

Il racconto di “Prendersi cura”

Simona Lucchetti, volontaria Loto Marche

“Prendersi cura” è il nome di un progetto che ha visto protagonista un coeso e motivato gruppetto di donne con una marcia in più. La voglia di prendersi cura di sé stesse mentre si sta attraversando un momento difficile come quello della malattia è stata la forza motrice di questo meraviglioso percorso, che ha visto le pazienti oncologiche e le volontarie dell’associazione Loto camminare affiancate nell’arco di sei mesi condividendo un’esperienza divertente e rigenerante. L’associazione Loto Onlus, il cui slogan è **“Uniti per le donne contro i tumori ginecologici”**, opera a livello nazionale e vanta una attivissima sezione marchigiana che si occupa di interventi su tre fronti:

INFORMAZIONE, PREVENZIONE, SENSIBILIZZAZIONE

RICERCA E SUPPORTO ALLE STRUTTURE CLINICHE

SUPPORTO ALLE PAZIENTI ONCOLOGICHE E ALLE LORO FAMIGLIE

Proprio su quest’ultimo fronte ha preso vita il progetto **“Prendersi cura”**. L’idea di partenza della progettista dottoressa **Marilena Tregambe**, coadiuvata dalla referente di Loto **Gentilina Recchi** e dalla volontaria Lorella Raffaelli, era quella di favorire momenti di **BENESSERE E RECUPERO EMOTIVO**, offrendo alle donne in cura per patologie oncologiche, l’opportunità di rigenerare mente, corpo e psiche, grazie ai benefici effetti del contatto con la natura e alla possibilità di creare qualcosa di bello con le proprie mani. Pilastro dell’esperienza pratica dei laboratori è stata, con la sua generosa e preziosa disponibilità, **l’agronoma Sara Brugiapaglia** che gestisce un’azienda agricola a Varano nella quale si dedica a colture sostenibili e alternative.

Sara ha organizzato egregiamente un **percorso immersivo nel mondo agreste**, tra sementi, terriccio, innaffiatoi, guanti a fiorellini e vasi colorati. Inoltre, c’è stata anche l’opportunità di una piacevole digressione in campo culinario, con la preparazione di **dolcetti al mosto**, e in campo artistico con un laboratorio creativo con i ramoscelli di ulivo.

Già il solo metter piede nel cortile della casa colonica di Sara, circondato dalla campagna a perdita d’occhio, ha significato entrare in un’altra dimensione, fatta di quiete, aria pura, e silenzio pacificante, in cui il delicato cinguettio degli uccellini si armonizzava meravigliosamente. L’esperienza è iniziata ad aprile 2025 per concludersi a inizio novembre (con una pausa a luglio e agosto) ma gli incontri sono stati preceduti da una presentazione, aperta alla cittadinanza, in cui sono stati illustrati i 7 laboratori ripartiti tra “Percorso Primavera e “Giornate d’Autunno”, seguendo i cicli stagionali.

Ogni incontro (uno o due al mese) ha avuto un tema ed una corrispondente attività, ad esempio il primo incontro è stato dedicato **ai semi e alla semina**: dopo una mini-lezione sulle caratteristiche dei semi che ci si accingeva a piantare, le signore hanno messo le “mani in pasta” riempiendo i vasetti colorati di terra e piantando i vari semi (girasole, melone, pomodoro, biette ecc.).

Il secondo incontro è stato dedicato alla **“messa a dimora”**, quindi travaso dei germogli dai vasetti alla terra dell’orto, scegliendo il posizionamento delle future piante secondo gli insegnamenti di Sara che ha spiegato come vanno affiancate o distanziate le varie specie. C’è stato anche il tempo di andare alla scoperta delle erbe selvatiche e di imparare a riconoscerle per poi catalogarle sul quadernetto che le signore hanno utilizzato come diario di bordo annotando di volta in volta le attività svolte. Al terzo incontro le piante erano pronte per raccolta e si è deciso che Sara ne avrebbe portata una parte al mercato per una vendita solidale a favore di Loto, il resto messo a disposizione di ciascuna coltivatrice.

Le impressioni di metà percorso sono state tutte di grande soddisfazione. Ecco alcune testimonianze raccolte letteralmente “sul campo”:

«Il posto è bellissimo, e già ti mette di buon umore solo quello. Stare all’aria aperta è sentirsi bene.»

«Siamo riuscite a connetterci tra di noi perché in ospedale non ci confrontavamo, ci si vedeva in sala di aspetto e stop, grazie a questa attività siamo diventate amiche.»

«Abbiamo imparato tante cose, ci siamo raccontate e ne raccogliamo i frutti, in tutti i sensi.»

«Mi sono sentita meno sola.»

«Grazie a tutte le pazienti e le volontarie per le belle giornate in allegria.»

Dopo la pausa estiva gli incontri sono ripresi il 1° ottobre con un goloso appuntamento: la preparazione dei dolci con il mosto (biscottini e i tipici “**sciughetti**”) naturalmente sotto la guida impeccabile della “**chef Sara**”, che sono poi stati degustati con enorme soddisfazione.

Il penultimo incontro ha visto protagonista l’esperienza divertente della vendemmia. In un soleggiato e caldo pomeriggio autunnale che sembrava quasi estivo, tra i filari riecheggiavano le risate delle signore in grembiule, stivali di gomma e guanti che, con una abilità da fare invidia ad un vero vignaiolo, hanno in tempi da record riempito fino all’orlo i recipienti messi a disposizione da Sara. “**Dalla vigna alla tavola**” potremmo denominare la parte conclusiva dell’esperienza perché terminata la vendemmia è stato interessante assistere alla pigiatura meccanica dell’uva con la separazione di bucce, succo e semi, ascoltare la spiegazione di come avviene il processo di trasformazione in vino, visitare la cantina con le botti. Prima di accomiarsi l’affiatato team di lavoro si è goduto il meritato riposo con la merenda in cortile (stavolta a base di uva appena colta), piacevole momento fisso che ha scandito la parte finale di tutti gli incontri.

L’appuntamento conclusivo si è tenuto il 5 novembre. Il clima tiepido e il cielo terso hanno consentito alle partecipanti di finire in bellezza, godendosi anche in autunno, un pomeriggio all’aria aperta. Sedute al rustico tavolo di legno, all’ombra di un fico, le signore hanno imparato a creare ghirlande con i ramoscelli di ulivo preparati da Sara. Il risultato finale ha lasciato piacevolmente stupite le “**novelle decoratrici**” che, inizialmente scettiche sulle loro abilità manuali, hanno portato a casa delle graziosissime ghirlande decorate con foglie, nastri e bacche colorate.

All’imbrunire, sorseggiando la consueta tisana, e sotto lo sguardo curioso di un micio campagnolo, in un clima rilassato e familiare, le signore hanno condiviso i loro pensieri sull’esperienza che stava volgendo al termine. La riflessione che ha trovato tutte concordi è stata quella sulla forza di reagire nei momenti difficili che scaturisce non solo dalle risorse interiori (che tutti abbiamo in misura superiore a quanto potremmo immaginare) ma anche dall’avere qualcuno che si interessa al tuo vissuto, che ti fa sentire cercato, sostenuto e compreso.

In conclusione, il concetto del prendersi cura è stato letteralmente la chiave di questa esperienza: un dare e ricevere “**CURA**” in modo perfettamente circolare, un dare e ricevere “**VITA**” in modo perfettamente reciproco.