


## #testamanicuore

**Usiamo la testa**  
per studiare ed informarci

Più conosco la realtà in cui vivono i poveri, più convinto ed efficace sarà il mio impegno. Per trovare soluzioni, bisogna conoscere.


lo m'impegno


 **Mi impegno** personalmente ad aggiornarmi leggendo e approfondendo il problema della fame a livello locale e mondiale: mi chiedo "perché aumenta la povertà?".


Scopri e condividi cos'altro puoi fare...



Insieme siamo più forti

 **Fare** una lista delle realtà (persone, gruppi, organizzazioni, Istituzioni) che nella città condividono il nostro stesso obiettivo: cerchiamo possibilità di collaborazione.

 **Informarci** delle leggi sullo spreco alimentare presenti nei nostri Paesi: applicarle ed invitare anche altri a metterle in pratica.

 **Promuovere** la cultura del dare.

Scopriamo e condividiamo  
cos'altro possiamo fare...




## #testamaniCuore


**Ascoltiamo col cuore**  
il grido di chi soffre:  
sensibilizzarci e sensibilizzare


lo m'impegno


**Non posso sconfiggere la fame nel mondo da solo, voglio coinvolgere più persone possibili.**

 **Non lasciar** passare nessuna giornata senza pensare o pregare per chi vive nella miseria e chi muore di fame.

**L'obiettivo** di sconfiggere la fame si raggiunge con la testimonianza e il coinvolgimento di molti altri.

 **Mi impegno** a spiegare ai miei amici, compagni di classe, parenti e conoscenti il tema #famezero. Li invito a farsi promotori con noi di un nuovo stile di vita.

 **Condivido** sui social buone prassi e iniziative verso l'obiettivo #famezero.


 **Le guerre** portano povertà e fame. Mi impegno a costruire la pace lì dove vivo, sviluppando la capacità di dialogo e il confronto pacifico con tutti.


Scopri e condividi cos'altro puoi fare...





OBIETTIVO  
#FAMEZERO  
ENTRO

Insieme siamo più forti

 **Andiamo** ad incontrare i poveri e ascoltiamo quanto hanno da "insegnarci".

 **Chiediamo** che nelle nostre scuole si faccia (almeno una volta all'anno, per es. durante la Giornata Mondiale dell'Alimentazione il 16 ottobre) un'attività per sensibilizzare al tema #zerohunger. Proponiamo che si invitino esperti, ma soprattutto diamo spazio a storie e testimonianze di vita.

 **Invitiamo** i ristoranti e i supermercati della nostra città a non gettare il cibo in eccesso o in scadenza ma dividerlo per es. con le mense per i poveri. Far circolare le buone prassi che alcuni ristoranti e supermercati già attuano.

 Per **evitare** che la logica della guerra sia la legge tra persone e popoli, essere noi fin da ora costruttori di pace: accogliere il diverso e lo straniero, non invidiare, non rubare oggi per non rubare mai.

 **Scriviamo** a [centro.rpu@focolare.org](mailto:centro.rpu@focolare.org) oppure su facebook / instagram di United World Project per comunicare a tutti idee e iniziative sorte nella nostra città.

Scopriamo e condividiamo  
cos'altro possiamo fare...




## #testamanicuore


**"Apriamo le mani**  
al dono e all'accoglienza"

Azioni concrete, quotidiane, possono contribuire a vincere la fame.


*Nel mondo viene buttato ogni anno 1/3 del cibo (1,3 miliardi di tonnellate). È pari a circa 4 volte la quantità di cibo necessaria a sfamare gli 800 milioni di persone denutrite.*

lo m'impegno

 **Mi impegno** a evitare ogni tipo di spreco, cominciando da quello che c'è nel mio piatto.

 **Mi impegno** ad acquistare e consumare a casa il cibo vicino alla data di scadenza, perché non venga poi sprecato e buttato via dai supermercati; prediligo la frutta matura o bacata, affinché non venga gettata.

*La scarsità del cibo nel mondo è legata alla scarsità d'acqua.*

 **Mi impegno** a non sprecare l'acqua che ho a disposizione: facendo docce meno lunghe, chiudendo i rubinetti per non fare scorrere l'acqua inutilmente; usando un bicchiere invece che l'acqua corrente quando mi lavo i denti.

*La fame è aumentata anche a causa del degrado ambientale.*

Scopri e condividi cos'altro puoi fare...





## UN IMPEGNO VERSO UN MONDO UNITO

Redatta dai Ragazzi per l'Unità  
Movimento dei Focolari\*

Sul nostro Pianeta ci sono cibo e acqua a sufficienza per tutti, ma c'è chi ha troppo e chi ha troppo poco. Dei 7 miliardi e mezzo di persone che abitano la Terra alcuni hanno tutto (istruzione, case, vestiti, macchine e moto, internet, cinema e serie tv, viaggi, vacanze, sport e fitness), ma TANTISSIMI mancano dell'essenziale e persino dell'indispensabile per la sopravvivenza.

Ci piace vivere in un mondo così? NO! Crediamo che le condizioni di vita sul nostro Pianeta possono cambiare veramente, a partire dall'impegno di ciascuno.

Come fare? Anche tu puoi dare il tuo contributo, sia a partire dai tuoi gesti quotidiani, sia insieme ai tuoi amici. La nostra generazione vuole essere la prima che vedrà sconfitta la fame nel mondo, la **#generazionefamezero**.

Per questo vogliamo vivere e diffondere un nuovo stile di vita mettendo in moto a questo scopo la nostra testa, il nostro cuore e le nostre mani **#testacuoremani**.

*"Se non puoi nutrire un centinaio di persone,  
allora nutrine almeno una"  
Madre Teresa di Calcutta*

## #testamani cuore

Io m'impegno

**Mi impegno** ad usare nel mio quotidiano materiali eco-friendly, a ridurre l'utilizzo di materiali inquinanti come la plastica e a riutilizzare oggetti come per es. le bottiglie d'acqua.

*Una grande quantità di risorse naturali, soprattutto acqua, vengono usate per produrre carne, rispetto a quanta se ne usa per produrre verdura o legumi. La produzione di carne richiede circa 10 volte più acqua che la produzione della stessa quantità di grano.*

**Mi impegno** a mangiare spesso un pasto senza carne, magari sostituendola con i legumi.

*La lotta contro la fame passa anche attraverso una reale attenzione e condivisione con le persone che mi stanno più vicine.*

**Mi impegno** a condividere ciò che possiedo con la comunione dei beni, metto in comune le mie idee, i miei talenti ed il mio tempo.

Scopri e condividi cos'altro puoi fare...

**Andare** ad aiutare in mensa o in punti di distribuzione di cibo ai poveri coinvolgendo anche i nostri amici.

Per **salvaguardare** la natura, ci impegniamo a curare il nostro ambiente e a buttare i rifiuti nella spazzatura piuttosto che per terra o nella natura. Insieme ci impegniamo a promuovere la raccolta differenziata della spazzatura.

Insieme siamo più forti

Organizziamo azioni ecologiche per proteggere o incrementare il verde delle nostre città.

La cultura del dare e del condividere non si ferma ai confini della nostra città, guardiamo oltre e viviamola a livello planetario. Promuoviamo attività per sostenere progetti di solidarietà\*\* e far circolare i beni in una rete mondiale.

Alcuni dei dati presenti in questa Carta sono tratti da: Libro di attività. Il clima sta cambiando. L'alimentazione e l'agricoltura anche, Giornata Mondiale Alimentazione 2016, Roma, FAO, 2016 e Forests for kids, Learning Guide (age 8-13), Roma, FAO, 2017.

Scopriamo e condividiamo  
cos'altro possiamo fare...

## C'è una regola che può sintetizzare tutto il nostro impegno?



Sì c'è! E' la **Regola d'Oro** presente in tutte le grandi religioni e condivisa da tutte le persone di buona volontà: **"Fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te"**. Essa riassume tutti i punti di questa carta di impegno.

\* Questa carta d'impegno è stata redatta da gruppi di Ragazzi per l'Unità del Movimento dei Focolari di Algeria, Angola, Corea, Croazia, Filippine, Guatemala, India, Irlanda, Italia, Svizzera, USA (Texas, California e Illinois). L'Obiettivo "Zero Hunger" indicato dalla FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura) mira a sconfiggere la fame dal nostro pianeta entro il 2030.

\*\* I Ragazzi per l'Unità promuovono i Progetti Teens4Teens.

