



## DA COSA NASCE COSA: IL PROGETTO “SALUTE NELLA COMUNITÀ”

La promozione di Stili di Vita Salutari tra giovani di culture diverse

**N**ell'ambito della prevenzione e degli stili di vita sani, come operatrici Lilt promuoviamo la salute attraverso **progetti con le scuole (studenti e insegnanti), incontri di sensibilizzazione con la popolazione della città, percorsi con giovani sportivi, indagini mediante questionari**, etc. Tra questi appuntamenti spesso si inseriscono le necessarie **riunioni e corsi di formazione**. Queste attività talvolta possono essere molto lunghe e sembrare inutili, ma come si dice “da cosa nasce cosa” e a volte, inaspettatamente, questi stessi momenti possono diventare occasioni che aprono la strada ad esperienze nuove ed interessanti.

*Silvia: diversi anni fa durante una riunione incontrai casualmente una collega educatrice, che non vedevo da tempo. Dopo l'incontro mi parlò di quanto fosse preoccupata per i giovani che seguiva. Fumavano fin da giovanissimi, alcuni bevevano alcolici e spesso avevano problemi con il cibo, mangiando in modo non sano e sregolato. Gli educatori davano loro raccomandazioni, ma non riuscivano a contenere questi comportamenti per la relazione troppo “familiare” che si era creata tra loro. Era necessario un intervento esterno, ma nessun ente pubblico era stato disponibile ad accogliere la richiesta di aiuto e loro non avevano i fondi per rivolgersi ad un servizio privato. Questa storia mi colpì, mantenni i contatti con la collega e volli saperne di più.*

**Chi sono questi giovani?** Si tratta di circa 30 adolescenti, maschi e femmine tra i 12 e i 17 anni, in maggioranza stranieri, ospitati da tre **Comunità Educative del Consorzio Zenit di Firenze** (Casa Silvano, Demidoff e San Filippo Neri), allontanati dai genitori su indicazione del Tribunale dei Minori a causa di dinamiche familiari problematiche. I gruppi variano spesso perché gli equilibri personali e familiari di questi giovani sono molto precari e perché al compimento della maggiore età,

pur troppo, devono lasciare la Comunità. La mattina sono impegnati a scuola, ma nel pomeriggio, e soprattutto nel periodo estivo, sono “persi”: alcuni rimangono in Comunità a guardare la TV, altri a spipolare sul cellulare, altri ancora, i più grandi, escono e ne approfittano per fumare o per bere perché, chiaramente, in Comunità è vietato.

La Lilt, una volta conosciuta la situazione, ha subito accolto la richiesta di aiuto offrendo a questi giovani **incontri periodici sui temi della salute**.

Nel 2012 abbiamo iniziato a parlare con loro di prevenzione del **tabagismo**, poi negli anni successivi abbiamo introdotto la tematica della **sana alimentazione**, argomento necessario e delicato date

le diverse provenienze e culture di appartenenza.

Nel 2018, grazie ai contributi della **Regione Toscana** per il Welfare e l'integrazione sociale, è stato possibile ampliare l'offerta introducendo la **prevenzione del melanoma e la promozione dell'attività fisica**.

Abbiamo proposto un percorso per la promozione di stili di vita salutari, fatto di **in-**

**contri di sensibilizzazione e di momenti esperienziali**: visite dermatologiche per il controllo dei nei (effettuate dalla dermatologa Lilt, dottoressa Lara Tripo), attività ludico-didattiche come quiz a squadre sul tema del fumo (condotti da Silvia), attività sportive (palestra, nuoto, calcio, etc. presso le strutture della zona) e realizzazione di un **“apericena salutare”** come evento finale del percorso (condotto da Simonetta).

Grazie al finanziamento è anche stato possibile rimborsare il costo delle visite mediche e l'acquisto di abbigliamento/attrezzature per le attività sportive.

*Silvia. 1 agosto 2019, ore 18.30: è una calda sera d'estate e con un affiatato gruppo di volontarie Lilt entro nel giardino di una villetta in via Pistoiese. Nel cortile ci sono tavoli apparecchiati, fiori, candele e sopra all'ingresso un cartellone con scritto “Mani in Pasta Lilt Firenze”: siamo a Casa Silvano, una delle*



Un manifesto realizzato dai ragazzi delle comunità



tre Comunità del Consorzio Zenit. Nell'aria c'è fermento, educatori e giovani sono indaffarati a concludere gli ultimi allestimenti: c'è chi finisce di sistemare le sedie, chi si occupa della musica, chi, avendo già contribuito, si rilassa parlando a piccoli gruppi. Per tutti loro è una novità ritrovarsi insieme, accade raramente. Si guardano l'un l'altro, ci guardano, si respira attesa. Sono presenti anche il parroco di Brozzi e alcuni pensionati dell'Associazione "Insieme per Brozzi", che curano gli orti sociali situati presso Casa Silvano. Dopo i saluti, facciamo i complimenti per l'ambiente accogliente che hanno creato e chiediamo dove siano gli altri, compresa Simonetta. Una ragazza ci fa strada all'interno della Comunità, fino alla cucina, dove troviamo una squadra di giovani cuochi impegnati nei preparativi...

**Simonetta:** ce l'abbiamo fatta! Dopo gli incontri in Comunità un gruppetto di ragazzi si è offerto per partecipare alla realizzazione dell'apericena. Ci siamo ritrovati nella sede Lilt di Viale Giannotti e lì abbiamo pianificato il menù: non è stato facile frenarli, facevano a gara nel proporre piatti sfiziosi, a volte tipici del Paese di origine e a volte proibitivi in Comunità per via del costo. Definito il menù abbiamo studiato strategie per renderlo più sano e per ogni piatto sono stati nominati i responsabili della preparazione.

#### **Ecco il menù**

**Antipasti:** hummus di ceci con verdure a bastoncino, pizza al taglio, torta di zucchine e tonno

**Primo:** insalata di riso Venere (o Nerone) con gamberetti, zucchine e menta

**Secondi e contorni:** roastbeef con caponata di verdure, polpo con patate in insalata, fagioli in umido, peperoni ripieni

**Dolci e frutta:** crêpe alla Nutella, torta di mele, cocomero

**Bevande:** acqua per il pasto. Succhi d'arancia, ananas, per il dessert

Il giorno fatidico, grande spesa all'Esselunga e poi di corsa in comunità, per mettere in frigorifero gli alimenti deperibili. I ragazzi erano lì, pronti per l'esperienza. Hanno indossato il grembiule e il cappello da cuoco, hanno lavato le mani e poi tutti all'opera. Lo spazio non era quello di una cucina professionale, ma il grande tavolo centrale ha permesso di organizzare diverse postazioni di lavoro. Ognuno ha messo passione e fantasia in questo evento. I ragazzi hanno presentato i loro piatti agli ospiti della serata con orgoglio e notevole senso estetico, molti hanno assaggiato cibi nuovi e ci sembra che per tutti sia stata un'esperienza arricchente, sicuramente da ripetere!

#### **Lavorare con loro non è stato semplice:**

ci siamo accorte di quanto sia difficile per loro il quotidiano, costretti ad una convivenza non scelta, nella quale incomprensioni (alcuni ragazzi non parlano ancora l'italiano), provocazioni, litigi, tensioni sono all'ordine del giorno.

Il nostro obiettivo era quello di passare ai giovani **messaggi di "Ben-Essere" aiutandoli a rafforzare le loro life skills** (abilità per la vita).

Nel nostro piccolo, oltre ad informarli sui temi della salute, abbiamo tentato di facilitare in loro la capacità di lavorare in gruppo, confrontarsi, saper scegliere, assumersi una piccola responsabilità, esprimere la propria creatività, etc. Ci siamo rese conto, come spesso succede, che **se i giovani vengono ascoltati e aiutati a costruire qualcosa che li appassiona veramente, sono disponibili ad "esserci" mettendo in gioco le loro risorse!**

E infine un annuncio: abbiamo ricevuto nuovi contributi dalla **Regione Toscana** per continuare il lavoro nelle Comunità. La prossima estate ci dedicheremo ad un percorso con alcune novità... ma di questo vi racconteremo un'altra volta!