

Gli chef dell'Audido sempre più bravi Ecco 'CuciniAmo'

di PAOLO PACCÒ

ALPIGNANO - Da luglio, grazie al sostegno della Fondazione Riccardo e Marina Mantovani, "CuciniAmo" è ripartito con nuovi laboratori e l'avvio di due percorsi formativi, pensati per diversi livelli di autonomia. "Ricette di casa mia", rivolto a piccoli gruppi di persone che vivono da sole, prevede incontri domiciliari e personalizzati per imparare a gestire in autonomia la preparazione dei pasti. Il percorso si avvia dopo un primo colloquio tra psicoterapeuta, famiglia e persona con disabilità, segue un colloquio con la nutrizionista la persona disabile e i famigliari, si procede con cinque incontri con chef e operatori. Naturalmente è impossibile, per quanto lo vediamo in pratica, pensare ad inserimenti abitativi senza pensare seriamente al sostegno delle abilità a provvedere al proprio nutrimento in modo pratico e sano.

Pertanto dopo gli incontri con chef e operatore si prevede un mantenimento con un operatore che procederà con passaggi che andranno a diminuire gradualmente con la certezza che la persona abbia imparato a fare la spesa, cucinare, conservare i cibi, mantenere un regime alimentare il più possibile rispettoso della salute personale. "CuciniAmo alla Coop" è

invece pensato per gruppi più numerosi (fino a 15 partecipanti), si svolge nella sala soci dell'Ipercoop di Piazza Paradiso a Collegno. Prevede incontri teorico-pratici con chef e operatori specializzati: si cucina, si imparano a scegliere e acquistare ingredienti sani, si lavora in gruppo, si costruiscono relazioni e si condividono i piatti preparati. In entrambi i percorsi, il focus è educativo, psicologico e relazionale: si sviluppano abilità cognitive, motorie e organizzative, si migliora l'autostima, si stimola la creatività,



la crescita psicologica, si favorisce l'autonomia, contrastando l'inattività.

Ma "CuciniAmo" va oltre la cucina: vuole promuovere un cambiamento culturale, dimostrando che, con il giusto supporto, anche attività considerate "pericolose" o troppo complesse sono accessibili alle persone



con disabilità. Un modo concreto per abbattere stereotipi e rafforzare un'immagine più autonoma, competente e attiva della disabilità.

CuciniAmo nasce dalla collaborazione tra professionisti, enti e associazioni, uniti per costruire percorsi educativi inclusivi e concreti, indi-

spensabili per limitare percorsi di impoverimento e cronicizzazione che a lungo andare richiedono interventi costosi e meno attenti ad una qualità della vita autonoma e indipendente. L'attivazione dei laboratori è resa possibile grazie alle risorse fornite da realtà che, oltre a sostenerci, contribuiscono ad arricchire il progetto con nuove strategie e opportunità. Ogni partecipante, con i propri bisogni e peculiarità, ci invita ad osservare, ascoltare e trovare soluzioni per garantire un vero sostegno, fatto anche di ausili concreti. Il progetto ha coinvolto 33 soci dell'Audido con disabilità cognitiva, dai 26 ai 55 anni; 22 soci di Terra Comune di Grugliasco, con disabilità intellettiva e autismo, dai 18 ai 35 anni. Ma CuciniAmo va oltre la cucina: vuole promuovere un cambiamento culturale, dimostrando che, con il giusto supporto, anche attività considerate "pericolose" o troppo complesse sono accessibili alle persone con disabilità. Un modo concreto per abbattere stereotipi e rafforzare un'immagine più autonoma, competente e attiva della disabilità.

Festa delle associazioni domenica 21 in piazza

ALPIGNANO - Torna l'appuntamento con la Festa delle associazioni, domenica 21 settembre, in piazza Unità d'Italia. Dalle 10 alle 18 la piazza sarà animata da musica, balli, giochi, sport, esposizioni e dimostrazioni, "Puliamo il mondo", tutte attività proposte dai volontari delle associazioni che, senza voler



nulla in cambio, mettono a disposizione per il bene della città. Un'occasione per trovare nuovi spunti per il tempo libero o il proprio impegno sociale oppure per sperimentare nuove discipline sportive. Alle 10 presentazione e inaugurazione della ciclabile urbana "Slow path", a seguire pedalata aperta a tutti in collaborazione con il Cai (10 km circa). Dalle 7 alle 12 l'Avis metterà a disposizione l'autoemoteca (presentarsi a digiuno, gradita la prenotazione telefonando al 351/2589074). L'Ecomuseo Sogno di Luce sarà aperto dalle 15 alle 18 per la Giornata piccoli musei dedicata al gioco. Ci sarà un dono per tutti i bimbi. Per tutto il giorno stand gastronomico della Pro loco dove si potrà gustare la famosa "Lampiadina".

Ricordando l'8 Settembre

ALPIGNANO - A 82 anni dalla proclamazione dell'armistizio, l'8 settembre 1943, la sezione intercomunale dell'Anpi in collaborazione con il Comune, organizza per questa sera, venerdì 12 settembre, alle 20,45, presso il Salone Cruto in via Matteotti 2, un evento per ricordare quel momento storico. La serata avrà come titolo "Il coraggio delle scelte, prima, durante e dopo la guerra. Storie". Attraverso la storia di figure importanti per i nostri territori come Don Francesco Foglia,