

L'esperienza di Rina in Lituania

La terza tappa del progetto QLE=QAA ci porta a Kaunas, seconda città per importanza e principale polo industriale della Lituania.

Lo staff, composto da due persone per ciascun paese partecipante (Regno Unito, Italia, Bulgaria, Lettonia,



Lituania, Grecia, Spagna), si è riunito dal 1 al 7 ottobre 2017.

Con entusiasmo ho accolto la proposta di rappresentare l'Italia durante l'incontro in Lituania superando via via le iniziali "paure" dovute ad una non conoscenza della materia grazie anche all'aiuto di Pino mio ottimo compagno di viaggio e alla disponibilità degli altri partecipanti. Al netto delle paure posso dire che è stata un'esperienza grandiosa che mi ha permesso di crescere, non solo sul posto ma anche una volta tornata a casa ho avuto modo di approfondire un argomento così importante quale l'invecchiamento attivo e cosa si sta facendo in merito ad esso in Europa.

Aprò una piccola parentesi per raccontarvi un po' di me. Dopo 23 anni ho perso il lavoro ritrovandomi dall'oggi al domani a casa senza fare nulla, privata della mia identità e costretta a vivere mio malgrado un'esclusione sociale ed un disagio che fino ad allora non conoscevo, costretta a vivere una nuova realtà dove depressioni e voglia di ricominciare si altalenavano in un gioco di montagne russe. Il mio percorso personale quindi mi ha portato da subito ad entrare in empatia con l'argomento, le persone a casa da sole fuori da un contesto sociale si ammalano perché private di una identità! Ben vengano le buone pratiche per l' invecchiamento attivo poiché una popolazione in buona salute e attiva prevede un approccio meno assistenziale!

In merito a questo le visite effettuate a Kaunas e dintorni sono state un ottimo spunto di riflessione, ciascuna diversa per attività ma tutte con un unico obiettivo: rendere attiva la vita delle persone anziane creando progetti di vita.

Tra le tante buone pratiche visitate e sperimentate voglio ricordarne alcune:

- il laboratorio d'arte dove con l'aiuto di un insegnante le persone da oggetti di vetro e specchio creano oggetti decorati con tessere a mosaico...anche se non tutti apprezzano il lavoro fatto! La mia balena ad esempio è stata scambiata per un uccello ma non importa perché quell'ora spesa per creare la balena-uccello ha raggiunto il suo scopo: stare in compagnia, impegnarsi divertendosi con una certa soddisfazione personale
- la palestra ubicata all'interno di un centro pedagogico qualificato dove guidati da una corpulenta insegnante insieme ad un gruppo di donne fra i 70 e gli 85 anni abbiamo affrontato un allenamento body flex di tutto rispetto, un misto fra pilates, yoga ed esercizi di allungamento. E le signore hanno dimostrato di eseguire gli esercizi con una buona resistenza!
- l'Università della terza età di Kaunas dove le persone over 60 pagando una quota annua pari a 10 euro possono iscriversi gratuitamente ai corsi tenuti da insegnanti universitari; nell'offerta formativa si può dare semplicemente spazio ai propri hobby ma anche conseguire certificazioni riconosciute



- Lekeciai e la preparazione del tree-cake: vicino al piccolo villaggio di Lekeciai, una delle zone più antiche della Lituania, circondata da un bosco si trova questa accogliente fattoria gestita da sole donne che si impegnano a diffondere attraverso delle lezioni le tradizioni culinarie della zona viste come un vero e proprio patrimonio nazionale. E apprendere le abitudini culinarie di un paese è il miglior modo per conoscerne la cultura. Intorno ad una tavola imbandita con prodotti locali abbiamo avuto il piacere di essere parte attiva nella preparazione del tree-cake, torta albero perché la sua forma ricorda quella di un tronco; questo dolce tipico richiede una lunga e rituale preparazione con cottura alla brace e strumenti particolari che ci vengono raccontati con orgoglio e soddisfazione. Raccolti intorno al camino e tra un bicchiere e l'altro di liquore alle erbe ci siamo alternati alla cottura del dolce trattandolo come un piccolo tesoro da custodire: è stato il nostro modo di ricambiare la loro ospitalità.



Ed infine molto interessante la conferenza "Effective Exercise Counselling & Exercise Prescription for Active Ageing" presso l'Università dello Sport di Kaunas. Nella discussione è emerso come sia importante sensibilizzare gli anziani a cambiare il loro stile di vita impostando obiettivi minimi e raggiungibili e quanto sia importante agire sulle motivazioni dei singoli individui e sulla comunità che deve mettere a disposizione strutture e strumenti.

E per concludere cosa dire della Lituania? Ne conoscevo solo la sua ubicazione geografica. E' stata una piacevole scoperta per la sua storia, il cibo e la natura, un territorio che oltre alla bellezza delle foreste di conifere offre modernità e cultura (Kaunas avrà il ruolo di capitale della cultura nel 2022); nonostante i tanti anni di abusi e privazioni la Lituania ha saputo comunque cogliere le opportunità offerte dalla UE uscendo dal ruolo di cenerentola per trasformarsi in un bellissimo e ospitale paese che consiglio di visitare.

Rina Amoroso