ <https://les-enovateurs.com/reseau-5g-ecologique-wifi>

¹⁵ Hannah Ritchie (2023) – "Quanti rifiuti di plastica finiscono nell'oceano?" Pubblicato online all'indirizzo OurWorldInData.org. Estratto da: <https://ourworldindata.org/how-much-plastic-waste-ends-up-in-the-ocean> [Risorsa online].

¹⁶ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

¹⁷ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

Scheda informativa:

Consumare meno e meglio Acqua ed Energia

PREFAZIONE:

L'acqua e l'energia sono beni comuni vitali che devono essere preservati.

La domanda di acqua per uso umano continua a crescere a causa della crescita urbana e dei requisiti di qualità e trattamento delle acque reflue.

Lo stress idrico (una situazione critica quando la percentuale di acqua dolce necessaria è pari o superiore al 40%, superiore alle risorse idriche disponibili) interessa circa un terzo del territorio dell'Unione europea. La domanda di acqua in Europa è aumentata costantemente negli ultimi 50 anni, a causa della crescita della popolazione, del cambiamento climatico e di altri motivi. Ciò ha portato a un calo complessivo delle risorse idriche rinnovabili pro capite del 24% in tutta Europa¹. Questo declino è particolarmente evidente nell'Europa meridionale, ma si sta verificando anche nel nord. Tuttavia, sono stati apportati miglioramenti nell'efficienza e nella gestione dell'approvvigionamento idrico, con una diminuzione del 19% dei prelievi idrici totali dal 1990. Le politiche dell'UE, compresa la direttiva quadro sulle acque, hanno contribuito a migliorare la qualità dell'acqua, ma permangono sfide ambientali.

Questa situazione sta diventando una vera e propria sfida per le comunità e le imprese (in particolare quelle le cui attività sono ad alta intensità idrica e/o quelle situate in aree soggette a stress idrico).

La nostra qualità di vita dipende anche da un approvvigionamento energetico affidabile a un prezzo accessibile. L'industria, i trasporti, i servizi, la cucina, il riscaldamento, l'aria condizionata e l'illuminazione dipendono tutti da questo. Il consumo di energia e la sua provenienza sono quindi vere e proprie leve nella lotta al riscaldamento globale.

Una catena di approvvigionamento sostenibile integra pratiche etiche e ambientali responsabili in un modello competitivo, efficiente e trasparente lungo tutta la catena di approvvigionamento, dall'approvvigionamento delle materie prime alla logistica e al riciclaggio. **Le catene di approvvigionamento sostenibili si basano sulla collaborazione, sulla definizione di standard, sulla comunicazione dei successi e sulla condivisione delle migliori pratiche tra le aziende. I tre principali vantaggi di una supply chain sostenibile sono il controllo dei costi, il miglioramento della reputazione e la riduzione al minimo dei rischi e delle vulnerabilità.**

Idee per ottimizzare la gestione delle reti idriche:

- **Valutazione delle opzioni di gestione efficaci:** le autorità locali che gestiscono il servizio di approvvigionamento idrico dovrebbero valutare attentamente se la gestione interna o esterna sia l'opzione più efficace, tenendo conto della qualità, dell'efficienza e della sostenibilità del servizio. **Gli enti locali dovrebbero evitare l'eccessiva esternalizzazione, che aumenta la complessità amministrativa e riduce la concorrenza,** e ricercare l'efficienza nella gestione del servizio.
- **Promozione di buone pratiche:** gli enti pubblici e privati possono utilizzare guide tecniche sull'efficienza degli impianti idrici per adottare pratiche più sostenibili nella gestione delle risorse idriche. Questo obiettivo può essere raggiunto collaborando con le organizzazioni locali per la conservazione dell'acqua per condividere le migliori pratiche e beneficiare della consulenza di esperti.
- **Riduzione delle perdite nelle reti di approvvigionamento: le pubbliche amministrazioni e le aziende possono attuare misure per ridurre le perdite idriche nelle reti di approvvigionamento, come la riparazione delle perdite e il miglioramento delle infrastrutture.**

¹ Il consumo di acqua in Europa: principali problemi quantitativi e qualitativi. (n.d.). Agenzia europea dell'ambiente.
<https://www.eea.europa.eu/es/senales/senales-2018-el-agua-es-vida/articulos/consumo-de-agua-en-europa>

- **Riutilizzo dell'acqua trattata: promuovere il riutilizzo dell'acqua trattata** in applicazioni non potabili, come l'irrigazione o la refrigerazione industriale, riduce la domanda di acqua dolce. Esplora le tecnologie di riciclaggio delle acque reflue adatte alla tua struttura, consentendo il riutilizzo dell'acqua per usi non potabili.
- **Ottimizzazione dei sistemi di pompaggio:** l'uso di tecnologie e pratiche più efficienti nel pompaggio dell'acqua può ridurre il consumo energetico associato a questo processo.
- **Efficienza della desalinizzazione:** poiché la desalinizzazione è un'importante fonte d'acqua in Spagna e nel Mediterraneo, migliorare l'efficienza dei processi di desalinizzazione, come l'osmosi inversa, può aiutare a ridurre il consumo energetico associato a questa attività. Tuttavia, questa tecnologia non è priva di varie conseguenze (disturbo degli ecosistemi costieri (salinizzazione, temperatura, ecc.), consumo energetico, che rimane elevato, reti di tubazioni, ecc., e questa soluzione non deve quindi ovviamente escludere una razionalizzazione dell'uso delle risorse idriche.
- **Installazione di apparecchiature efficienti dal punto di vista idrico:** Optare per apparecchiature come rubinetti e servizi igienici a basso flusso. Ciò può ridurre significativamente il consumo di acqua senza compromettere l'efficienza.
- **Consapevolezza:** informa chi ti circonda sull'importanza della conservazione dell'acqua e incoraggia abitudini eco-responsabili.
- **Manutenzione preventiva:** Assicurarsi che tutte le apparecchiature che utilizzano acqua funzionino correttamente. Ripara rapidamente le perdite ed esegui una manutenzione regolare per evitare sprechi.
- **Raccolta dell'acqua piovana:** se possibile, implementare sistemi di raccolta dell'acqua piovana per uso non potabile, come l'irrigazione di spazi verdi.
- **Utilizzo di tecnologie intelligenti:** Integrare sensori e sistemi di gestione intelligenti per monitorare i consumi idrici in tempo reale e rilevare anomalie (adatto a grandi consumi).
- **Certificazioni ambientali:** Ottenere o sceglierle (ad esempio: la norma ISO 14001 che attesta il rispetto della legislazione e dei regolamenti ambientali) aiuta a limitare l'impatto ambientale della struttura ma anche a migliorarne la reputazione e a ridurre i costi.

Acqua virtuale

È importante notare che il consumo di acqua non si limita all'acqua che beviamo o utilizziamo per l'igiene, ma soddisfa anche la domanda dei settori agricolo, industriale o dei servizi. Si parla di "acqua virtuale": l'acqua necessaria per produrre, lavorare e trasportare beni e servizi. In realtà, l'acqua che consumiamo dal rubinetto (che andrebbe anche risparmiata) è una piccola parte dell'acqua che effettivamente consumiamo. A titolo puramente informativo ² :

Acqua nascosta dentro la fabbricazione di prodotti di uso quotidiano:							
1 bottiglia di plastica	1 Foglio di carta A4	1 insalata verde	Un Uovo	1 pizza margherita	1 Jeans	1 PC	1 Auto
							
7 Litri	10 L	80 L	200 L	1200 L	11 000 L	20 000 L	400 000 L

Equivalente a:

L'acqua bevuta in 4-5 giorni	1 Annaffiatoio di 10 litri	8 Annaffiatoio di 10 litri	5 Docce da 40 litri	30 Docce da 40 litri	55 Bagni da 200 litri	100 Bagni da 200 litri	2000 Bagni da 200 litri
							

Nota di lettura: 7 litri di acqua sono nascosti dietro la produzione di una bottiglia di plastica, che è l'equivalente dell'acqua che beviamo in 4 o 5 giorni.

² Fonte: <https://www.waterfootprint.org/>

Ottimizza il tuo consumo d'acqua virtuale:

1. **Stima del consumo di acqua:** oltre ad analizzare il consumo diretto di acqua, esamina anche l'acqua virtuale associata ai prodotti utilizzati o fabbricati.
2. **Riduci il consumo di costosi beni idrici** (virtuale)
3. **Valutazione del processo di produzione:** esamina le fasi di produzione per identificare i punti in cui l'acqua viene utilizzata in modo intensivo e ridurre l'impronta idrica complessiva dei prodotti.

Consumi di energia elettrica, riscaldamento e raffrescamento:

La scelta dell'origine dell'energia elettrica

La produzione di elettricità ha implicazioni diverse per le emissioni di CO₂ a seconda delle diverse fonti energetiche. Fonti energetiche per la produzione di energia elettrica classificate in ordine crescente di emissioni di CO₂ per kWh (secondo l'IPCC 2018):

- | | | |
|--|------------------------|------------------------------|
| - energia eolica (11g CO ₂ /kWh), | - solare (48g), | - olio combustibile (600 g), |
| - nucleare (12g), | - gas naturale (490g), | - Carbone vegetale (820g). |
| - idroelettrico (24g), | | |

Queste emissioni sono calcolate sull'intera catena di produzione, compresa l'estrazione mineraria, la produzione di attrezzature, l'installazione, la manutenzione, lo smantellamento e la gestione dei rifiuti.

- le centrali termoelettriche alimentate da combustibili fossili (carbone, petrolio, gas naturale) sono tra le principali fonti mondiali di emissioni di CO₂,
- Le centrali nucleari producono elettricità con basse emissioni di CO₂. Va tuttavia notato che il loro utilizzo solleva questioni quali l'emissione di inquinamento diverso dalla CO₂, la gestione delle scorie radioattive, l'acqua necessaria per raffreddare i reattori, la sicurezza in particolare di fronte all'aumento degli eventi meteorologici estremi, lo smantellamento, ecc.
- Anche le energie rinnovabili (eoliche, solari, idroelettriche) producono elettricità con poche emissioni di CO₂, ma hanno anche altri impatti (metalli, spazio consumato, ecc.).

Fonti di energia utilizzate per riscaldare gli edifici

Il riscaldamento è spesso un'importante fonte di emissioni, a seconda della fonte di energia. Il riscaldamento (e sempre più il raffrescamento in estate) degli edifici è un'importante fonte di consumo energetico.

La fonte dell'energia utilizzata (petrolio, gas, legna, caldaie elettriche, ecc.) varia il livello di emissioni di gas serra. Anche il contenuto di emissioni di gas serra per il riscaldamento elettrico varia non solo in base alla fonte di energia come visto sopra, ma anche in base al periodo dell'anno e alla domanda di tutte le famiglie.

Durante le ore di punta, c'è molta domanda di elettricità e i mezzi di produzione dell'elettricità cambiano (più viene aggiunto per produrre di più). Il risultato delle emissioni dipende quindi dalle fonti di energia utilizzate inizialmente e in aggiunta. In Francia, ad esempio, in inverno, per un kWh consumato in riscaldamento, ci sono circa 2 volte più emissioni rispetto all'illuminazione media dell'anno³.

La sobrietà, il primo passo!

Un approccio di sobrietà che consente un notevole risparmio energetico.

Secondo l'ADEME (Agenzia francese per l'energia), ridurre il riscaldamento di 1 grado consente un risparmio energetico del 5-10%.⁴

³ <https://www.notre-environnement.gouv.fr/themes/climat/les-emissions-de-gaz-a-effet-de-serre-et-l-empreinte-carbone-ressources/article/les-facteurs-d-emission-de-gaz-a-effet-de-serre>

⁴ <https://expertises.ademe.fr/professionnels/entreprises/performance-energetique-energies-renouvelables/lenergie-bureaux/dossier/chauffage/saviez>

L'isolamento dei corpi, prima di quello degli edifici.

È meglio riscaldare una stanza o isolare i corpi umani? Il volume medio di un corpo umano è di 0,075 m³ mentre il volume di una stanza di 25 m² (soffitto di 3 m) è di circa 75 m³, cioè 1000 volte più grande... Un corpo umano è un radiatore, circa 60 Watt/m² al minimo. Ben isolato, è del tutto possibile che il corpo si senta a proprio agio in un ambiente freddo (meno caldo nel nostro caso).

Lo sapevi?

Esistono unità di misura, come il clo, che possono essere utilizzate per misurare il potere isolante degli indumenti per una persona a riposo. 1 clo è l'isolamento che permette ad una persona a riposo di mantenere l'equilibrio termico in un'atmosfera a 21 °C. Sopra di esso, la persona suda, sotto sente il freddo. A 19°C, è necessaria una tenuta di poco più di 1 clo. Per darvi un riferimento generale, un outfit estivo è 0,4 clo (siamo a 27°C), un outfit da sci, 2 clo, siamo a -6 gradi C. Alcuni marchi sono in grado di fornire informazioni sulla qualità termica dei vestiti.

Miglioramento dell'isolamento e dell'efficienza

L'isolamento degli edifici, una progettazione adattata degli edifici per far fronte alle ondate di freddo e caldo (ombreggiamento, ventilazione, ecc.) e l'installazione di sistemi di riscaldamento o raffreddamento più efficienti possono essere strade interessanti. Tuttavia, è necessario fare attenzione a garantire che queste misure di efficienza:

- Solo come ultima risorsa, un vecchio edificio viene abbandonato per uno nuovo. Secondo ADEME, un nuovo edificio richiede da 40 a 80 volte più materiali (alloggi collettivi e case di cura) rispetto a un edificio ristrutturato ⁵.
- Non sono troppo energivori e inquinanti nell'impianto (emissioni legate alla produzione di materiali e impatti dei cantieri). Scegli materiali poco inquinanti (canapa, legno, lino, calce, ecc.) con indici R (resistenza) e λ (Lambda, conducibilità) adatti alla tua situazione.
- Non vengono fatti indipendentemente l'uno dall'altro ⁶ (la sostituzione dell'impianto di riscaldamento non deve essere fatta prima dell'isolamento, con il rischio di sovradimensionarlo; l'isolamento del tetto potrebbe consentire l'installazione di pannelli solari in seguito? Il cambio di falegnameria e il suo posizionamento sono adatti per un futuro isolamento dall'interno/dall'esterno?)
- Non provocano grossi effetti di rimbalzo (riscaldamento più elevato, aria condizionata più efficiente utilizzata di più (al posto del piccolo ventilatore che era sufficiente? ecc.)).

Altre abitudini da adottare che possono aiutare a ridurre il consumo di energia:

1. Dotarsi di un minimo di elettrodomestici a basso consumo (con l'aiuto dell'etichetta energetica)
2. Incoraggiare abitudini come spegnere le luci, scollegare i caricabatterie e spegnere completamente i dispositivi quando non sono in uso (spegnimento degli standby).
2. Installare sistemi di generazione di energia rinnovabile per generare elettricità/calore a livello locale.
3. Utilizzare termostati programmabili per ottimizzare il riscaldamento e il raffreddamento.
4. Ridurre il consumo di elettricità durante i periodi di forte domanda.

Dati chiave:



3 pianeti

Se tutti vivessero con lo stesso consumo di risorse e la stessa produzione di rifiuti di uno spagnolo, di un italiano o di un francese, ci vorrebbero 3 pianeti ⁷. Ne abbiamo solo uno...



Giorno dell'overshoot

La data del 02 agosto 2023 corrisponde alla data a partire dalla quale l'umanità ha consumato tutte le risorse che la Terra può ricostituire in un anno (la sua biocapacità).⁸ Viviamo a credito, attingendo alle riserve e degradando le risorse.

⁵ <https://presse.ademe.fr/2019/12/etude-la-construction-neuve-beaucoup-plus-consommatrice-de-materiaux-que-la-renovation.html>

⁶ https://presse.ademe.fr/wp-content/uploads/2012/05/guide_ademe_reussir_renovation_performante.pdf

⁷ <https://data.footprintnetwork.org/#/>

⁸ <https://fr.statista.com/statistiques/888491/planetes-necessaires-ressources-population-par-pays/>

TRASFORMARE L'ALIMENTAZIONE

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE

CITTADINANZA IMPEGNATA

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE

PROMUOVERE LA VIABILITÀ SOSTENIBILE

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE

CONSUMARE MENO E MEGLIO BENI DUREVOLI

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE

CONSUMARE MENO E MEGLIO ACQUA E ENERGIA

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE

IL BEN-ESSERE PLANETARIO

INIZIARE

MANTENERE

CESSARE

AMPLIFICARE

RIDURRE



Nomi dei partecipanti:

Luogo:

OBITTIVO (PRIMA DELLA REDAZIONE SMART):



Esempio di obiettivo con il metodo SMART : “Lanciamo una mensa di cibi biologici a km0 nel nostro ufficio”

Criteria SMART : l'obiettivo è *specifico* (es. mensa bio in ufficio), *misurabile* (es. n. di cibi preparati o distribuiti), *realistico e fattibile* (es. secondo il numero di lavoratrici o lavoratori che vi aderiscono) *et temporalmente definito* (es. nel periodo di gennaio-dicembre).

OBIETTIVO RIVISTO A SEGUITO DI ANALISI CON IL METODO SMART:

Quest'obiettivo necessita di approvazione da parte della Direzione? SÌ NO

Nomi dei partecipanti:

Luogo:

OBITTIVO (PRIMA DELLA REDAZIONE SMART):



Esempio di obiettivo con il metodo SMART : “Lanciamo una mensa di cibi biologici a km0 nel nostro ufficio”

Criteri SMART : l'obiettivo è *specifico* (es. mensa bio in ufficio), *misurabile* (es. n. di cibi preparati o distribuiti), *realistico e fattibile* (es. secondo il numero di lavoratrici o lavoratori che vi aderiscono) *et temporalmente definito* (es. nel periodo di gennaio-dicembre).

OBIETTIVO RIVISTO A SEGUITO DI ANALISI CON IL METODO SMART:

Nei prossimi 6 mesi, faremo almeno 4 pasti, riunendo tutta la squadra, all'aperto, in giardino o al parco.

Quest'obiettivo necessita di approvazione da parte della Direzione? SÌ NO

**VALIDAZIONE NON
NECESSARIA**

*Ci organizziamo
tra di noi!*

RICHIAMO/ Luogo:
OBITTIVO SMART:



FASI e sottofasi per raggiungere l'obiettivo	Persone responsabili	Data di realizzazione prevista	Note
	Incaricata/o del monitoraggio:		

**SÌ, VALIDAZIONE
NECESSARIA**

**Informazioni per la
Direzione!**

**RICHIAMO/ Luogo:
OBIETTIVO SMART:**



**Ciò che sembra
importante**

**Eventuali Ostacoli da
superare**

**Ciò che può aiutare...
volontari disponibili!**

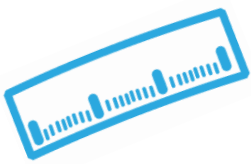
I punti di vigilanza

**Suggerimenti per la
realizzazione**

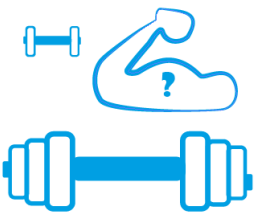
L'obiettivo? Raggiungere l'obiettivo prefissato, definendo bene la propria azione. È l'attuazione di un approccio in cui descriviamo in modo più preciso i passi, gli obiettivi progressivi che ci siamo prefissati.



Specifico: un obiettivo deve essere specifico, preciso, concreto, formulato positivamente e inequivocabile. Sentiti libero di suddividere un obiettivo vago in diversi obiettivi più piccoli, se necessario. ¹



Misurabile : un obiettivo è misurabile quando vengono utilizzati criteri qualitativi o quantitativi per misurare i progressi e valutarne i risultati.



Raggiungibile: un obiettivo raggiungibile richiede sforzo e impegno. Il livello di ambizione per ogni obiettivo dovrebbe essere impostato al giusto livello: né troppo alto (frustrazione) né troppo basso (noia). Questo è essenziale, ma non dimenticare che puoi regolare la barra man mano che procedi.



Realistico: per essere realistico, un obiettivo tiene conto della tua situazione attuale, delle tue risorse (tempo, energia, denaro) integrando il contesto in cui ti trovi attualmente (familiare, professionale, finanziario). Valuta il tempo che richiedono le tue varie attività e rivedi l'obiettivo alla luce degli altri obiettivi che ti sei prefissato, per individuare eventuali incompatibilità.



Limite di tempo: l'obiettivo deve essere entro un intervallo di tempo. È necessaria una scadenza, è preferibile stabilire un'unica data di fine e una periodicità (giornaliera, settimanale, ecc.). L'obiettivo può quindi essere abituale e/o puntuale.

¹ <https://www.welcometothejungle.com/fr/articles/faut-il-encore-prendre-des-bonnes-resolutions-et-comment-les-tenir>

Lavorando insieme, intraprendere un'azione collettiva a volte può essere semplice e ovvio. A volte no. Andare troppo veloce può portare a perdere passaggi di riflessione e a mettere in atto strategie insufficienti e/o inappropriate. Ecco alcuni metodi che riteniamo interessanti da portare alla vostra attenzione per aiutarvi a volte nell'attuazione dei piani d'azione.

Dialoga e sii creativo:



La Tempesta di Idee: Questo metodo di Brainstorming rende più facile per un individuo o un gruppo far emergere rapidamente suggerimenti, idee, proposte per l'attuazione dell'azione. Implica prima una libera espressione delle idee per lasciare spazio alla creatività e poi un'analisi differita.

La catena delle idee: Partendo da una domanda ben definita sottoposta a un gruppo, questo metodo mira alla generazione collettiva del maggior numero possibile di idee in un breve periodo di tempo, lasciando da parte gli assassini delle idee (paura del ridicolo, giudizio automatico, trovare l'idea grande e fermarsi, voler essere troppo intelligenti...)!

Preparazione all'azione:

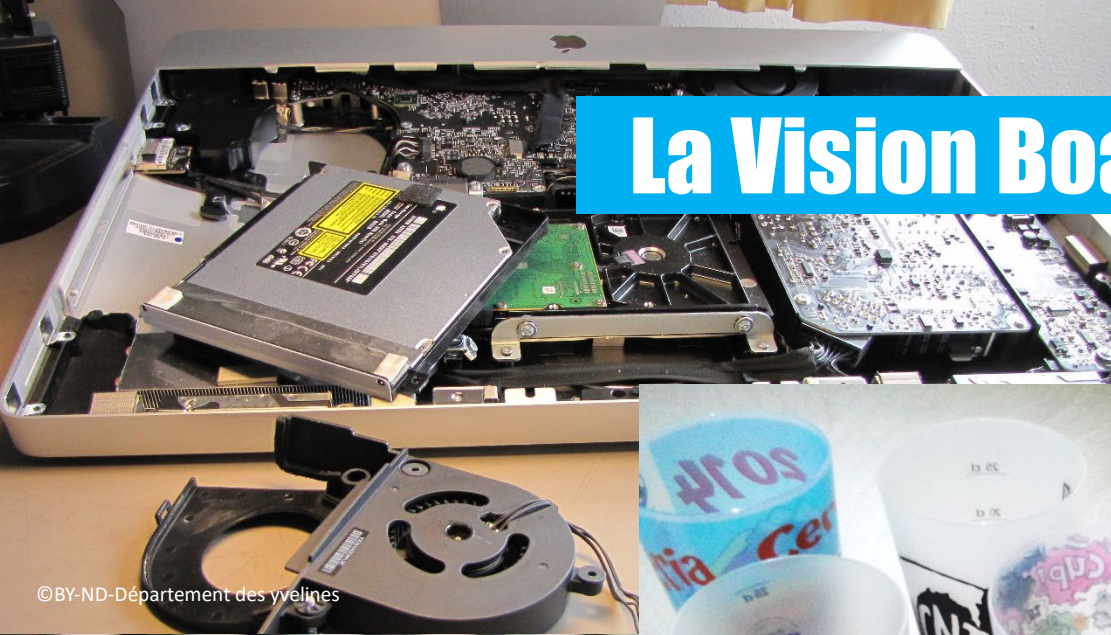


Analisi SWOT : L'analisi dei punti di forza, di debolezza, di opportunità, di minacce consente di prendersi il tempo necessario per identificare e sfruttare i vantaggi e gli svantaggi attuali, sia interni all'azione, sia esterni (nell'ambiente che la circonda). Permette quindi di adattare l'azione a un contesto e di anticipare eventuali difficoltà future.

Le forze in gioco : è un metodo che si concentra sull'analisi degli attori e che mira a identificare nel miglior modo possibile le potenziali organizzazioni o gruppi di individui, che possono essere ostacoli o leve più o meno forti per l'azione e quindi a determinare modi adattati di lavorare con loro.

Trova i passaggi dettagliati di questi metodi (così come molti altri che possono essere utili!) nel MODULO 1.

La Vision Board del team!



©BY-ND-Département des yvelines



©BY-ND-Département des yvelines

2025!



©BY-SA-Fabricio Cardenas

©BY ND-Ville de Victoriaville



BUON LAVORO DI GRUPPO!



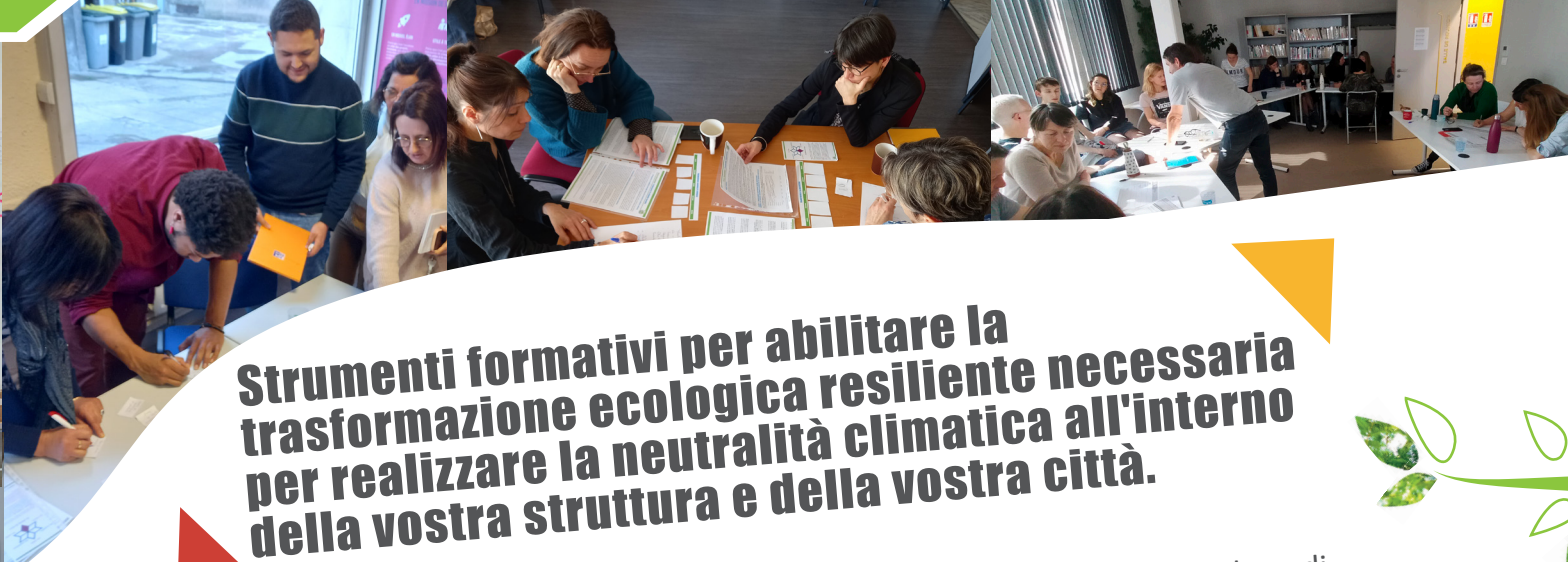
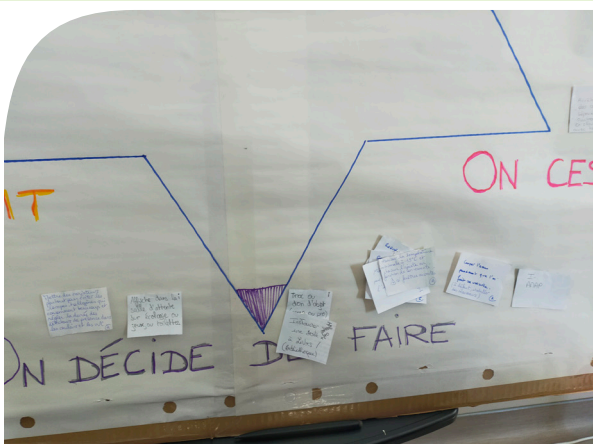
Contatti:

Italia (e altri paesi): Milvia RASTRELLI
milvia.rastrelli@lemilleeunanotte.coop / 0039 334 997 12 85

Francia: Franck BEYSSON
cedecole@laligue42.org / 0033 477 71 25 81

Spagna: Bianca GALUSCA
b.galusca@fagic.org / 0034 93 305 10 71





Strumenti formativi per abilitare la trasformazione ecologica resiliente necessaria per realizzare la neutralità climatica all'interno della vostra struttura e della vostra città.

TRANSFORMER è un progetto europeo per la creazione di un catalogo di strumenti formativi di utilizzo **individuale o collettivo** (gruppo, associazione, comunità, azienda, ecc.) volti ad attivare una dinamica di trasformazione ecologica resiliente. Questo catalogo offre risorse educative per::

1. Attivarsi per formare gruppi di lavoro intersettoriali su temi o problemi comuni che è cruciale risolvere per attuare la transizione ecologica,
2. Costruire una cultura e un vocabolario comune per la trasformazione ecologica resiliente,
3. Mettere in atto azioni concrete per la trasformazione ecologica resiliente al cambiamento climatico verso l'obiettivo europeo e mondiale della neutralità climatica al 2050.



CON IL SUPPORTO E LA PARTECIPAZIONE DI:



Questo progetto è stato finanziato con il sostegno della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile della presente comunicazione e la Commissione non è responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.