

Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà Macerata

CHI SIAMO: L'Anteas Macerata ODV è una grande comunità di soci e di volontari (conta quasi 100 volontari) coinvolti in una pluralità di servizi, progetti e attività che coinvolgono tutte le fasce di età:

- **TRASPORTO GRATUITO** agli anziani e alle persone più bisognose. Il servizio "Trasporto Anziani" nasce nel 2004 in attuazione del progetto "S.O.S. Anziani". Oggi sono 39 i Comuni interessati nella provincia di Macerata, 11 le auto intestate all'Associazione e 5 le auto concesse in comodato gratuito dai Comuni. Il servizio prevede l'accompagnamento in auto presso ospedali, centri di riabilitazione, studi medici, uffici pubblici, patronati, banca, cimitero e spesa. I trasporti vengono effettuati dai volontari dell'Associazione che mettono a disposizione qualche ora del loro tempo.

- **FEDE ARTE CULTURA E TRADIZIONI** viaggi in compagnia - a prezzi competitivi - alla scoperta delle meraviglie artistiche, storiche e culturali italiane. L'originalità che caratterizza questi viaggi/gite è nella cura dell'organizzazione e dei dettagli: il cronoprogramma ben definito con tanto di soste pranzo/cena. Il motto è "prendi il bus e vai" senza pensare a nulla. Le destinazioni non sono mete turistiche gettonate ma beni/meraviglie italiane nascoste ai più.

- **CONCORSO BIENNALE DI POESIA** il concorso è rivolto a tutti - poeti e aspiranti poeti. I premi dell'ultima edizione sono stati realizzati dagli studenti del Liceo Artistico "G. Cantalamessa" di Macerata. L'evento ha un approccio multidimensionale e intergenerazionale.

- **ANTENNE SOCIALI e BOTTEGHE DELLA FIDUCIA** vicini alle persone sole con una serie di iniziative: utilizzo dello smartphone; presentazione di opere teatrali; feste allietate con l'organetto; tombolate; ginnastica dolce (Tai-Chi); laboratori artistici; ecc.

Chiamate periodiche - effettuate dalle nostre volontarie - rivolte alle persone sole per allietare qualche ora settimanale e per verificare se necessitano di qualcosa.



Area di intervento: iniziative di solidarietà e prossimità

Progetto: “NONNI E NIPOTI: GENERAZIONI AI FORNELLI”

A) La coerenza del progetto con l’area di intervento

Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) la promozione dell’invecchiamento attivo è uno strumento fondamentale per contribuire a vincere la difficile sfida degli effetti dell’invecchiamento sullo stato di salute psico-fisica. È definito come “il processo di ottimizzazione delle opportunità relative alla salute, partecipazione e sicurezza, allo scopo di migliorare la qualità della vita delle persone anziane” (WHO, 2015).

Con "Nonni e nipoti: generazioni ai fornelli" si è sicuramente lavorato sul concetto di salute dell’anziano, nello specifico del suo benessere psicologico e sociale, e su quello della partecipazione, favorendo in tutti i partecipanti la visione di se stessi come persone anziane ma anche come una risorsa e protagonisti della vita sociale della comunità.

Obiettivo generale del progetto: Favorire la promozione dell’invecchiamento attivo attraverso l’incontro tra giovani e anziani e la creazione di relazioni sociali (prossimità).

Obiettivi specifici del progetto: Occasioni di incontro, relazione, socializzazione e confronto con lo scopo di diminuire il senso di isolamento ed emarginazione; Aumento della solidarietà e del senso di auto efficacia tra generazioni; Sensibilizzazione sul tema dell’invecchiamento attivo e della promozione delle relazioni interpersonali mediante l’aiuto di una psicologa-psicoterapeuta; Occasione per i meno giovani di trasmettere le loro esperienze, competenze e conoscenze e per i ragazzi di partecipare attivamente alla vita di comunità (dopo mesi di isolamento e lockdown per limitare la diffusione della pandemia Covid-19).

B) Descrizione progetto, soggetti coinvolti e beneficiari

Descrizione del Progetto: L’Anteas Macerata ODV ha realizzato il progetto “Nonni e nipoti: generazioni ai fornelli” a **CAMERINO** e a **MUCCIA** (Comuni al centro del cratere sismico 2016 dell’Ambito Territoriale Sociale – ATS 18) nel periodo aprile – giugno 2022.

Gli anziani del paese e del circondario sono stati coinvolti in laboratori di cucina dove avevano la possibilità di insegnare alle nuove generazioni (nipoti, ragazzi/e, bambini/e) come si preparano i piatti della tradizione italiana. Le ricette sono state scelte - con l’aiuto dei professionisti – tenendo conto del tempo di preparazione e della difficoltà, medio-facile, nella realizzazione così da poter coinvolgere bambini/e e nonni/nonne più o meno esperti/e.

Le strutture attrezzate per la realizzazione del Progetto sono state gentilmente offerte dalle realtà locali: a Camerino, l’Auser – associazione di volontariato speculari all’Anteas – ha messo a disposizione il Centro Ricreativo “Il Bucaneve”; a Muccia, il Comune ha fornito i locali della nuova scuola primaria realizzati dalla Fondazione “A. Bocelli” per aiutare la ricostruzione post-sisma. I volontari della nostra Associazione attraverso il servizio di “Taxi Sociale” hanno garantito il trasporto (andata e ritorno) per gli utenti che avevano difficoltà a raggiungere il luogo dell’evento. Tutti gli incontri sono stati sponsorizzati sui canali social, garantendo la massima diffusione e promozione.



Di seguito, si descrivono brevemente i sette incontri realizzati in cui è stata sempre presente la psicologa-psicoterapeuta Dott.ssa Giorgia Pellegrini che ha fornito “pillole” di nozioni sull’importanza della comunicazione, della gestione delle emozioni al fine di promuovere e sensibilizzare i partecipanti sul valore di instaurare relazioni. Nell’ultimo incontro, di Muccia e Camerino, è stata presente la Sociologa Dott.ssa Silvia Sorana che ha presentato i bisogni del territorio già noti e ha fatto compilare un questionario sui bisogni specifici dei partecipanti, utili ad Anteas, all’ATS 18 e alle Amministrazioni comunali locali per le future progettazioni/attività.

A Camerino, in tutti gli incontri realizzati, i partecipanti sono stati aiutati nella preparazione delle ricette dalla professionalità e simpatia di Caterina Molinaro – Chef ed esperta di archeo-cucina sperimentale. In particolare:

- **Giovedì 21 Aprile**, “Intorno al sole” pan brioche a forma di girasole con nutella. Un impasto giallo e compatto steso, rigorosamente al mattarello, dalle mani sapienti delle nonne presenti e la nutella spalmata, tra un assaggio e un altro, dai nipoti golosi ha permesso la creazione di un bellissimo girasole dorato tra i sorrisi e la soddisfazione di tutti.
- **Giovedì 5 Maggio**, “Giù al nord” Canederli – piatto tipico trentino – su fonduta di spinaci e gorgonzola. Ricetta suggerita alle nonne per svuotare il frigorifero da tutti gli avanzi dei pasti e occasione per i nipoti per mettere le mani in pasta, senza aver timore di sporcarsi.
- **Giovedì 19 Maggio**, “L’Ape e la Pecorella” ravioli gialli e neri alla ricotta di pecora con miele, noci e pecorino.
- **Giovedì 9 Giugno**, “Gnocchi di rapa rossa su crema di zafferano”.

A Muccia, invece, in un gruppo già consolidato dalla precedente edizione di “Nonni e Nipoti: generazioni ai fornelli” - realizzata per la prima volta a Settembre 2021 – si è sperimentata l’integrazione con delle signore ucraine e i loro figli/figlie, rifugiati e accolti dal comune di Muccia. È ancora impresso nella memoria ed è visibile agli occhi il dolore e i danni causati dal sisma del 2016; sono ricordi vividi per tutti i residenti della zona del cratere la paura e l’incertezza di essere strappati dalla propria dimora, dalle proprie radici. Questo è motivo di coinvolgimento e di maggiore sensibilità nei confronti dei rifugiati ucraini. La speranza è che eventi affini, purtroppo, molto spiacevoli si trasformino in qualcosa di buono e proattivo.

Nei tre incontri svolti a Muccia – rispettivamente il 28 Aprile e il 12, 26 Maggio – hanno contribuito alla buona realizzazione del Progetto la disponibilità e la professionalità della sig.ra Maria Guerrini – titolare e capo cuoca del “Ristorante Del Cacciatore” e di Alessandro Marzuforo cuoco della scuola primaria di Muccia. In tutti gli incontri, immancabile, la presenza della Psicologa-Psicoterapeuta Dott.ssa Giorgia Pellegrini e nell’ultimo la Sociologa Dott.ssa Silvia Sorana.

- **Giovedì 28 Aprile** (primo incontro di ritrovo dopo la prima edizione di Nonni e Nipoti nel 2021), Ravioli con le pere conditi con la crema di parmigiano e pezzettini di pere imbiancate con il burro.



- **Giovedì 12 Maggio**, Gnocchi ripieni alla carne con crema di funghi, salsiccia e nocciole tostate;
- **Giovedì 26 Maggio**, I Biscotti di Maria accompagnati dalla buonissima vernaccia DOCG di Serrapetrona.

Alla fine di ogni evento, tutti i partecipanti hanno assaggiato il piatto realizzato offrendo un'occasione di convivialità, di sorrisi, un primo scambio di battute; presupposti fondamentali per creare momenti di relazione.

In tutti gli incontri, sono state distribuiti e offerti, in omaggio, dei grembiuli con logo Anteas (vedere video) e ognuno ha avuto la possibilità di portare a casa il piatto realizzato da condividere con le proprie famiglie.

Tradizione culinaria e il mangiare sano sono stati il perno della vita attiva e della trasmissione dei saperi!

Soggetti coinvolti:

- ATS 18;
- Comuni di Muccia e Camerino (Sindaco, Assessore e Assistenti Sociali);
- Auser;
- Fondazione "A. Bocelli";
- Dott.ssa Giorgia Pellegrini;
- Dott.ssa Silvia Sorana;
- Chef Caterina Molinaro;
- Chef Maria Guerrini;
- Cuoco Alessandro Marzufero;
- Volontari Anteas;
- Coordinatori del progetto Anteas.



Beneficiari:

Bambini, ragazzi, nonne e nonni di Muccia, Camerino, Comuni limitrofi e i rifugiati ucraini (circa 60 persone).

C) Coerenza tra bisogni rilevati e obiettivi, metodologie e azioni proposte

Bisogni rilevati: Il sisma del 2016 ha comportato una disgregazione sociale e un forte senso di incertezza, ulteriormente accentuati dalla pandemia Covid-19.

Obiettivi raggiunti e considerazioni: Il Progetto "Nonni e nipoti: generazioni ai fornelli" svolto a Muccia e a Camerino ha avuto un valore importante per il territorio coinvolto: si è potuto promuovere l'invecchiamento attivo di chi vi ha preso parte favorendo i rapporti interpersonali, non solo tra pari età, ma soprattutto tra diverse generazioni e si è potuta sensibilizzare l'opinione della comunità su questo tema.

Gli appuntamenti calendarizzati nel progetto hanno permesso la **partecipazione di circa 60 persone** residenti non solo nel Comune di Muccia e di Camerino ma anche nei borghi circostanti. È stato un prezioso momento di incontro e di scambio tra vecchie e nuove conoscenze, dando così l'opportunità a chi ne ha beneficiato di poter condividere esperienze di vita e racconti della propria tradizione culinaria, attraverso l'attività del cucinare.

Il laboratorio intergenerazionale ha permesso ai nonni e ai nipoti di poter accorciare le distanze tra le due generazioni, di ritrovare vecchie e sane abitudini familiari, quelle della tradizione, offrendo loro la possibilità di mettere insieme l'esperienza dei più grandi con la creatività dei più piccoli. Due immagini, in particolare, rimangono ben impresse nella mente: l'esperienza delle nonne che quantificano la farina da aggiungere all'impasto per raggiungere la consistenza ottimale con la mano chiusa - tipo pugno - e non certo con la bilancia; la curiosità dei più giovani, soddisfatti di mettere le mani in pasta, sentire gli ingredienti amalgamarsi, sporcarsi e stupirsi del perché una pasta poco elastica rimane appiccicata alle mani.

Per lo svolgimento del progetto si è pensato di coinvolgere docenti con caratteristiche personali e professionali diverse, proprio per favorire ancor di più l'esperienza di scambio delle conoscenze personali di ogni partecipante, insegnando ricette della tradizione e ricette innovative. I professionisti coinvolti hanno perciò non solo presentato e insegnato ricette molto diverse tra loro ma anche la loro stessa età, e le loro differenti modalità comunicative e relazionali, hanno favorito dinamiche individuali e gruppalmente molto diverse, ma tutte volte ad accrescere il senso di partecipazione attiva alla propria vita e a quella della comunità.

L'obiettivo che ha reso maggiormente soddisfatti l'Anteas Macerata e i suoi partners è stato quello di aver diminuito il senso di isolamento ed emarginazione che purtroppo molto spesso caratterizza la vita dell'anziano. Prova di questo è stata la volontà espressa dai due gruppi di voler proseguire con incontri di questo genere, che creano degli impegni periodici, un luogo di ritrovo e un posto sicuro in cui poter contare sull'altro e dove mettersi in gioco attraverso le proprie attitudini e conoscenze, facendo sì che ogni partecipante sperimenti ancora la sensazione di sentirsi utile alla comunità, soprattutto a quella dei più giovani.

A conferma, si riporta la testimonianza di una signora: "Salve sono E., la nonna di D. e D. M. Mi dispiace molto ma domani non potremo essere presenti; almeno noi nonni, perché appunto vecchietti abbiamo delle visite mediche prenotate da molto tempo. Volevo ringraziarvi per la bella iniziativa, ci avete accolto con molta cordialità. Gli incontri sono piaciuti molto sia ai bambini che a noi nonni e anche le ricette sono state molto gradite. Se farete altri eventi, teneteci presenti. Anche se abitiamo a Jesi, veniamo molto volentieri. Di nuovo grazie per l'iniziativa e per l'accoglienza. A presto." Firmato Nonna E. (messaggio inviato su WhatsApp). Jesi dista da Muccia (MC) circa 70 km ed è in provincia di Ancona.

D) La capacità del progetto di realizzare, accanto ad un obiettivo primario uno o più obiettivi secondari

Dagli obiettivi primari di creare relazioni sociali e coinvolgere nonni e nipoti nelle attività ricreative, si sono realizzati degli obiettivi secondari:

- consapevolezza dei bisogni della comunità locale (grazie anche ai questionari distribuiti);
- una conoscenza approfondita delle competenze e della professionalità dei soggetti coinvolti nel Progetto; con i quali si sono instaurate delle belle relazioni di collaborazione e di amicizia fondamentali per future proposte progettuali;
- la creazione di opportunità lavorative che sicuramente possono essere riproposte; i professionisti coinvolti sono stati retribuiti per l'impegno profuso.
- far conoscere la nostra Associazione e le attività svolte ai partecipanti;
- consolidamento dei rapporti creati con le Amministrazioni comunali per co-programmare, co-progettare sfide future;



- una prima collaborazione tra Anteas e Auser; due associazioni simili per attività svolte, spesso in competizione (sana) tra loro.

E) Qualità delle risorse umane coinvolte:

- Psicologa-Psicoterapeuta Dott.ssa Giorgia Pellegrini vanta un'esperienza decennale, con diverse collaborazioni in associazioni e/o progetti. A titolo esemplificativo, si citano le ultime esperienze: Psicologa presso il COOS MARCHE ONLUS e Psicologa-psicoterapeuta nella gestione del "Progetto Educazione alla salute" all'IPSIA di San Severino Marche.
- Sociologa Dott.ssa Silvia Sorana è dottore di ricerca in Analisi delle trasformazioni economiche e sociali all'Università Politecnica delle Marche. Docente universitario all'Università di Macerata – Dipartimento di Scienze politiche, della comunicazione e delle relazioni internazionali.
- Chef ed esperta di archeo-cucina sperimentale Caterina Molinaro sta frequentando il corso di laurea in Scienze Gastronomiche presso l'Università degli Studi di Camerino e contestualmente lavora/ha lavorato in diversi ristoranti locali "Enjoy – Pizzeria Ristorante", "Locanda Fontezoppa", "Bilend4", ecc.
- Chef Maria Guerrini titolare e capo cuoco del "Ristorante Del Cacciatore" – Muccia dal 1966 al 2016.
- Cuoco Alessandro Marzufero, diplomato all'Istituto Alberghiero, ha un'esperienza decennale nella ristorazione: prima come cuoco stagionale (periodo estivo nei balneari e periodo invernale in montagna) e dal 2019 addetto alla mensa del Comuni di Muccia.
- I volontari Anteas che hanno un'esperienza almeno quinquennale nel servizio di trasporto sociale rivolto alle persone anziane/fragili e spesso prestano la loro attività di volontariato anche in altre Associazioni (per es. Protezione Civile).
- I coordinatori del Progetto che si sono impegnati allo sviluppo e gestione delle attività gratuitamente.



“Nonni e nipoti: generazioni ai fornelli” attività che si intende potenziare col Premio in questione

Sostenibilità economica e replicabilità: Volontà di Anteas Macerata è di replicare periodicamente l'evento a Muccia, a Camerino e di esportarlo anche in altri Comuni del maceratese.

L'iniziativa non ha un forte impatto in termini di costi sul bilancio annuale dell'Associazione soprattutto se vengono coinvolti interlocutori sociali a livello locale disposti a mettere a disposizione le proprie risorse non solo in termini economici ma umane (volontari), di promozione (diffusione degli eventi sui canali social), di concessione gratuita di locali attrezzati.

Si allegano le locandine degli eventi e dei brevi video delle attività svolte.