

**Educazione familiare "MeTURA-Back to the Roots",
lezioni di giardinaggio e di cucina terapeutiche per
promuovere l'indipendenza dei propri familiari
adulti con disabilità intellettive**



**SINTESI E CONCLUSIONI DEL RAPPORTO
DI RICERCA**

**IO4, Studio sugli ostacoli e sulle potenzialità delle
attività di apprendimento permanente che
prevedono il ricorso alle lezioni di cucina come
metodo andragogico volto a fornire opportunità
formative a persone con disabilità intellettive e ai
loro familiari.**

INDICE

| | |
|--|-----------|
| 1 INTRODUZIONE..... | 4 |
| 2 CROAZIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE..... | 6 |
| 2.1 CUCINA E PREPARAZIONE DEI PASTI: COMPETENZE ADATTIVE DELLA QUOTIDIANITÀ DI ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 6 |
| 2.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 7 |
| 2.3 CORSI DI CUCINA PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE ED ESEMPI DI BUONE PRATICHE IN CROAZIA..... | 8 |
| 2.4 ESEMPI DI BUONE PRATICHE..... | 9 |
| 2.5 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI..... | 9 |
| 2.6 SITOGRAFIA..... | 10 |
| 3 SLOVENIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE..... | 12 |
| 3.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA | 12 |
| 3.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 13 |
| 3.3 BUONE PRATICHE..... | 14 |
| 3.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI..... | 16 |
| 3.5 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA..... | 17 |
| 4 ITALIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE..... | 18 |
| 4.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA | 18 |
| 4.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 19 |
| 4.3 BUONE PRATICHE IN ITALIA..... | 20 |
| 4.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI..... | 21 |
| 4.5 SITOGRAFIA..... | 22 |
| 5. REGNO UNITO: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE..... | 23 |
| 5.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVE | 23 |
| 5.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 26 |
| 5.3 CORSI DI CUCINA A DISPOSIZIONE DI PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVE..... | 27 |
| 5.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI..... | 28 |
| 5.5 SITOGRAFIA..... | 29 |
| 6 CONCLUSIONI..... | 30 |

1 INTRODUZIONE

“MeTURA - Back to the Roots” è un progetto finanziato dal programma Erasmus+ (Key Action 2), che mira a migliorare la vita degli adulti con disabilità intellettive promuovendo il giardinaggio e la cucina come risorse terapeutiche in ambito familiare allo scopo di sostenere l'apprendimento permanente e l'autonomia dei soggetti interessati. Per apprendimento permanente si intendono tutte le attività didattiche svolte lungo il corso della vita di una persona, con l'obiettivo di migliorare le sue conoscenze, abilità e competenze.

Il progetto ha una durata di 35 mesi e nasce dalla collaborazione fra organizzazioni non-profit attive in Slovenia, Regno Unito, Croazia e Italia: Education Centre Geoss (Slovenia), Zveza Sožitje (Slovenia), CSC Danilo Dolci (Italia), UOSIKAZU (Croazia) e Thrive (Regno Unito). Grazie all'educazione familiare le organizzazioni partner di MeTURA amplieranno la loro offerta formativa rivolta a discenti adulti particolarmente vulnerabili. Il progetto mira a sviluppare un kit di strumenti e risorse volte a consentire a educatori/trici e alle famiglie di sfruttare al meglio le opportunità di apprendimento permanente che il giardinaggio e la cucina terapeutici possono offrire. Esso fornirà delle preziose informazioni sull'acquisizione sociale e funzionale delle competenze e degli altri benefici terapeutici propri di queste attività.

Nel corso della fase di preparazione le organizzazioni partner del progetto hanno scoperto che la maggior parte delle persone adulte con disabilità intellettiva vive a casa con la propria famiglia e che ogni famiglia beneficerebbe di un processo di apprendimento permanente personalizzato e adattato a loro. Lo scopo dell'IO4 era quello di individuare potenzialità, interessi e sfide personali e istituzionali, possibilità tecniche e finanziarie per l'implementazione quotidiana di attività didattiche rivolte alle famiglie e i di persone con disabilità intellettiva in un ambiente sicuro come la cucina dell'abitazione o della comunità residenziale.

Lo scopo dello studio è quello di fornire informazioni utili per lo sviluppo di nuove conoscenze e strumenti andragogici per gli educatori che saranno in grado di mettere a punto percorsi di educazione familiare che prevedono il ricorso alle potenzialità terapeutiche della cucina e del giardinaggio.

Nell'ambito dell'IO4 è stato elaborato un questionario che è stato somministrato in tutti i paesi partner al fine scoprire se le famiglie considerano importante impegnarsi in attività di apprendimento permanente a casa e se la cucina e la preparazione dei cibi sono competenze importanti

per la vita quotidiana della persona con disabilità intellettive. Inoltre, le organizzazioni partner intendevano individuare la presenza di corsi di cucina casalinga nei luoghi di residenza e, in caso affermativo, i soggetti che li erogano. Infine, un altro degli obiettivi era quello di conoscere gli effetti positivi e gli ostacoli legati a tali corsi, nonché il tipo di supporto necessario al fine di permettere alle famiglie e alle persone con disabilità intellettive di cucinare e preparare i pasti nel modo più indipendente possibile.

Il questionario è stato diviso in due parti: la prima parte consisteva in alcune informazioni generali sulla famiglia e la seconda parte consisteva in 11 domande sulla cucina in ambiente familiare.

Il documento contiene, infine, una panoramica sulle attività didattiche formali e non formali incentrate sul tema della cucina rivolte a persone con disabilità intellettiva in tutti i paesi partner, nonché i risultati del questionario.

2 CROAZIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE

Il rapporto nazionale sulla cucina e la preparazione dei pasti come competenze adattive utili per la quotidianità delle persone con disabilità intellettive parla delle tecniche di insegnamento e delle buone pratiche adottate in Croazia in questo senso. In conclusione, sono presentati anche i risultati del questionario.

2.1 CUCINA E PREPARAZIONE DEI PASTI: COMPETENZE ADATTIVE DELLA QUOTIDIANITÀ DI ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

L'obiettivo principale dei programmi educativi rivolti a persone con disabilità intellettiva è quello di promuovere dei socialmente apprezzati. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario concentrarsi sull'insegnamento di competenze adeguate. Uno degli aspetti più importanti dell'età adulta è anche l'indipendenza nello svolgimento di varie mansioni quotidiane, come la preparazione indipendente dei pasti. Molti adulti con disabilità intellettive hanno delle limitazioni significative nell'adozione di comportamenti adattivi, quindi non riescono a dedicarsi spontaneamente a tali attività a meno che non siano inseriti in un programma appropriato. La mancanza di indipendenza nello svolgimento delle attività quotidiane crea uno squilibrio e quindi riduce il grado di autonomia del soggetto.

Le persone con disabilità intellettiva dovrebbero essere incoraggiate ad essere indipendenti e a soddisfare i loro bisogni, al fine di assumere ruoli tipici dell'età adulta. Per essere socialmente apprezzati e riconosciuti come membri preziosi della comunità, gli adulti hanno bisogno dell'aiuto e del sostegno del contesto sociale. Il sostegno dato si basa su una buona conoscenza dei bisogni individuali, nonché, dei diritti umani fondamentali.

Gli adulti con disabilità intellettiva vogliono essere il più possibile indipendenti, quindi è essenziale che acquisiscano la capacità di vivere quotidianamente le loro vite. Azioni come l'uso dei trasporti pubblici, la preparazione dei pasti, la cura dell'igiene personale, ecc. sono considerate prioritarie per la riabilitazione perché sono essenziali per una maggiore indipendenza. Indipendentemente dal fatto che una persona abbia una disabilità intellettuale lieve o grave, l'acquisizione di tali abilità è considerata necessaria perché aumenta la sua autonomia e riduce il senso di impotenza.

Oggi, da più parti si sottolinea la necessità di offrire a persone con disabilità intellettiva l'opportunità di partecipare alla vita della comunità come cittadini completi. Studi più recenti evidenziano l'importanza per le persone con disabilità intellettiva di dedicarsi ad attività quotidiane significative al fine di consentire loro di divenire dei cittadini attivi. Lo svolgimento di tali attività contribuisce a una maggiore indipendenza della persona e la rende più responsabile e autonoma, pronta a prendere in mano la propria esistenza. L'adozione delle capacità di adattamento necessarie e l'aumento del grado di indipendenza influiscono sulla qualità della vita di questi soggetti consentendo loro di prepararsi a inserirsi nella comunità. Si può supporre che fornire alle persone con disabilità intellettiva una vita il più possibile in linea con le norme culturali vigenti e assegnare loro ruoli e attività che ne aumentano il valore possa influire positivamente sulla loro esistenza.

2.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

Le persone con disabilità intellettive che non hanno acquisito le capacità adattive necessarie per una vita più indipendente in giovane età possono rimediare accedendo a un tipo di sostegno adeguato in età adulta. Negli ultimi anni si è prestata molta attenzione alle strategie volte a insegnare alcune abilità quotidiane essenziali alle persone con disabilità intellettiva. La televisione, gli altri media e le moderne tecnologie sono diventati componenti importanti della quotidianità, in grado di dare un impulso significativo alla vita di molte persone. L'uso della tecnologia è considerato un importante prerequisito per la partecipazione alla vita sociale e lo svolgimento di attività quotidiane.

Spesso le persone vogliono rimanere a casa loro, pur avendo accesso a servizi che le aiutino a imparare qualcosa di nuovo. Al giorno d'oggi, la televisione offre numerosi programmi didattici (allenamento fisico, fitness, cucina, giardinaggio, arredamento della casa, ecc.) Inoltre, molti di questi programmi sono disponibili su vari siti web, come YouTube. Sebbene lo sviluppo tecnologico sia ritenuto senza limiti, la conoscenza delle esigenze tecnologiche delle persone con disabilità intellettiva è piuttosto limitata. L'uso della tecnologia influisce in modo significativo sulla qualità della vita di questi individui ed è considerato essenziale ai fini dell'attività didattica. Poiché il tempo dell'educatore è esiguo, la tecnologia appare un'alternativa promettente ai fini della formazione di persone con disabilità intellettiva.

Sono stati condotti numerosi studi per valutare l'efficacia dei metodi di insegnamento delle abilità culinarie a persone con disabilità intellettive. Negli ultimi tempi, si sono affermate tecniche come quella che prevede il ricorso a

tecnologie video (tutorial e video istruzioni) o a immagini (foto-ricette). È stato dimostrato che qualsiasi metodo di insegnamento delle abilità di preparazione del cibo o dei pasti può essere efficace se ci si attiene alle procedure. Ci sono diversi modi di usare questi modelli, e ognuno di essi richiede strumenti adeguati.

2.3 CORSI DI CUCINA PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE ED ESEMPI DI BUONE PRATICHE IN CROAZIA

Nonostante gli attuali progetti di deistituzionalizzazione, un gran numero di giovani e adulti con disabilità intellettiva in Croazia dipende fortemente da programmi specifici e risiede permanentemente o temporaneamente in residenze assistenziali, impegnato in programmi di lavoro separati, o privo di un adeguato sostegno. Tali persone vivono isolate nelle loro famiglie, senza sufficienti opportunità e incentivi per acquisire competenze per la vita, compresa la capacità di preparazione dei pasti.

La preparazione e la consegna di cibo e pasti a persone con disabilità intellettive, residenti in istituti o in alloggi autonomi, comporta una complessa rete di logistica. Così, le persone con disabilità intellettiva non sono in grado di preparare i propri pasti e di sviluppare capacità di adattamento adeguate. Essere in grado di prendersi cura di sé è essenziale per gli adulti con disabilità intellettiva al fine di crescere e attribuire valore al proprio ruolo. Affinché un adulto con disabilità intellettiva possa avere una migliore qualità di vita, è molto importante consentirgli di acquisire abilità pratiche e di incentrare la sua riabilitazione sul rafforzamento della loro autonomia. Di recente, sempre più ricerche hanno preso in esame la qualità della vita delle persone con disabilità intellettiva ed hanno individuato nel loro livello di competenza un indicatore particolarmente importante.

Le cure istituzionalizzate sono caratterizzate da atteggiamenti tradizionali basati sulla medicalizzazione e da basse aspettative nei confronti delle persone con disabilità intellettiva. Lo scopo di tale sistema non è quello di permettere alle persone di acquisire competenze per la vita, né di creare le condizioni che permettano loro di vivere una vita appagante e attiva all'interno della comunità, bensì le costringe ad accettare un ruolo sociale indefinito e una dipendenza costante dall'ambiente circostante.

Esaminando la qualità della vita delle persone con moderate e gravi disabilità intellettive in ambienti familiari o residenze assistenziali, è emerso che la maggior parte di questi soggetti non svolge attività domestiche quotidiane, ad es., di cura della propria igiene personale e del proprio spazio vitale. Solo una manciata di loro si è coinvolta nella preparazione dei pasti, nella distribuzione delle pietanze e nel lavaggio dei piatti, mentre la maggior parte

degli intervistati partecipa alla pulizia della stanza e alla preparazione dei letti. L'incapacità di queste persone di contribuire alla manutenzione del proprio spazio vitale è meglio evidenziata dall'organizzazione di queste attività che spettano al personale delle strutture assistenziali. Ciò conferma che il sistema non lascia abbastanza spazio alle persone con disabilità intellettiva per permettere loro di acquisire competenze e abitudini di cura della propria persona e sviluppare in generale le proprie potenzialità.

Pertanto, la promozione di attività di apprendimento permanente a domicilio che prevedono il ricorso alle lezioni di cucina come metodo andragogico volto a fornire opportunità formative a persone con disabilità intellettive e ai loro familiari diviene essenziale al fine di aiutare tali soggetti ad acquisire una maggiore indipendenza.

2.4 ESEMPI DI BUONE PRATICHE

In Croazia, gli adulti con disabilità intellettiva imparano a cucinare e a preparare i pasti grazie a organizzazioni come il Centro di servizi alla comunità di Ozalj, dove una parte degli utenti dei servizi partecipa alle attività lavorative nei settori di: produzione e trasformazione dei prodotti agricoli, produzione di cosmetici naturali e laboratori culinari.

Inoltre, nella città di Koprivnica, l'associazione delle persone con disabilità intellettive "Lattice" ("Petali") in collaborazione con la scuola dell'artigianato e la Podravka Company organizza una scuola di cucina per persone con disabilità intellettiva tre volte alla settimana allo scopo di formarle a una vita indipendente. Per l'associazione delle persone con disabilità intellettiva di Bjelovar i laboratori culinari fanno parte delle attività lavorative quotidiane dei loro membri. L'associazione di Daruvar "Korak dalje" ("Un passo avanti") in collaborazione con l'istituto tecnico ha messo su una "Piccola Scuola di Cucina" in cui le persone con disabilità intellettiva rafforzano le loro competenze pratiche grazie alla preparazione indipendente di pasti semplici e bevande.

Nell'ambito del progetto "Practical House of Knowledge", UOSIKAZU ha anche condotto laboratori culinari per persone con disabilità, anche con disabilità intellettive, per promuovere la loro inclusione sociale nella comunità.

2.5 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI

Il questionario è stato compilato da 21 soggetti (familiari di persone con disabilità intellettive) di cui 20 genitori (95%) e un tutore (5%). L'età degli intervistati era compresa tra i 43 e gli 84 anni, l'età media era di 59,2 anni.

L'età delle persone con disabilità nelle famiglie degli intervistati era compresa tra i 19 e i 60 anni, con un'età media di 33,6 anni.

In base ai risultati, la maggioranza dei soggetti intervistati ritiene che sia importante per le famiglie partecipare ad attività di educazione permanente a casa, ma tutto dipende dal grado e dal tipo di disabilità della persona con disabilità intellettiva da coinvolgere nella preparazione dei pasti. Essi ritengono inoltre che la cucina e la preparazione dei pasti siano competenze importanti per la vita di tutti i giorni perché incoraggiano e influiscono direttamente sull'autonomia e l'inclusione sociale.

Abbiamo inoltre appreso che non esistevano corsi specifici nei comuni di residenza dei familiari di persone con disabilità intellettive.

Gli effetti positivi di tali attività sono l'indipendenza, la realizzazione personale e una maggiore connessione tra i membri della famiglia.

Gli ostacoli per le famiglie che imparano a cucinare a casa insieme ai loro familiari con disabilità intellettiva sono principalmente la paura di farsi male, gli interessi, i problemi di salute delle persone con disabilità intellettive e dei genitori (grado e tipo di disabilità), l'età e l'occupazione di questi ultimi e la mancanza di tempo.

La maggior parte delle famiglie ha bisogno di sostegno affinché la persona con disabilità intellettive possa preparare i pasti nel modo più indipendente possibile. I tipi più comuni di supporto necessari alle famiglie sono quello professionale dell'educatore e l'assistenza fisica di un'altra persona.

La maggior parte delle famiglie con adulti con disabilità intellettiva considerano l'educazione culinaria importante perché influisce sulla qualità della vita e su aspetti quali inclusione sociale, indipendenza, relazioni familiari, relazioni sociali ed emotive interpersonali, salute psicofisica

2.6 SITOGRAFIA

<https://repozitorij.erf.unizg.hr/islandora/object/erf%3A71/datastream/PDF/view>

<http://www.hurt.hr/idict-trening-materijali-osobe-s-intelektualnim-teskocama/>

<https://www.centar-ozalj.hr/>

<https://www.dmro-bjelovar.hr/naslovnica/>

<https://latice.hr/projekti/klub-latice/>

<https://latice.hr/budite-nam-podraska/>

<https://udrugakorakdalje.hr/mala-skola-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-radionice-kuhanja/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-od-ducana-do-kuhinje/>

<http://uosikazu.hr/prakticna-kuca-znanja-zavrsna-konferencija-za-kraj-provedbe/>

3 SLOVENIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE

Il rapporto nazionale sloveno presenta buone pratiche ed esempi relativi al ricorso alla cucina e alla preparazione dei pasti ai fini della formazione delle persone con disabilità intellettive. Infine saranno presentati i risultati dei questionari.

3.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Sono stati condotti diversi studi per valutare l'efficacia dei metodi di insegnamento di abilità culinarie a persone con disabilità. Fra queste ricordiamo: una maggiore quantità di tempo da dedicare alla didattica, costituzione di piccoli gruppi con mansioni da svolgere in un ordine specifico; presentazione dell'intera procedura, procedimenti a ritroso, percorsi guidati. I metodi più efficaci ai fini dell'acquisizione delle abilità culinarie sembrano essere quelli che prevedono il ricorso a stimoli e indicazioni ben precise. Tuttavia, vi sono dei dubbi riguardo al progressivo trasferimento degli input dall'educatore all'ambiente circostante affinché il soggetto possa interpretarli e servirsene in modo indipendente per un periodo di tempo prolungato. La progressiva diminuzione della presenza di un supervisore e di stimoli da parte di soggetti è un obiettivo educativo dei programmi formativi rivolti a persone con disabilità.

Anche le persone senza disabilità si servono di indizi come appunti e testi scritti (libri di cucina e schede di ricette) per orientare il proprio comportamento nel corso della preparazione di una pietanza. Questi suggerimenti ci permettono di seguire le sequenze di azioni da compiere quando prepariamo pasti da semplici a complessi e sono utilizzati in ogni cucina. Se una persona ha una disabilità intellettiva è fondamentale che tali indicazioni siano disponibili in modo permanente, al fine di avere a disposizione ricette multiple e variabili, indipendentemente dalla loro lunghezza e complessità.

Una ricerca sull'apprendimento delle tecniche culinarie da parte persone con disabilità ha dimostrato che è necessario spostare l'attenzione dal controllo dall'educatore a stimoli e strumenti che possono servire per insegnare o per completare rapidamente i compiti. Questi materiali di solito sono caratterizzati dal ricorso a immagini, tuttavia lo studio in questione è stato incentrato sull'uso di stimoli uditivi e video. Per ovviare alle scarse di capacità di lettura del testo, sono stati introdotti i suggerimenti con immagini (sotto forma di schede di ricette). I primi sistemi basati su immagini

prevedevano delle illustrazioni disegnate a mano ed erano spesso abbinati a istruzioni scritte. Questi sistemi si sono poi evoluti verso lo sviluppo di fotografie in bianco e nero su pellicola, fotografie a colori e immagini scannerizzate su sistemi computerizzati. La fotografia digitale e le immagini scaricate da Internet furono il passo successivo nella creazione di sistemi basati su immagini. Oggi ci sono siti web che offrono online istruzioni passo dopo passo per la preparazione delle piante. Sono in crescita anche le applicazioni per smartphone per persone con disabilità.

3.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

In Slovenia la maggior parte delle persone con disabilità intellettive vive a casa. Come abbiamo detto nell'IO1, ci sono liste d'attesa per l'inserimento di queste persone nei centri assistenziali, quindi è importante che essi continuino la loro formazione permanente in famiglia.

Come abbiamo accennato nell'IO1, i compiti principali di questi centri sono la protezione, l'orientamento e l'occupazione in circostanze particolari. Il personale offre assistenza per le attività quotidiane. Anche le lezioni di cucina rientrano nelle attività svolte in queste strutture.

Attività principali:

1. Tutela
 - assistenza nella cura dell'igiene personale;
 - assistenza nello svolgimento di attività quotidiane (cambiare abiti/indossare scarpe);
 - ausili alla mobilità;
 - assistenza in ambito comunicativo;
 - organizzazione dei trasporti;
 - fornitura di servizi standard (vacanze, escursioni, attività ricreative, sportive, artistiche e musicali);
2. Orientamento
 - assistenza nella risoluzione di problemi personali;
 - elaborazione, attuazione e valutazione di programmi individuali;
 - collaborazione con i genitori degli utenti;
 - collaborazione con altri professionisti;
 - organizzazione di attività ricreative;
 - organizzazioni di attività di supporto;
 - elaborazione di contenuti
3. Occupazione in circostanze particolari:

- occupazione nell'ambito di programmi offerti dal centro (subappalti, programmi, forme di lavoro integrative);
- attività per lo sviluppo e il perfezionamento delle competenze occupazionali;
- attività volte a creare condizioni di sicurezza per lavorare all'interno e all'esterno della struttura;
- monitoraggio dei flussi di lavoro;
- raccolta di fondi e strumenti volti all'implementazione dei programmi del centro;
- attività volte alla vendita di prodotti e servizi.

Ci sono diversi programmi di apprendimento permanente rivolti a persone con disabilità intellettive in Slovenia. La maggior parte di essi sono promossi a livello locale e alcuni a livello nazionale a seconda delle esigenze e dei desideri dell'utenza.

3.3 BUONE PRATICHE

Project Druga violina (Secondo violino)

Nel 2012 è stato realizzato un progetto speciale (coordinato dal Centro per la formazione, il lavoro e la protezione Draga): Secondo violino. Si tratta di un ristorante nel centro di Lubiana, che impiega persone con disabilità intellettiva. Secondo Violino opera come servizio di orientamento, cura e inserimento lavorativo assistito, una forma organizzata di assistenza, nel rispetto dei diritti umani fondamentali sanciti dalla costituzione degli adulti con disabilità che offre ai suoi utenti l'opportunità di partecipare attivamente alla vita sociale e all'ambiente di lavoro e di svolgere un lavoro utile oltre che adatto alle loro capacità. L'orientamento, l'assistenza e l'inserimento lavorativo assistito sono organizzati e forniti in modo da consentire agli utenti di mantenere le conoscenze acquisite e sviluppare nuove capacità sociali e lavorative, mettere in pratica le proprie idee e la propria creatività, sentirsi utili e sicuri di sé. Il servizio assicura anche altre forme di assistenza che consentono agli utenti e alle loro famiglie di impegnarsi in attività lavorative e sociali. Gli utenti sono inoltre retribuiti per il lavoro svolto.

Programmi promossi da Sožitje a livello locale e nazionale

Come abbiamo descritto nell'IO1, l'associazione Sožitje (Zveza Sožitje) è un'associazione slovena per persone con disabilità intellettiva. È composta da 52 organizzazioni locali dislocate in tutto il paese. Zveza Sožitje è membro di *Inclusion International* e di *Inclusion Europe*. Tutti i programmi sono destinati

alla formazione, all'istruzione, all'emancipazione e alla tutela della salute delle persone con disabilità intellettiva e dei loro familiari.

Programmi forniti a livello locale

- gruppi di auto-aiuto;
- programmi di apprendimento permanente per persone con disabilità intellettive;
- programmi di formazione rivolti alle famiglie;
- programmi di riabilitazione;
- implementazione di attività speciali.

Alcune sedi locali di Sožitje organizzano corsi di cucina e di preparazione dei pasti nell'ambito dei loro programmi di apprendimento permanente per persone con disabilità intellettiva.

Programmi a livello nazionale:

- Programmi di apprendimento permanente: formazione per la vita indipendente e attiva delle persone con disabilità intellettiva. Questo programma è frequentato in modo indipendente da persone con disabilità intellettiva di età superiore ai 18 anni. Gli obiettivi dei programmi sono: l'indipendenza, la partecipazione attiva, l'apprendimento delle abilità sociali e l'autopromozione. I temi sono molto diversi, ogni anno sono disponibili circa 20 corsi tematici, uno dei quali è anche sulla cucina. Il programma prevede un itinerario gastronomico in Slovenia. I partecipanti imparano a conoscere i piatti tipici delle diverse parti della Slovenia attraverso lo sport, giochi di società e laboratori creativi. Oltre a cucinare, imparano anche le regole del galateo a tavola, come preparare la tavola, come viene servito il cibo, ecc. Le conoscenze che i partecipanti acquisiscono permettono loro di preparare piatti semplici, pietanze tradizionali slovene e dei luoghi di provenienza, di imparare diverse tecniche di cottura (cottura al forno, cottura, frittura, frittura...) e le basi della preparazione di cibi sani.

Nella maggior parte dei programmi formativi i partecipanti imparano a cucinare, sebbene questo non sia lo scopo precipuo delle attività. Possono, infatti, imparare a preparare le frittelle, il caffè, il gelato fatto in casa, tisane (dopo aver raccolto le erbe), macedonie di frutta, torte, nonché ad apparecchiare la tavola e comportarsi in maniera appropriata.

- Corsi di formazione per persone con disabilità intellettive e i loro familiari: L'obiettivo di questi programmi è quello di garantire delle buone dinamiche familiari e prevenire l'esclusione sociale delle famiglie di persone con disabilità intellettive.
 - Programmi quadriennali
 - Tutela del benessere psicofisico delle famiglie
 - Programmi per minori e adolescenti
 - Seminari nel corso dei fine settimana

Come già detto, il ristorante Secondo violino è un esempio di buona pratica in Slovenia. Non solo i dipendenti imparano a conoscere il cibo e la preparazione dei pasti, ma acquisiscono anche altre importanti competenze per la vita (scambio di denaro, contatto personale con i clienti, abitudini lavorative, ecc.).

Nella maggior parte dei centri assistenziali il programma è impostato in modo che gli utenti collaborino alle attività quotidiane (aiutano ad apparecchiare la tavola, a pulire dopo il pasto...).

I programmi di apprendimento permanente dell'associazione Sožitje sono molto popolari. I partecipanti sono soddisfatti del programma. La sensazione di indipendenza è molto forte e aiuta a acquisire fiducia in se stessi. Ai partecipanti piacciono le attività che includono la cucina o la preparazione dei pasti.

3.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI

Il questionario è stato compilato da familiari di persone con disabilità intellettive: 12 madri (44%), 4 padri (15%), 4 zie (15%), 3 figli (11%), un fratello (5%), una sorella (5%) e un tutore (5%). L'età dei soggetti intervistati era compresa tra i 23 e i 70 anni, la loro età media era di 53 anni.

In base ai risultati, la maggioranza di loro ritiene che sia importante che i familiari di persone con disabilità intellettive siano impegnate in attività di apprendimento permanente in ambiente domestico. Inoltre pensano che sia importante per la persona con disabilità essere in grado di preparare pietanze e pasti in modo più indipendente. La maggioranza dei soggetti intervistati sarebbe disposta a organizzare dei corsi di cucina a casa. I più sostengono che tali attività non siano disponibili a livello locale, mentre alcuni segnalano i corsi organizzati da associazioni locali.

La maggioranza degli intervistati ritiene che l'effetto più positivo dei corsi di cucina in ambiente domestico sia una maggiore indipendenza della persona con disabilità. D'altra parte ci sono alcuni ostacoli che impediscono loro di partecipare a questi corsi, come la paura di infortuni durante la preparazione (tagli, ustioni, ecc.). La maggior parte delle famiglie dice che il familiare da loro assistito avrebbe bisogno di una forma di aiuto o di sostegno per preparare i pasti in modo più indipendente. Nella maggior parte dei casi ciò implica il supporto fisico di un'altra persona, in altri un supporto psichico, emotivo e professionale.

La maggioranza dei soggetti intervistati ritiene che l'acquisizione di abilità culinarie da parte delle persone con disabilità intellettive sia importante perché ha molti effetti positivi, come ad esempio: indipendenza, inclusione sociale, capacità di vivere la propria quotidianità e le relazioni familiari.

3.5 BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Bužan, V. Druga violina. Ultimo accesso il 8.10.2019 disponibile all'indirizzo: https://docs.google.com/file/d/0B_IP4WBjFh4oN1IleXhCWEY5UWM/edit

CUDV ČrnanaKoroškem. Varstvenodelovnicenter. Ultimo accesso il 8.10.2019 disponibile all'indirizzo: <http://www.cudvcrna.si/varstveno-delovni-center/>

Mechling, L. (2008). High Tech Cooking: A Literature Review of Evolving Technologies for Teaching a Functional Skill. *Education and Training in Developmental Disabilities, 43(4)*, 474-485. Disponibile all'indirizzo <http://www.jstor.org/stable/23879677> (ultimo accesso il 7.10.2019)

Mechling, L., & Stephens, E. (2009). Comparison of Self-Prompting of Cooking Skills via Picture-based Cookbooks and Video Recipes. *Education and Training in Developmental Disabilities, 44(2)*, 218-236. Disponibile all'indirizzo <http://www.jstor.org/stable/24233496> (ultimo accesso il 7.10.2019)

Zveza Sožitje. Programinalokalniravni. Ultimo accesso il 8.10.2019 disponibile all'indirizzo: <http://www.zveza-sozitie.si/na-lokalni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Programi. Ultimo accesso il 8.10.2019 disponibile all'indirizzo: <http://www.zveza-sozitie.si/na-drzavni-ravni.html>

Zveza Sožitje. Razpis. Ultimo accesso il 8.10.2019 disponibile all'indirizzo: <http://www.zveza-sozitie.si/razpis-2019.html>

4 ITALIA: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE

Nel rapporto nazionale redatto per l'Italia il CSC Danilo Dolci ha analizzato l'apprendimento di competenze e abilità nel campo della cucina da parte di persone con disabilità intellettive. Inoltre, presenta il sistema di formazione in questo settore in Italia e una serie di buone pratiche. Infine, viene fornita un'analisi dei risultati dei questionari somministrati in Italia.

4.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVA

Studi condotti a livello nazionale e internazionale attribuiscono diverse sfumature di significato del termine "competenza". Ciò è dovuto non solo ai diversi orientamenti culturali, ma anche al ricco insieme di esigenze che tale concetto è teso a soddisfare. Anche in questo caso la parola "competenza" è stata utilizzata in diversi contesti (lavoro, mercato del lavoro, scuola, formazione professionale, ecc.) e con motivazioni diverse (descrivere la posizione di una persona rispetto al lavoro, al percorso formativo, individuare le conoscenze di un individuo, nell'integrazione tra processi educativi e formativi, per ragioni di trasparenza, ecc.). Quando parliamo di competenze tendiamo a classificarle in elementari, trasversali, specifiche o professionali.

L'alimentazione è uno dei bisogni primari e imprescindibili dell'uomo. Da questa necessità nasce una vera e propria "cultura culinaria", tramandata dall'antichità ai nostri giorni, che si differenzia nei diversi paesi del mondo. Ma cucinare può significare molto di più: può trasformarsi in una vera e propria terapia del benessere in grado di stimolare lo stato psicofisico di persone con disabilità intellettuali e fisiche. Fare un laboratorio di cucina, oltre ad essere un'attività piacevole, offre l'opportunità di:

- migliorare l'abilità manuale manipolando diversi oggetti e materie prime (acqua, zucchero, farina, ecc.);
- perfezionare la coordinazione occhio-mano (rompere, toccare, mescolare, creare forme, arrotolare, ecc.) servirsi della creatività e potenziare le capacità cognitive;
- costruire un percorso di apprendimento importante per la propria autonomia e autostima, partendo dalle conoscenze, passando per l'acquisizione di tecniche specifiche fino a raggiungere una maggiore consapevolezza.

A tutti viene così offerta un ambito di ricerca e d'azione in cui esplorare i vari materiali per comunicare, inventare, creare e fare nuove esperienze sia dal punto di vista sensoriale, progettuale che psicomotorio. Tutto questo, ottenendo anche un risultato soddisfacente, concreto e ben realizzato.

La presenza dell'educatore, l'intervento del fisioterapista, specializzato in disabilità, e il supporto degli chef appartenenti allo staff della struttura sono fondamentali per il laboratorio di cucina.

Gli obiettivi di un programma di formazione dedicato alla cucina e alla preparazione dei cibi sono:

- stimolare lo sviluppo psico-affettivo mediante la costruzione di un percorso educativo;
- promuovere il miglioramento delle capacità motorie e cognitive dei soggetti con disabilità attraverso la manipolazione;
- aumentare il senso di autonomia e la creatività grazie alle competenze e alle capacità acquisite;
- costruire un percorso formativo condiviso;
- migliorare la qualità della vita delle persone con disabilità, gli ospiti delle residenze assistenziali aiutandoli a trascorrere il loro tempo in maniera soddisfacente;
- promuovere attività volte al raggiungimento degli obiettivi.

4.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

In Italia è stato creato un nuovo profilo professionale per le persone con disabilità intellettiva. Il "collaboratore di cucina" è una figura professionale che interviene a livello manageriale nelle attività di ristorazione per supportare i processi di lavorazione. L'utilizzo di metodi, strumenti e informazioni di base gli consentono di svolgere attività legate alla preparazione dei pasti con competenze di base nella selezione, preparazione, stoccaggio e conservazione delle materie prime e dei semilavorati, nella realizzazione di piatti cucinati. Possono prendere parte al corso persone affette da disabilità fisica, mentale, sensoriale, intellettiva con un'invalidità riconosciuta non inferiore al 46%, di età compresa tra un minimo di 16 anni e un massimo di 60 anni compiuti in possesso del diploma di scuola media superiore e residenti o domiciliate in Sicilia. Sono esclusi gli invalidi inabili al lavoro. Per i cittadini extracomunitari è richiesto il permesso di soggiorno in corso di validità. Questa figura professionale consente alle persone con disabilità intellettiva di avere molteplici opportunità di lavoro in diversi settori della ristorazione. Possono lavorare in diverse strutture che operano nel settore della ristorazione come ristoranti, mense aziendali, aziende di

catering per eventi, banqueting, hotel, self-service e altri esercizi di vario genere.

4.3 BUONE PRATICHE IN ITALIA

Un corso di formazione per 26 persone con disabilità mentale promosso a Roma dalla Comunità di Sant'Egidio per facilitare il loro inserimento nel mondo del lavoro

Diventare chef, servire a tavola, spiegare un piatto o consigliare il vino giusto. A scuola per imparare un mestiere e cercare di entrare nel mondo del lavoro, nonostante la propria disabilità mentale. L'occasione è un corso di "Cucina inclusiva", promosso dalla **Comunità di Sant'Egidio** e finanziato dalla Fondazione Telecom Italia con il bando "Lavoro e inclusione sociale". "Vi partecipano 26 persone di età compresa tra i 20 e i 30 anni, ma ci sono anche alcuni adulti; molti hanno la sindrome di down, tutti con una grande voglia di imparare - dice la direttrice del corso, Paola Scarcella -. Il settore della ristorazione è in continua crescita soprattutto nel centro di Roma; dopo l'esperienza di successo del ristorante **Gli Amici** nel cuore di Trastevere, la Comunità di Sant'Egidio ha deciso di replicare, organizzando un corso di cucina e di ristorazione". Durante il primo modulo si apprendono le basi: dall'igiene al diritto del lavoro, dall'inglese alla storia della ristorazione. Le altre discipline studiate nei 2 moduli successivi sono: nozioni teoriche e pratiche di ergonomia, tipologie di ristorazione, fondamenti della cucina (gli elementi da conoscere per cucinare e spiegare un piatto), il vino, il tagliere dei formaggi, i prodotti laziali. "Al termine delle lezioni i ragazzi faranno uno stage presso alcuni ristoranti romani che stiamo già contattando; sperando che poi vengano assunti".

OPPORTUNITÀ PROFESSIONALI - È già successo con i 13 soci della cooperativa sociale fondata nel 1991 dalla Comunità di Sant'Egidio, che ha poi dato vita al ristorante **Gli Amici**. "È indicato dalle più importanti guide di ristoranti di Roma - nota il direttore del corso -. I clienti apprezzano la competenza e l'umanità del personale: c'è chi fa il sommelier, chi cucina, chi lavora in sala. Anche i volontari della Comunità di Sant'Egidio hanno dato il loro sostegno". Qui ci sono solo persone che lavorano con professionalità e passione, senza "diversità" se non nei compiti che svolgono.

ASSIeme cooking è il corso di cucina per disabili organizzato dall'ASSI onlus, l'Associazione Sportiva Sociale Invalidi fondata da Oscar De Pellegrin. Il corso, tenuto dallo chef Aldo Andriolo e coinvolge nove bambini disabili, si articola in sei incontri, della durata di tre ore ciascuno, durante i quali i bambini hanno la possibilità di cimentarsi nella preparazione delle più svariate prelibatezze. Ma cosa significa cucinare ASSIeme? Ricercare insieme

gli strumenti che possono aiutare a preparare i piatti in base al tipo di disabilità, acquisire la capacità di cucinare in modo autonomo e produrre un ricettario ASSI a fine corso: il frutto delle esperienze vissute insieme.

Cucinare per imparare a rendersi autosufficienti nella gestione della propria vita quotidiana e per verificare gli atteggiamenti che possono essere utili per entrare nel mondo del lavoro. Questo è il significato del corso di cucina organizzato **dall'associazione "Stella Selene"** per affrontare ogni disabilità e disagio. L'iniziativa è una delle prime in Italia in cui gruppi svantaggiati possono imparare i segreti della cucina per diventare aiutanti chef, camerieri o baristi direttamente nei locali del ristorante. Tutto si svolge a Roma, nei quartieri di Ostia e dell'Eur. Le lezioni sono tenute da docenti che insegnano in scuole di formazione professionale, supportati dagli psicologi specializzati nel campo apprendimento dell'associazione "Stella Selene", ogni venerdì pomeriggio. I risultati dei corsi saranno poi visibili sul campo durante gli eventi serali aperti ai clienti.

4.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI

Il questionario è stato compilato da 20 soggetti intervistati (familiari di persone con disabilità intellettive): 5 madri (25%) e 5 padri (25%), 6 fratelli (30%), 3 sorelle (15%) e un cognato (5%). L'età degli intervistati era compresa tra i 25 e i 64 anni, l'età media era di 45 anni.

In base ai risultati, la maggioranza delle persone intervistate ritiene che sia importante che i familiari di persone con disabilità intellettive siano impegnate in attività di apprendimento permanente a casa. Inoltre ritengono che sia importante per le persone con disabilità intellettive essere in grado di preparare pietanze e pasti in modo più indipendente. I più sostengono che tali attività non siano disponibili a livello locale, mentre alcuni segnalano i corsi organizzati da associazioni locali.

La maggioranza degli intervistati ritiene che l'effetto più positivo dei corsi di cucina in ambiente domestico sia una maggiore indipendenza della persona con disabilità. Inoltre aiuta a migliorare i rapporti tra i membri della famiglia, nonché le competenze individuali, fra cui l'acquisizione di una maggiore consapevolezza di sé.

D'altra parte ci sono alcuni ostacoli che impediscono loro di partecipare a questi corsi, come la paura di infortuni durante la preparazione (tagli, ustioni, ecc.) qualora non si disponga di spazi adeguati. La maggior parte delle

famiglie sostiene di avere bisogno di attrezzature adeguate e di un ulteriore supporto emotivo e psicologico. Il 45% dice di aver bisogno di piani di sostegno individuale.

La maggioranza dei soggetti intervistati ritiene che l'acquisizione di abilità culinarie da parte delle persone con disabilità intellettive sia importante perché ha molti effetti positivi, come ad esempio: indipendenza, inclusione sociale, capacità di vivere la propria quotidianità e le relazioni familiari.

4.5 SITOGRAFIA

<http://www.edscuola.it/archivio/handicap/competenze.html>

<http://www.agocentro.it/collaboratore-di-cucina-per-disabili.html>

<http://www.diversuguali.org/laboratori/cucina/>

<http://www.anffas.net/it/news/772/a-scuola-di-cucina-inclusiva/>

<https://www.abilitychannel.tv/video/cenare-assieme-il-disabile-in-cucina/>

<https://www.saluteokay.com/disabilita-e-disagio-si-vincono-con-il-corso-di-cucina/>

https://www.corriere.it/salute/disabilita/10_giugno_23/scuola-cucina-disabili-mentali_debb7008-7ee2-11df-b520-00144f02aabe.shtml

5. REGNO UNITO: CONCLUSIONI DEL RAPPORTO NAZIONALE

Nel rapporto nazionale compilato nel Regno Unito in merito alle opportunità di apprendimento nel campo della cucina rivolte a persone con disabilità si affronta il tema della disponibilità di tali corsi. Infine, vengono presentati i risultati del questionario somministrato nel Regno Unito.

Le misure politiche delineate nel *Disability Discrimination Act* del 2005, adottate anche dalle autorità locali e dai principali enti di riferimento, hanno cambiato il modo di intendere le esigenze delle persone con disabilità intellettive, individuando nuovi obiettivi.

Il primo di questi obiettivi è quello di stabilire percorsi migliori volti a una maggiore partecipazione al mercato del lavoro. Questo permetterebbe a coloro che hanno difficoltà di apprendimento non solo di essere più visibili all'interno delle comunità, ma anche di svolgere un lavoro e realizzarsi in ambito professionale, dando qualcosa in cambio alla società. La possibilità di trovare un'occupazione renderebbe le persone con disabilità intellettive più produttive all'interno della loro comunità e permetterebbe una maggiore interazione e accettazione tra loro e il mondo esterno.

Il secondo degli obiettivi stabiliti nel *Disabilities Discrimination Act* del 2005 è stato quello di aumentare i livelli di indipendenza delle persone con disabilità intellettive. Poiché molte di loro vivono a casa insieme ai loro familiari, il loro futuro è strettamente legato alla sopravvivenza di queste persone. È necessario, infatti, che imparino a prendersi cura di se stessi e a soddisfare i bisogni elementari come l'uso dei trasporti pubblici, di apparecchi ed elettrodomestici, al fine di essere più autonome. Cucinare e acquisire conoscenze in materia di alimentazione costituiscono due modalità proficue di trascorrere il proprio tempo, inoltre tali attività aiuterebbero anche coloro che hanno difficoltà di apprendimento ad essere più indipendenti nel loro futuro.

5.1 INSEGNARE TECNICHE CULINARIE A PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

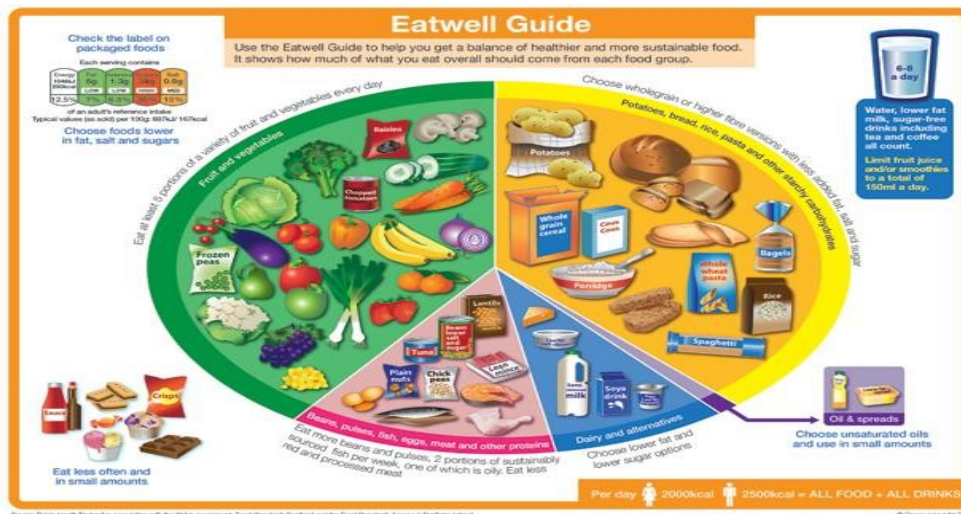
Nel Regno Unito sembrerebbe che l'attenzione delle attività formative in ambito culinario rivolte a persone con disabilità intellettive sia incentrata meno sulla preparazione del cibo in sé, ma piuttosto sull'adozione di corrette abitudini alimentari. Uno dei metodi più semplici per procurarsi cibo è quello

di andare in un negozio da asporto e acquistare hamburger e patatine fritte. Tuttavia, è necessario impedire che ciò avvenga. Il consumo di tali alimenti, infatti, è strettamente correlato all'obesità in età avanzata e ad altri problemi di salute. Inoltre, non è una soluzione economicamente oculata come quella di preparare cibo a casa. Molte persone con difficoltà di apprendimento, infatti, dispongono di un budget limitato a causa della riduzione dei sussidi, un altro problema di cui tener conto.

Il "Caroline Walker Trust", un'organizzazione benefica con sede nel Regno Unito, si tenta di far comprendere l'importanza di seguire un'alimentazione sana a persone con difficoltà di apprendimento e si concentra su questioni quali:

- mancanza di consapevolezza riguardo all'importanza di una dieta bilanciata;
- incidenza di povertà e isolamento su scelte alimentari scorrette;
- effetti dei farmaci sull'alimentazione e sulla salute;
- disordini alimentari delle persone con difficoltà di apprendimento;
- principi di un'alimentazione sana.

I principi di una buona alimentazione sono stati riassunti in un opuscolo redatto dal Servizio Sanitario Nazionale (NHS) che incoraggia gli individui a riflettere sui tipi di cibi che stanno consumando e a mantenere una dieta equilibrata. È importante, infatti, ridurre il numero di ricoveri di lungodegenti in ospedale promuovendo misure di prevenzione. La lotta all'obesità e alle malattie cardiovascolari permetterebbe di diminuire la pressione sul sistema sanitario nazionale in futuro.



La "Community Food and Reality" in Scozia ha anche attuato "progetti di formazione alimentare e sanitaria" con individui con difficoltà di apprendimento e gli operatori che li seguono. Tale approccio è stato adottato al fine di far sì che passasse il messaggio dell'importanza di una dieta sana all'interno della comunità delle persone con disabilità intellettive attraverso coloro che li assistono. Fra le altre tematiche prese in esame, oltre a quelle sopra citate, vi sono le caratteristiche della dieta in varie fasi della vita, il rapporto fra cultura/religione e alimentazione e principi dell'etichettatura degli alimenti. Uno dei vantaggi nascosti del progetto è stato quello di spingere gli operatori a guardare a ciò che mangiano e ad analizzare i metodi di preparazione del cibo. Dimostrando che, ancora una volta, non sono solo le persone con disabilità intellettive a poter beneficiare dell'apprendimento permanente o a essere inclini a stili di vita non salutari.

Il progetto "Cibo e salute nella comunità" prevedeva anche l'organizzazione di corsi di cucina e l'analisi dei metodi più efficaci per consentire a chi ha difficoltà di apprendimento di imparare a cucinare. Il progetto ha coinvolto gli utenti di servizi rivolti alle persone con disabilità nell'elaborazione dei menu e in discussioni con il personale in merito agli adattamenti dei piatti non vegetariani al fine di rendere le pietanze più sane e adatte alla stagionalità degli ingredienti. Infine, hanno potuto dedicarsi alla preparazione dei piatti.

"Gli utenti ricevono sostegno quando preparano un piatto per la prima volta. Preparano lo stesso piatto tutte le volte che ne hanno bisogno fino a quando non si sentono sicuri e pronti ad imparare qualcosa di nuovo. Ogni ricetta è suddivisa in una serie di piccoli passi, al fine di facilitare l'apprendimento, ma il personale mira ad assicurarsi che gli utenti abbiano l'opportunità di imparare tutte le procedure che portano alla creazione di un piatto, piuttosto che concentrarsi su una singola preparazione".

Una volta imparata la ricetta, gli utenti possono cimentarsi da soli nella preparazione oppure servendosi di ausili visivi. Le schede delle ricette sono state ideate in collaborazione con dei linguisti e sono composte da un insieme di simboli e parole. La squadra di progetto ha messo a punto le seguenti linee guida:

- la ripetizione e la scomposizione delle procedure per la preparazione di un piatto in una serie di attività aiuta a formare le competenze;
- le persone di solito vogliono assaggiare i piatti che preparano quindi bisogna fare in modo che seguano la preparazione dall'inizio alla fine;
- è possibile parlare di cibo e salute, tuttavia bisogna cercare di collegare tale tematica ad altri argomenti ritenuti interessanti dalle persone,

come ad esempio i programmi televisivi sul cibo di cui sono appassionati.

Questi risultati e metodologie sono simili anche a quelli della "Square Food Foundation" di Bristol, un'organizzazione senza scopo di lucro che offre corsi di cucina comunitaria, a scuola o per chi ha difficoltà di apprendimento. Anche gli operatori di questa associazione hanno evidenziato l'efficacia della ripetizione dei compiti quando si lavora con persone con disabilità intellettive e delle attività di classificazione al fine di consentire loro di imparare a preparare il piatto gradualmente. Hanno anche parlato del vantaggio di dare fiducia alle persone con cui si lavora. Ciò significa permettere loro di utilizzare coltelli affilati e non proteggerli dai fornelli caldi. L'idea alla base di tale approccio era che all'interno di un ambiente protetto i discenti avrebbero potuto acquisire maggiore fiducia in loro stessi pur dicendo chiaramente loro cosa non erano in grado di fare. Tuttavia, in questo caso avevano la facoltà di usare l'attrezzatura e dimostrare a loro stessi e agli altri che potevano svolgere compiti che prima sembravano al di fuori della loro portata. Tali misure ovviamente non possono prescindere da una rigorosa applicazione delle norme a tutela dell'incolumità delle persone, nonché dalla possibilità di far seguire i singoli discenti da un operatore dedicato, qualora necessario.

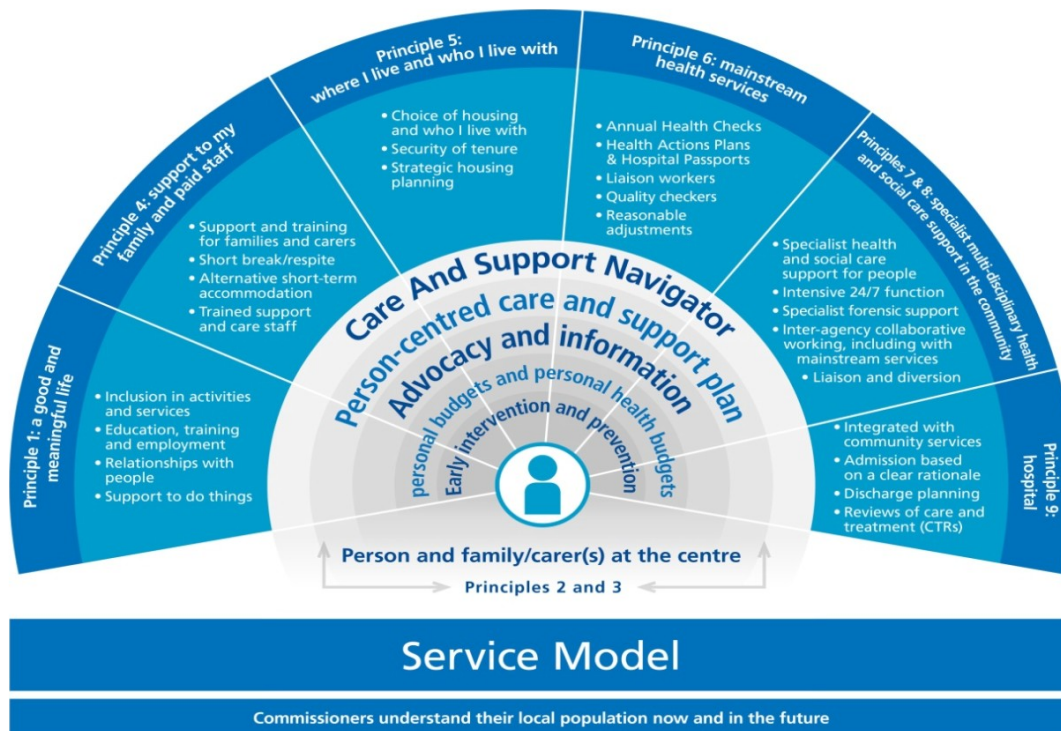
5.2 METODI DI INSEGNAMENTO DI TECNICHE CULINARIE E DI PREPARAZIONE DEI PASTI PER ADULTI CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

Il grafico seguente mostra il sistema di assistenza sviluppato dal NHS dedicato alle persone con difficoltà di apprendimento. Esso ruota intorno a nove principi fondamentali e illustra la natura personale del programma, mettendo al centro la persona con disabilità. Descrive anche la creazione di un "ambiente" in grado di accogliere tali soggetti:

Tali ambienti sono caratterizzati da: interazioni sociali positive, sostegno ad attività che abbiano un profondo valore etico e morale, opportunità di scelta, incoraggiamento verso una maggiore indipendenza, supporto volto all'instaurazione e al mantenimento di relazioni, aiuto da parte familiari/tutori capaci e consapevoli e operatori sociosanitari opportunamente retributivi".

Il primo obiettivo rappresentato in questo grafico è "una vita degna di essere vissuta". Infatti, i soggetti con disabilità intellettive dovrebbero avere il controllo sulle attività a cui partecipano, agevolati da piani di sostegno incentrati sulle loro esigenze ed offerti sia nei centri diurni che in quelli di formazione. Le persone dovrebbero anche avere accesso all'istruzione, alla formazione e all'occupazione. Anche lo sviluppo e il mantenimento di buone relazioni fa parte di questo obiettivo, tuttavia è essenziale che gli operatori sanitari o i familiari si assicurino che tali rapporti non siano potenzialmente

dannosi, ma portino soltanto dei benefici ai diretti interessati.



5. 3 CORSI DI CUCINA A DISPOSIZIONE DI PERSONE CON DISABILITÀ INTELLETTIVE

Come si è visto in precedenza, tra gli esempi di strutture che offrono corsi di cucina per adulti con difficoltà di apprendimento vi sono organizzazioni benefiche come la "Square Food Foundation". Inoltre, riteniamo doveroso menzionare 'Stepping Stones', che è un ente benefico con sede a Londra che offre corsi di cucina, di teatro, musica, danza, arte e fitness. MENCAP, la più grande organizzazione del Regno Unito che offre sostegno a persone con difficoltà di apprendimento, gestisce anche corsi di cucina presso le proprie sedi nazionali, oltre ad essere in grado di individuare altri corsi adatti alle esigenze dei singoli soggetti. Come 'Steady Chefs', un'agenzia di catering che finanzia scuole di cucina per giovani adulti con disabilità intellettive sponsorizzata dall'organizzazione stessa. Fra i programmi promossi dalle autorità locali ricordiamo il progetto "Community Food and Health" in Scozia. Esistono altre iniziative volte a fornire agli adulti ulteriori opportunità formative o finanziamenti che consentano loro di accedere a corsi specifici.

5.4 ANALISI DEI RISULTATI DEI QUESTIONARI

Il questionario è stato compilato da 21 soggetti intervistati (familiari di persone con disabilità intellettive). La maggior parte di loro era costituita da madri. Due questionari sono stati compilati direttamente dal soggetto con disabilità intellettive, e uno da un cugino.

I risultati suggeriscono che i familiari di persone con disabilità intellettive pensano che la possibilità di svolgere a casa attività formative legate alla cucina e alla preparazione dei pasti sia molto importante. Diverse famiglie, infatti, hanno già l'abitudine di cucinare insieme.

Sono pochissimi i corsi di questo tipo a disposizione delle famiglie, per lo più erogati da organizzazioni della società civile o centri diurni, più raramente da istituti di formazione.

I soggetti intervistati ritengono che i principali benefici di questo tipo di attività siano la promozione dell'autonomia e l'indipendenza nei processi decisionali. Meno della metà dei soggetti intervistati, invece, ritiene che queste iniziative possano creare dei migliori rapporti tra i membri della famiglia. (N.B. Tale considerazione potrebbe essere un effetto della politica attuale nel Regno Unito di promuovere una vita indipendente per gli adulti con disabilità intellettive).

Il principale ostacolo è costituito dalla mancanza di motivazione (probabilmente per gli adulti con disabilità intellettive) mentre molti soggetti intervistati hanno fatto riferimento alla difficoltà di trovare del tempo di cucinare con i familiari con disabilità intellettive.

Tutti ritengono che sia necessario un maggiore sostegno, soprattutto attraverso dei piani di supporto personalizzati e altri tipi di sostegno (emotivo, fisico e professionale).

Le lezioni di cucina sono considerate particolarmente importanti al fine di promuovere l'indipendenza e l'inclusione sociale e fornire alla persona con disabilità intellettive le competenze per muoversi con sicurezza nella realtà quotidiana.

5.5 SITOGRAFIA

<https://www.bromleymencap.org.uk/wp-content/uploads/2011/02/Easy-read-recipes-version-May-2017-emailable.pdf>

<https://cyrenians.scot/wp-content/uploads/2015/10/Cyrenians-Recipes-1.pdf>

https://www.bda.uk.com/events/previous_events/bdalive/live_2018/live_18_-_posters/7._takeaway_

<https://www.tes.com/teaching-resource/pictorial-cooking-recipes-6447944>

<https://eileenskitchentable.ie/cookbooks/>

<https://www.youtube.com/watch?v=6zrq3rmbbGs>

<https://www.youtube.com/watch?v=W7XIS03K-eM>

6 CONCLUSIONI

I risultati del questionario mostrano una situazione simile in tutti i Paesi partner; la maggior parte dei soggetti intervistati ritiene che sia importante che i familiari di persone con disabilità intellettive siano impegnati in attività di apprendimento permanente nel loro ambiente domestico. Inoltre ritengono essenziale l'acquisizione della capacità di preparare in maniera indipendente cibi e pietanze da parte dei soggetti con disabilità intellettiva. La maggioranza di loro ritiene che sia una buona idea svolgere tali corsi a casa. I più sostengono che tali attività non siano disponibili a livello locale, mentre alcuni segnalano i corsi organizzati da associazioni locali.

I soggetti intervistati ritengono che l'effetto positivo dei corsi di cucina sia una maggiore indipendenza delle persone con disabilità intellettive. Inoltre, aiutano a migliorare le relazioni tra i membri della famiglia e le competenze individuali. Fra i benefici di tali attività segnalano anche l'acquisizione di una maggiore consapevolezza e soddisfazione personale. D'altra parte ci sono alcuni ostacoli che impediscono al gruppo target di partecipare a questi corsi, come la paura di ferirsi durante la preparazione dei cibi (tagli, ustioni, ecc.), il non potersi servire di spazi adeguati, la mancanza di motivazione.

La maggior parte delle famiglie dice che i soggetti con disabilità intellettive avrebbero bisogno di spazi adeguati, programmi di apprendimento personalizzati e del supporto professionale, emotivo e psicologico degli educatori al fine di acquisire una maggiore autonomia

In generale la formazione in ambito culinario è considerata importante perché influisce sulla qualità della vita nei seguenti ambiti: inclusione sociale, indipendenza, relazioni familiari, sociali ed emotive, salute psicofisica.

Nelle fasi successive del progetto le organizzazioni partner svilupperanno la metodologia e il materiale andragogico necessario per l'implementazione delle attività di educazione familiare previste da "MeTURA - Ritorno alle origini" e rivolte alle persone con disabilità intellettive e ai loro familiari.