



Frutta, verdura, api e galline L'orto che fa bene alla mente

Centro diurno. Un progetto per la coltivazione e la cura degli animali. Così la natura diventa un'occasione di riscatto e di inclusione

FRANCESCA GUIDO

Dedicarsi all'orto e al pollaio per condividere un'esperienza all'aria aperta, per affinare le proprie attitudini, per imparare qualcosa di nuovo e per stringere amicizie.

L'orto della Pinguina è una piccola grande realtà, nata all'interno del parco del San Martino, dove gli utenti del Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze di Asst Lariana, ma non solo, possono sperimentare iniziative legate alla coltivazione e alla cura degli animali. Si tratta di una delle tante esperienze virtuose presenti sul territorio che rappresentano il vero senso della Giornata Mondiale della Salute Mentale.

Spunto di riflessione

Un tema che purtroppo incontra ancora molti ostacoli, ma che può essere invece un importante spunto di riflessione, per contrastare lo stigma, per diffondere una maggiore consapevolezza e conoscenza. Claudio, Paolo, Marzio, Simone, Gloria e Marco sono solo alcuni degli utenti che partecipano al progetto, un gruppo cresciuto nel tempo e che testimonia come la natura possa essere un'occasione di riscatto e di inclusione. "I Green Brothers" non è così solo un nome ispirato alla famosa pellicola di John Landis "The Blues Brothers" ma è una squadra di persone che vuole fare qualcosa di concreto per dimostrare che anche chi convive con la fragilità ha molto da dare.

Frutta, verdura, fiori e galline trovano alloggio in quello che una volta era l'orto delle suore del San Martino. Da questo pas-



Il cancello d'ingresso dell'"Orto della Pinguina" all'interno dell'ex San Martino

sato e dalla passione per il cinema nasce così un omaggio affettuoso a chi in precedenza si è occupato dell'area verde, con un simpatico riferimento alla "Pinguina" la suora che si era presa cura dei Blues Brothers durante l'infanzia. Il gruppo si ritrova tre mattine a settimana per seminare, raccogliere, pulire o sistemare, il tutto sotto la guida di Alberto e Stefania, operatori del Centro Diurno, ma anche di esperti del verde di Fondazione Minoprio che aiutano il gruppo a diventare sempre più autonomo nella gestione delle attività.

«Stare all'aperto ci fa bene - raccontano i Green Brothers - è bello ritrovarsi tutti insieme e da questa esperienza sono nate delle belle amicizie». C'è chi co-

me Claudio e Marzio amano raccogliere i fiori, la frutta o occuparsi del taglio del verde e chi, invece, come Simone si prende cura del pollaio.

Come da piccola

Tra le nuove leve del gruppo c'è anche Gloria, alla quale sono bastati pochi giorni per testare i benefici di questa attività. «Mi piace stare all'aperto - racconta - questa esperienza mi riporta a quando ero piccola, ai miei nonni che si occupavano dell'orto e del pollaio». Marco, invece, che in passato si era occupato di bestiame, oltre a partecipare alle attività dell'orto, sta sperimentando insieme ad Alberto, operatore del Centro, l'arte dell'apicoltura. Il tutto grazie alle

lezioni del maestro delle api Pietro Visentin.

Da anni il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze di Asst Lariana promuove attività legate alla cura del verde, dei fiori e degli orti nell'area del San Martino, grazie a progetti in collaborazione con Fondazione Minoprio e finanziati nell'ambito del progetto regionale TR18 dedicato ai programmi innovativi in salute mentale. Le competenze maturate da I Green Brothers sono messe in campo in varie attività a favore della collettività e tra queste la cura degli spazi esterni della scuola dell'Infanzia di San Fermo della Battaglia attraverso il progetto "Apprendere la natura".

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Il 10 è la Giornata nazionale Capire per vincere le paure

Salute mentale

Sconfiggere lo stigma e le paure legate alle malattie psichiche, ma anche sensibilizzare la cittadinanza sull'importanza della diagnosi precoce per favorire l'accesso alle cure.

Il prossimo 10 ottobre sarà la Giornata Mondiale della Salute Mentale e anche a Como sono in programma una serie di eventi organizzati dal

Coordinamento comasco salute mentale che raccoglie associazioni e realtà legate alla tematica.

Un'occasione per stare insieme e per conoscere i progetti a supporto delle persone più fragili. L'appuntamento è per domenica 9 ottobre, dalle 16 alle 19, all'ex Tinto Stamperia Val Mulini a Como.

Alle 16.15 è prevista la presentazione del progetto tea-

trale a cura dell'associazione Trebisonda, mentre alle 16.30 ci sarà un estratto dello spettacolo "Il Divano" a cura della compagnia teatrale Apnea Cerebrale. Dalle 17.30 alle 19, invece, "Suoniamo" con l'Orchestra Botanica Alchechengi.

Dalle 16 alle 19 Alchechengi, Associazione Angelo e Maria, Asvap 6, Global Sport Lario, La Mongolfiera, L'orto delle Pinguina e Scacco Mat-

to, presenteranno le loro attività a supporto delle persone fragili. Sempre dalle 16 alle 19 Oltre il Giardino: "Donne Cancellate", mostra fotografica di Gin Angri, "Invisibili" mostra fotografica di Alle Bonicalzi, "Hoooltre" Giardino dell'Arte.

L'iniziativa è in collaborazione con il Csv Insubria (Centro servizi per il volontariato), Confcooperative, Consorzio Abitare, Cooperativa Lotta contro l'Emarginazione e il Dipartimento di Salute Mentale e Dipendenze di Como.

La Giornata Mondiale della Salute Mentale è stata istituita nel 1992 dalla Federazione Mondiale per la Salute

Mentale (Wfmh) e riconosciuta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. L'obiettivo è quello di promuovere, tramite campagne e attività, la consapevolezza e la difesa della salute mentale contro lo stigma sociale.

Tema per il 2022 è "rendere la salute mentale e il benessere per tutti una priorità globale".

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms) stima che nel mondo oltre un miliardo di persone convive con un disturbo mentale. Numeri senza dubbio in crescita a causa dell'impatto che la pandemia ha avuto, e sta avendo, sulla popolazione di tutto il mondo. Il Covid-19 ha

influito in modo importante sulla salute mentale delle persone colpendo in particolare determinati gruppi sociali, tra cui gli operatori sanitari e altri operatori in prima linea, studenti, persone che vivono da sole e persone con condizioni di salute mentale preesistenti.

Lo scorso anno, in occasione dell'Assemblea mondiale della sanità, i governi di tutto il mondo hanno riconosciuto la necessità di aumentare i servizi di salute mentale di qualità a tutti i livelli e hanno approvato il piano d'azione globale per la salute mentale dell'Organizzazione mondiale della sanità 2013-2030.

F. Gui.