



L'Intelligenza Sociale

newsletter e cultura sociale di Lella 2001

[Cooperativa Sociale Lella 2001 ONLUS](#)

Aprile 2020

In questo numero



In questo numero si parla di...

- Editoriale
- Vita di comunità ai tempi del Covid-19
- Aspettando l'arcobaleno
- Regali solidali Lella
- Mindfulness: essere consapevoli nel "qui e ora" aiuta a gestire l'ansia
- Unisciti alla campagna 5x1000 2020 di Lella
- Contattaci



LELLA è nata per dare una casa, un posto sicuro in cui poter vivere, a chi ne ha bisogno.

Pensando prima di tutto ai più piccoli, in quasi 20 anni di esperienza, la Cooperativa si è formata e strutturata per svolgere anche altri servizi, altrettanto importanti, senza mai dimenticare le proprie origini e i valori dai quali è nata.

In questi drammatici giorni di continue, e giustissime, sollecitazioni a restare a casa davvero poche sono state le persone e le Istituzioni che si sono ricordate di chi a casa propria non ci può stare e di chi per loro lavora ogni giorno nel consueto silenzio, con la consueta professionalità.

E' possibile cooperare, prendersi cura dell'ambiente e avere rispetto del prossimo. In fondo tutto ciò non significa altro che avere rispetto di sé stessi.

Da qui è nata l'idea di questa newsletter che ha la finalità di mostrare a coloro che non vivono realtà speciali come la nostra che un altro modo di vivere è possibile. E' possibile cooperare, prendersi cura dell'ambiente e avere rispetto del prossimo. In fondo tutto ciò non significa altro che avere rispetto di sé stessi.

Ed è possibile farlo anche con allegria e simpatia, nonostante le difficoltà e gli errori, determinati ad andare avanti. C'è anche altro oltre le nostre abitudini, la nostra routine, fuori dalle nostre case.

Da oggi, periodicamente, ci piacerebbe farvelo vedere.

Dott.ssa Debora Siliquini

Direttore Cooperativa Sociale Lella 2001

Vita di comunità ai tempi del Covid-19



Parlo con A. davanti ad una tazza di latte caldo, come solitamente ama berlo a colazione, prima di andare a lavoro. Faccio il controllo delle camere, per verificare che tutto sia al solito posto, una routine in una Comunità per minori.

Quando smonto dal turno di notte la mattina del 10 marzo, ignoro che ogni cosa sta per cambiare. Con un Decreto il Governo comunica al paese che tutti i cittadini dovranno restare nelle loro case, uscire solo se strettamente necessario e per esigenze di lavoro.

L'equipe sa che sarà dura per i ragazzi, e dover affrontare interminabili giornate, senza alcuna valvola di sfogo, metterà a dura prova ognuno di loro. È il momento di mettere in pratica gli insegnamenti ricevuti dalla vita, dalle famiglie e dagli educatori. Molti di loro hanno affrontato prove ben più dure, viaggi interminabili e minacce continue alla loro incolumità. Alcuni hanno sottoscritto veri e propri patti con il diavolo ma ce l'hanno fatta, ora però devono affrontare un nemico sconosciuto, silenzioso ed invisibile.

A. andrà a lavorare ancora per qualche giorno poi un'email dell'Ufficio dell'Impiego di San Benedetto del Tronto comunicherà la sospensione di tutti i tirocini. E. ha intrapreso un percorso per imparare a gestire la sua rabbia, a volte incontrollata. Frequenta l'Istituto superiore di Cupra Marittima, corso Servizi per la sanità e l'assistenza sociale e vorrebbe diventare educatore. F. frequenta l'indirizzo di manutenzione e di assistenza tecnica all'IPSIA di San Benedetto del Tronto.

Fino a qualche settimana E. ed F. mettevano spesso in discussione le regole della comunità, soprattutto i tempi di uscita e rientro in struttura secondo il più classico dei copioni, quello degli adolescenti contro i grandi. Dal 10 marzo anche la loro vita da studenti è cambiata. niente più contatto umano con gli amici a scuola, solo chiamate su Zoom, lezioni online e tanti compiti da svolgere.

Anche il rapporto con gli educatori è cambiato. Davanti ad una tazza di tè o nel corso di una breve passeggiata davanti al piazzale di Casa Lella gli educatori e ragazzi si sperimentano. Questi ultimi scoprono nei compagni di Comunità aspetti che i diverbi del passato e la velocità delle giornate prima del virus avevano impedito che si manifestassero.

L'isolamento svela che una situazione drammatica crea positività. Una nuova solidarietà viene vissuta tra le antiche mura dell'edificio che ospita ormai da più di un decennio la Comunità Lella. La vita è cambiata, il cartello affisso al portone con gli orari di uscita e di rientro in struttura, ora assume un valore diverso. Ciò che riveste ancora un ruolo fondamentale nella vita dei ragazzi e la presenza e l'apporto umano dell'educatore in turno.

Le vecchie regole di Comunità vanno integrate con le nuove che l'emergenza covid-19 porta con sé. A questa integrazione deve però seguire una nuova alleanza tra operatori ed utenti. La regola più difficile da rispettare per i ragazzi abituati culturalmente alla vicinanza fisica nelle relazioni è quella di mantenere la distanza di almeno un metro tra loro.

Nei primi giorni di quarantena abbiamo spiegato le ragioni che stanno dietro le nuove prescrizioni. Tutti hanno subito compreso l'importanza di un comportamento responsabile.

I ragazzi condividono video, seguono con apprensione e sgomento le news al TG sperando che arrivino buone notizie, cercano nei film e nelle trasmissioni di intrattenimento un po' di sollievo per non farsi sopraffare dalle emozioni negative e per esorcizzare la paura. Sono preoccupati anche per quello che capita nei loro paesi di origine.

Lo sport è stato da subito un buon alleato; ci si può allenare nel piazzale davanti alla Comunità, rispettando le distanze di sicurezza. Un po' di riscaldamento, qualche esercizio per risvegliare il corpo e dello stretching aiutano quando i ragazzi avvertono sconforto ed apatia.

Dylan Dog, Topolino e il Corano messi uno accanto all'altro rappresentano per E. uno spazio alternativo allo smartphone. Un'inaspettata sorpresa ai tempi del Corona virus.

La Comunità si trova sopra un colle, la parte più alta di Grottammare, in un'area una volta occupata da un castello. Davanti ad essa ci sono il mare Adriatico e la costa, alle sue spalle si estende la campagna, le verdi colline marchigiane e le montagne azzurrine.

Ogni mattina, l'educatore in turno sveglia i ragazzi e scandisce i ritmi di un nuovo giorno. Come sempre vado nella stanza di E. per farlo alzare. Oggi la camera è più ordinata del solito, non si ha

l'impressione di trovarsi di fronte alla scena di un naufragio. Noto subito che sul comodino ci sono diversi libri e fumetti. Nessuno dei ragazzi è mai stato un amante della lettura e questo per me rappresenta una scintilla di gioia in questo difficile momento. Dylan Dog, Topolino e il Corano messi uno accanto all'altro rappresentano per E. uno spazio alternativo allo smartphone. Un'inaspettata sorpresa ai tempi del coronavirus.

F. è isterista da quando è piccolo. Segue in TV le partite della sua squadra e si anima come pochi, crede nel team e litigherebbe con ognuno di noi pur di difenderne l'onore. Il virus ha interrotto bruscamente il campionato di calcio ed F. si è trovato improvvisamente senza la sua squadra da sostenere e tifare.



1 - Lo striscione disegnato dai ragazzi ospiti della Comunità

I numerosi impegni scolastici hanno riempito le giornate di questo ragazzo, ma l'isolamento lo ha portato a trovare nel rapporto con l'altro un valore aggiunto. F. interagisce con compagni con i quali, nei mesi passati, non aveva mai scambiato una parola se non per litigare. Anche il rapporto con gli educatori è cambiato. La sera, prima di andare a dormire le dinamiche in comunità sono differenti. Conclusa la giornata fatta di impegni e di studio la sera ognuno decide da che parte stare e con chi stare. Il tempo si dilata, sembra quasi rallentare. Il più delle volte si decide di guardare un film, mantenendo la distanza minima di un metro, nuova abitudine nel nuovo mondo.

Non è facile, ma ci riusciamo. I ragazzi scoprono e danno valore anche a cose fino a poche settimane fa date per scontate. Come un film portato da casa da un educatore, o bere un té chiacchierando sui divani. Perché a un certo punto i film finiscono, gli smartphone annoiano e fanno venire il mal di testa. Quando i supporti digitali perdono la loro attrattiva, scendono in terrazza a parlare per ore, stanno con te e ti chiedono notizie dei tuoi familiari, si raccontano storie dal Pakistan dall'Albania, dall'Italia.

In questo scenario le odiate regole di comunità rappresentano un bastione sicuro in un mondo reso fragile dal Coronavirus. Dopo i primi giorni di quarantena in cui le news erano la prima cosa da ascoltare ora i ragazzi sono alla ricerca di altre facce di esperienze passate.

Da due anni ogni estate gli ospiti di Casa Lella scoprono i luoghi più belli dei Monti Sibillini. La gola dell'Infernaccio, il Rifugio Zinioli sul Monte Vettore, le Grotte di Frasassi, il lago di Fiastra sono state mete del progetto "Territori solidali". La primavera è appena arrivata, ma non sappiamo quando potremo tornarci. Perciò, facendo di necessità virtù, abbiamo deciso di viaggiare con la tecnologia digitale.

Seguendo l'idea dei musei nazionali, abbiamo pensato di portare i ragazzi a visitare le bellezze d'Italia usando il servizio street view di Google maps. La tecnologia ci permette così di tornare insieme sul Monte Vettore, sul Lago di Fiastra e in altri luoghi d'Italia.

In tal modo possiamo alleggerire le giornate, studiare la geografia e dare ai ragazzi l'opportunità di un apprendimento alternativo.

Come ogni mattina A. continua a chiedere la sua tazza di latte caldo e cerca di avere una merendina in più anche se sa che non è possibile, chiedendo uno strappo al regolamento. Aspetta con ansia di tornare a lavorare e alla sua vita, ai suoi capricci e alle sue ribellioni da adolescente.

Questo è il piccolo desiderio di tutti i ragazzi che vivono e crescono con noi a Casa Lella.

Dott. Marco Marconi

Educatore

Aspettando l'arcobaleno (grazie)



Questo virus non ci voleva, è arrivato e ci ha messo di fronte al terrore di un nemico silenzioso e sconosciuto a cui non eravamo preparati, nessuno di noi, prima ancora che a livello di strategie di contenimento e contrasto a livello sociale e psicologico.

All'inizio abbiamo pensato che non ci riguardasse, che fosse lontano, poi siamo rimasti incerti, abbiamo commesso errori, abbiamo provato soluzioni che non funzionavano e poi siamo dovuti correre a chiuderci nelle nostre abitazioni spaventati non solo per la nostra incolumità ma per quella degli altri, dei più deboli, degli anziani o dei malati che ci sono vicino, i nostri cari e tutto il resto della popolazione.

Vediamo il nostro personale medico e sanitario combattere in prima linea, sottoposto a turni senza fine, lottando di fronte all'ineluttabile, con determinazione e coraggio. Per questo non li ringrazieremo mai abbastanza.

Ci sono altre strutture e servizi che non possono (e non vogliono) chiudere. Sono quelle che ospitano, accudiscono e tutelano chi una casa non ce l'ha. I minori, gli anziani, gli stranieri, le persone in difficoltà. E queste strutture non sono fatte soltanto di mattoni ma sono fatte di persone.

Sono gli operatori che continuano a svolgere il loro lavoro in operoso silenzio, come è giusto che sia, perché i riflettori devono essere per altri. Che non possono semplicemente chiudere in attesa che tutto passi, perché oltre alla propria casa devono pensare alla grande casa dell'accoglienza.

Vogliamo ringraziarli dal profondo dei nostri cuori, quelli che lavorano a Lella così come tutti gli altri, perché con il loro impegno rendono il terzo settore un pilastro importantissimo per il nostro Paese.

Restiamo a casa, aspettiamo l'arcobaleno e andrà tutto bene.

Lella



2 - #andratuttobene

Regali solidali Lella



Regali solidali Lella. Da oggi puoi richiedere un pacchetto regalo Lella e sostenere così i nostri progetti!

Sin dalla sua nascita Lella si adopera con il massimo impegno per contribuire al miglioramento del welfare del territorio, per il contrasto del disagio sociale giovanile, l'accoglienza e l'educazione. I progetti a cui lavora oggi hanno abbracciato anche altre importanti tematiche come il [supporto all'invecchiamento attivo](#), il [contrasto alle dipendenze tecnologiche](#) e [l'agricoltura sociale](#).

Richiedendo uno dei nostri gadget personalizzati puoi sostenere il nostro lavoro e tendere una mano ai nostri ragazzi, bimbi, genitori, giovani e anziani e contribuire a trasformare in realtà i tanti progetti che abbiamo per il futuro!!

Per ricevere uno dei nostri pacchetti regali solidali Lella invia una email a info@lella2001.it indicando il pacchetto scelto, una copia del bonifico della donazione e, se hai scelto una tshirt, la taglia tra le disponibili.

L'iban è per la donazione è

IT82K0306909606100000144600specificando la causale: donazione regali solidali lella



3 - La borraccia termica



4 - La tshirt

Pacchetto God save the green (planet)

Borraccia eco sportiva in acciaio 790 ml "blu lella" con logo "Lella" bianco.

Lettera di ringraziamento scritta a mano dei nostri ragazzi

€ 15+ € 5 spese spedizione

Pacchetto Rainbow dress code

T-shirt modello uomo/donna bianca con logo a colori "Lella" taglia s/m/l/xl

Lettera di ringraziamento scritta a mano dei nostri ragazzi

€ 15+ 5€ spese spedizione

Pacchetto Blue is the new black

T-shirt modello uomo/donna bianca con logo a colori "Lella" taglia s/m/l/xl

Borraccia sportiva in acciaio 790 ml "blu lella" con logo "Lella" bianco.

Lettera di ringraziamento scritta a mano dei nostri ragazzi

€ 25+ 5 € spese spedizione

Mindfulness: essere consapevoli nel "qui e ora" aiuta a gestire l'ansia



La mindfulness o meditazione di consapevolezza è una pratica ormai diffusa e di moda che ha alle spalle più di un trentennio di validazioni scientifiche che ne dimostrano e confermano l'efficacia nel ridurre lo stress. Fu' introdotta negli anni '70 in America, dal biologo molecolare e praticante di lunga data di meditazione zen Jon Kabat-Zinn, per curare il dolore cronico in ambito ospedaliero.

Va sottolineato che la mindfulness non è una tecnica di rilassamento, né un modo per allontanarsi dalla realtà o evitare i problemi, bensì un insieme di pratiche basate sulla consapevolezza che ci aiutano ad avere un contatto con il momento presente libero da giudizi, aspettative e proliferazioni mentali.

In questo periodo particolare il continuo bombardamento mediatico al quale siamo esposti rispetto alla pandemia e la possibilità che si creino degli stati di preoccupazione sia per il presente ma anche

per ciò che ci attende una volta superata la fase critica, potrebbero aumentare i nostri livelli di ansia e stress. E' molto probabile che ciò riguardi la maggior parte di noi in questa particolare situazione. I rischi connessi all'aumentata ansietà potrebbero essere aumento di irritabilità, insonnia, alterazioni del rapporto con il cibo, difficoltà interpersonali e l'aumento di una visione catastrofica verso il futuro.

Il corso di mindfulness based stress reduction organizzato da Lella e tenuto dalla Dott.ssa Nicoletta Serafini, da cui è tratta la foto in apertura, è iniziato a gennaio ed è attualmente in pausa a causa dell'emergenza covid-19. Riprenderà appena possibile.

Ecco che in questo scenario la pratica di consapevolezza può rappresentare un valido aiuto per contrastare l'ansia, le preoccupazioni e lo stress; infatti è praticabile da tutti, con un regolare allenamento, costanza e pazienza.

La mindfulness può aiutarci a riconoscere gli stati interni, creando uno spazio di sospensione e impedendoci di reagire in preda al pilota automatico, aiutandoci a dirigere la nostra attenzione all'esperienza del momento presente così com'è, senza cercare di modificarla o contrastarla, portando allo stesso tempo a questa esperienza un atteggiamento di non giudizio e apertura.

Le pratiche possono essere formali, da seduti o in movimento, e informali, come ad esempio prestare attenzione alle attività quotidiane come farsi una doccia (facciamo la doccia e basta, ascoltiamo le sensazioni dell'acqua sulla pelle, il profumo del sapone, il suono dell'acqua che scorre...).

Sono disponibili molti corsi e opportunità online, l'importante è che siano proposte da persone qualificate.

Dott.ssa Nicoletta Serafini

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale

Istruttore di Mindfulness certificato

Campagna 5x1000 anno 2020 di Lella

LELLA È:

COMUNITÀ

IMPEGNO

UN SORRISO

RISPETTO

ETICA

ACCOGLIENZA

SOSTENIBILITÀ

EMPATIA

PROGETTUALITÀ

PANCIA!

FORMAZIONE

TERRITORIO

SOLIDARIETÀ

BLU

PROFESSIONALITÀ

CUORE

L'ARCOBALENO

SOSTEGNO





5 - <https://www.lella2001.it/donazioni/>

Partecipa alla campagna 5x1000 2020 di Lella. Attraverso il tuo aiuto, inserendo nella dichiarazione dei redditi il nostro codice fiscale (01706910443) puoi sostenere il nostro lavoro e tendere una mano ai nostri ragazzi, bimbi, genitori e ai tanti progetti che abbiamo per il futuro!



6 - <https://www.lella2001.it/donazioni/>

Contattaci



Cooperativa Sociale Lella 2001 ONLUS

Via Beata Lavinia Sernardi 7, Grottammare (AP)

0735586031

info@lella2001.it

P.IVA 01706910443

Scopri [tutti i nostri servizi](#) e visita il nostro sito www.lella2001.it

Siamo anche su

[facebook](#)

[instagram](#)

[linkedin](#)