

SMILE magazine



PERIODICO DELL'ASSOCIAZIONE SMILE AFRICA ONLUS - anno 5 - nr. 3 - lug. '13

Un Progetto per un Sorriso



Aiutaci anche tu! **DONA IL 5x1000** scrivendo nella Tua Dichiarazione dei redditi
il nostro C.F. 01330220292

SPETTATORE O PROTAGONISTA?



COME SI PUÒ RESTARE FERMI E NON FARE NULLA?

Non è mai troppo tardi
per cominciare a impegnarsi.

Nessuno è inadatto,
basta mettersi alla prova.

Il volontariato è una vocazione, una missione, un dono che si fa di sé stessi al prossimo che non gode degli stessi privilegi. In una visione di rispetto assoluto per la vita, dare un piccolo contributo col proprio impegno e un po' del proprio tempo è il minimo gesto che va compiuto a dimostrazione della propria gratitudine per le condizioni economiche o di salute nelle quali si versa rispetto ad altri esseri umani nostri simili. Smile Africa Onlus è un gruppo di volontari mossi dai principi di uguaglianza e di diritto alla vita. Partecipare è semplice. Sentirsi utili è meraviglioso. Gioire dell'aver regalato un sorriso è sublime.



EDITORIALE

di Flavia Azzi

MANCA POCO

Cari lettori, manca poco alla partenza per l'Africa, ma non mi sto creando aspettative né attese.

Voglio accogliere quello che verrà esattamente per quello che sarà. Non mi faccio troppe domande, sono serena.

Cosa l'Africa mi insegnerà e cosa io imparerò, questo lo scoprirò presto. Manca poco.

La squadra sarà così composta: io, Gianni (Gianni Andreoli, Presidente di Smile Africa Onlus *n.d.r.*), Fabio, Palmira, Patrizia, Francesca, Pino, Chiara, Mara, i due Enrico, Ilenia, Andrea e Luca. Andremo là, con il nostro occidentale sulle spalle, a mettere a disposizione quello che di meglio abbiamo: noi stessi. Andiamo là per dare una mano, ma sappiamo già che saranno loro a darci più di quanto potremmo noi offrire.

L'inaugurazione dell'ospedale sarà l'alba di una nuova e sempre più solida collaborazione?

Manca poco.

Sono i giorni in cui prepariamo le valigie, in cui prepariamo i materiali, il vestiario, il cibo da portare giù. Siamo pronti? Andiamo a presentarci all'Africa. A conoscerla. A ritrovarla per chi ci è già stato.

Le parole che risuonano in noi e tra noi prima di andare sono quelle di progresso, sviluppo, sostegno, rispetto e scambio. Non ci sono messaggi da portare, quelli li costruiremo assieme, con un linguaggio misto di veneto, romano, sardo e swahili. Ciao Italia. Andiamo in Africa.



VITA ASSOCIATIVA

ATTIVITA' ED EVENTI

VITA AFRICANA

AGENDA E CONTATTI

3. Chi è Smile Africa e come opera
4. Testimonianza: Fatti e non retorica
5. Testimonianza: La corona d'alloro
6. Testimonianza: Abbattere le barriere per la solidarietà
6. Testimonianza: Estate, tempo di... Africa!
- 7., 8. Testimonianza: Andrea e Luca: offrire professionalità come dono di solidarietà
8. Testimonianza: L'Africa come fonte di energia positiva
9. Nuove Iniziative: Il progetto cibiAMOci
10. Attività: Smile approda all'Università Popolare di Polesella
- 11., 12. Attività: La grande disponibilità di un nuovo amico di Smile Africa
13. Attività: Vedere il mondo con gli occhi di un bambino
14. Attività: "CSV on the beach!" Fare volontariato per se e per gli altri
15. Attività: Il successo di Smile Africa Romagna
16. Una ricetta africana: Il Matoke
17. Una fiaba africana: La zanzana e il leone
18. Mettersi in contatto o sostenere Smile Africa Onlus

Pillole Africane

LA LINGUA SWAHILI

In Tanzania le lingue ufficiali sono due: l'inglese e, soprattutto, lo swahili. In quest'ultimo caso, però, non siamo di fronte ad un unico idioma, in quanto esistono parecchi dialetti che lo fanno sembrare ancora più complesso di quanto non sia in realtà. La struttura è regolare e la pronuncia è semplice, ma se non avete tempo o voglia di

studiare questa lingua, è utile almeno concentrarsi sui saluti, perché qui hanno un'importanza assoluta. La fase successiva è quella di conoscere i numeri, per poter meglio contrattare con i negozianti ed essere sicuri di aver portato a termine veramente un affare. La cosa più semplice è quella di imparare la pronuncia. Tutte le lettere vengono lette, con l'unico limite del caso in cui queste facciano parte di una delle combinazioni consonantiche. L'accento cade quasi sempre nella penultima sillaba. In linea di massima, per farsi comprendere, deve essere pronunciata bene ogni vocale. Per salutare si usa "Jambo" e le risposte possibili sono due: "Jambo" (ciao) o "Habari", che indica "novità", e può essere usato come saluto generico. Qualche volta è possibile dire pure "Salama".

CHI E' SMILE AFRICA E COME OPERA

Brevi cenni sulla storia e l'operato passato, presente e futuro dell'Associazione e dei Suoi Volontari

CHI E' SMILE AFRICA?

Smile Africa è un'Associazione Onlus che opera nei paesi in via di sviluppo, in particolare nel nord e nel sud della Tanzania, in Mozambico e in Brasile. La storia di Smile Africa nasce dal sorriso di due fratelli, Giada e Denny, la cui nascita prematura ha segnato nel corpo, senza segnare però il loro splendido sorriso e la loro gioia di vivere. L'associazione è dedicata a loro, perché quel sorriso possa disegnarci anche sui volti dei bambini dell'Africa, a cui vogliamo dare l'opportunità di crescere serenamente.

COME OPERA

L'impegno dei volontari di Smile è rivolto al miglioramento delle condizioni di vita delle popolazioni africane più disagiate, puntando su formazione scolastica, ottimizzazione delle condizioni igienico-sanitarie, creazione d'impresa e microcredito, per contribuire allo sviluppo economico e sociale delle zone in cui l'Associazione è attiva.

Fondamentale in questa attività è la collaborazione con i Padri Canossiani di Verona, con le suore Benedettine operanti in Tanzania e con i Padri Comboniani di Padova in Mozambico. A livello locale l'Associazione promuove iniziative dirette alla sensibilizzazione e alla raccolta di fondi destinati ai progetti in corso. Coi propri volontari partecipa a feste, fiere, attività sportive, organizza mostre, spettacoli teatrali musicali e di cabaret, anima serate di beneficenza ed è attiva in centri commerciali, aziende e privati.



PROGETTO "FENICE" - ADOZIONI A DISTANZA

Come la fenice che rinasce dalle sue ceneri, anche l'Africa ha il potere di rinascere. Speranza di questa rinascita sono i bambini che, grazie all'istruzione e a condizioni di vita migliori, possono fare molto per lo sviluppo della loro terra.

Condividendo questo progetto, puoi aiutarci a fornire il sostegno economico necessario a questi giovani in grave stato di povertà, permettendo loro di frequentare strutture scolastiche dove, oltre a ricevere l'educazione e la formazione scolastica, possono contare su una cura dell'igiene e una particolare attenzione alle loro condizioni sanitarie, nonché la certezza di un pasto al giorno.

In Africa i ragazzi hanno un grande desiderio di studiare, forse perché percepiscono che è l'unica strada per uscire da uno stato di miseria che non lascia altrimenti sbocchi.

Perché tutto ciò si realizzi è possibile sottoscrivere l'adozione di un bambino o sostenere un'adozione cumulativa di una Scuola dell'Infanzia e Primaria Inferiore con una quota annua di € 210,00 comodamente versabile tramite bollettino sul conto corrente postale n. 0000 8476 3325, o con bonifico IBAN: IT52 W 07 6011 2200 0000 8476 3325

La quota permette di provvedere a: divisa scolastica, materiale didattico, cibo, visita al dispensario, pastiglie contro la malaria, cura dell'igiene.

*"...La mano di chi riceve
sta sempre sotto
alla mano di chi dà..."*

FATTI E NON RETORICA

“Pino” e la sua testimonianza, dopo diversi viaggi in Tanzania a lavorare nelle Missioni di Smile



Foto:
Giuseppe
“Pino”
Ciccone
durante uno
dei suoi
viaggi in
Tanzania

**SUPERARE
I PROPRI LIMITI,
SCOPRIRE SE STESSI,
FARE NUOVE
ESPERIENZE
MEDIANTE
IL VOLONTARIATO.
I SACRIFICI
E I RISULTATI
OTTENUTI.**

Ogni volta che mi chiedono di scrivere qualcosa a proposito del progetto africano scatta il panico.

Non è semplice parlare di quello che si prova in un'esperienza di questo genere. Si rischia quantomeno di scivolare nella retorica. Sia come sia, non voglio tediare con il raccontare dell'Ospedale di Chipole in Tanzania che peraltro è operativo in fase di collaudo e, dato il posto e le situazioni locali, non è poco.

Di progetti arenatisi per problemi burocratici, per incapacità organizzative delle associazioni o semplicemente perché ci si arrende tra le mille difficoltà che si incontrano, l'Africa è piena. Son posti dove anche solo per acquistare un sacco di cemento c'è da diventare matti, non parliamo poi se serve qualche attrezzo o “competenza” particolare. Tutto questo è difficile per le grandi associazioni, si centuplica per la nostra che ha le dimensioni di una carrozzeria di paese nei confronti della General Motors. Quindi capite bene la gioia (ed anche l'orgoglio) di vedere l'ospedale che apre le porte ai primi degenti e la notizia delle prime nascite. Quello su cui mi piace soffermarmi è però un altro aspetto. A chi mi domanda dettagli, racconto sempre che la Tanzania, prima di intraprendere quest'avventura, per me era solo un'entità geografica come tante altre.

Un contorno verde in mezzo all'Africa. Ma visitandola e tornandoci diverse volte ti capita di percepirla in un altro modo. Ora tutto immediatamente si collega a colori visti, profumi percepiti, suoni sentiti e soprattutto a volti conosciuti. Hai in mente le suore che ci ospitano. I bambini dell'orfanotrofio. I ragazzi che ci

hanno aiutato nei lavori. Il trasportatore di sabbia. Il negoziante con cui sei andato a trattare l'acquisto di materiali. Il “fundi” che ha costruito la capanna sotto i tuoi occhi stupiti... e l'elenco di volti che ti si presenta alla mente non accenna a terminare. Ogni viaggio, un'avventura!

L'associazione non è l'Alpitour, e chiaramente anche gli imprevisti fanno parte del pacchetto. Imprevisti che lì per lì ti fanno venire il “mal di testa”, ma dopo ti servono a ricordare con maggior precisione quello che significa fare un viaggio così. Tipo il guasto alla macchina, di notte, in mezzo al nulla... davanti al quale ti chiedi: «E ora? Che si fa?»

O il pullman che si ferma con i freni rotti, prima di affrontare l'attraversamento di una catena montuosa, con relativa riparazione di fortuna a ciglio strada.

O la perdita di un aereo a causa di disguidi tecnici e sosta imprevista di una notte a Istanbul... e ti scopri ad avere delle doti di adattamento e pazienza che neanche sapevi di avere. Tra un “pole pole” ed un “akuna matata”!

Giuseppe Ciccone



LA CORONA D'ALLORO

FLAVIA RACCONTA AI LETTORI DI SMILE MAGAZINE IL CONSEGUIMENTO DELLA SUA LAUREA PER CONDIVIDERE LA GIOIA DEL TRAGUARDO RAGGIUNTO

Il 21 marzo 2013, primo giorno di primavera, è stato per me un giorno molto importante e desidero dividerlo con Voi in quanto Smile Africa ricopre un ruolo molto importante nella mia vita. L'esperienza in Smile ha contribuito a farmi crescere e maturare sia dal punto di vista umano che professionale e il risultato che ho raggiunto è merito anche di quello che ho imparato qui, grazie a tutto ciò che mi hanno trasmesso e insegnato le persone che vi collaborano. In questa data, quindi, ho discusso la mia tesi di laurea e ho così concluso il mio primo percorso universitario. L'elaborato di tesi, frutto di mesi di impegno e lavoro, avente per titolo "Sulla via del cambiamento, il Coaching. Vivere o fingere di aver vissuto?", tratta del mondo del coaching. Il coaching può essere inteso come un percorso volto al cambiamento (da qui "Sulla via del cambiamento") poiché la persona che decide di affidarsi ad un coach è motivata a cambiarsi o, meglio, a migliorarsi. Ma perché "Vivere o fingere di aver vissuto?". Non voglio dire, con questo, che chi non si rivolge al coaching non vive una vita vera. Intendo invece riferirmi al compito che assolve questa metodologia. Il coaching punta a migliorare la qualità della nostra vita, aiutandoci a liberare e a gestire meglio le risorse interne che ognuno possiede, proprio quelle che permettono di superare i limiti che crediamo di avere e che ci consentono di trovare la via per realizzare i nostri desideri più profondi. I "non posso", "non merito", "è solo un sogno, quelli come me non ottengono grandi risultati", e tutte le frasi autolimitanti (e scoraggianti) che spesso diciamo a noi stessi su noi stessi, non sono reali. Il coaching vuole far uscire da ognuno le proprie reali potenzialità, che vede come illimitate. Desidero, a questo punto, riconoscere il merito che Smile Africa ha avuto nel farmi concepire e nel costruire la mia tesi. In Smile ho imparato a conoscermi, a capirmi, a mettermi in gioco, e sono cresciuta. La squadra Smile è esemplare di un team di coach. Noi tutti, qui, ci sosteniamo e motiviamo a vicenda, ci consigliamo e confrontiamo sulle più varie questioni, con l'obiettivo di crescere e migliorare sempre più. Grazie Gianni, grazie Andrea, grazie Valeria, grazie Gabry, grazie Chiara, grazie Giorgia, grazie a tutti i volontari e collaboratori. Grazie per lo spirito che ci anima e per il rapporto di amicizia e di fiducia che ci unisce. I grandi risultati sono tali per la grandezza delle persone che li hanno realizzati. Grazie Smile, grazie coach.



Foto: Flavia Azzi il giorno della discussione della Sua tesi di laurea



Foto: Flavia Azzi con Gianni Andreoli il giorno della laurea

Flavia Azzi



Foto: Larbi Allouche

ABBATTERE LE BARRIERE PER LA SOLIDARIETA'

LARBI E LA VOCAZIONE AD AIUTARE IL PROSSIMO

Ciao a tutti, mi chiamo Larbi Allouche (Larbi è il nome), ho 24 anni e sono di origine marocchina.

Da sempre svolgo attività di volontariato, mi piace lavorare nel sociale! Qualche anno fa, infatti, fondai un'associazione di volontariato assieme a delle mie amiche che oggi posso considerare come sorelle. Tale associazione si chiama "Generazioni Kosmo". Pure io, come tanti altri volontari dell'Associazione, ho conosciuto Smile Africa per caso, e per me fu in ospedale. In attesa del mio turno leggevo una rivista che non avevo mai visto prima... era il loro magazine. In un primo momento sono rimasto attratto dalla copertina di tale rivista, dove erano rappresentati dei bambini africani. I loro denti bianchi come il latte e i loro occhi pieni di dolcezza, allegria e speranza mi hanno subito incuriosito. Il mio primo pensiero è stato: «Non hanno quasi nulla, ma sono felici». L'impatto fu talmente forte da darmi un maggiore stimolo a far del bene a coloro che mi stanno accanto. Inoltre, dopo aver sfogliato qualche pagina decisi di portarmi a casa il magazine e di inviare loro una mail, ero desideroso di conoscere personalmente questa realtà. Dopo aver ottenuto una risposta, mi sono reso conto che la mia visione era un po' ristretta ma grazie alle poche (ma buone) parole scambiate con Gianni (presidente dell'Associazione) ho capito tante cose... Mi piacerebbe, attraverso Smile, acquisire maggior esperienza

in tale settore, necessaria per far crescere e migliorare non solo me stesso ma anche la mia associazione, che per ora è in stand by a causa della mancanza di fondi. Con Smile, spero di portare avanti un piccolo progetto iniziato a Padova con Generazioni Kosmo, che consiste in un corso di italiano per stranieri. Infine, mi piacerebbe partecipare in futuro a qualche missione in Africa. Spero dunque che Smile mi dia la possibilità di crescere, mentre io cercherò di dare il meglio di me stesso, con la speranza che essere una persona con due culture, quella marocchina e quella italiana, possa essere una risorsa per tutti noi!

Larbi Allouche

ESTATE: TEMPO DI... AFRICA!

L'estate è iniziata, e con essa anche le vacanze estive! In casa Smile, però, le vacanze sono tutte un programma... tante sono le novità ed altrettante sono le date in cui i nostri volontari partiranno per svol-

gere attività umanitarie nelle missioni in cui Smile Africa opera. I ragazzi, carichi di entusiasmo, sono pronti a partire per vivere una nuova avventura! Numerose saranno le attività di cui si occuperanno, ma tutte create su misura in base al loro spirito, alle loro attitudini e alle loro aspirazioni, ma innanzitutto sulla scia dei loro sogni. Le partenze sono state pianificate in modo tale da garantire una presenza costante di volontari nelle missioni. La prima a spiccare il volo verso il territorio Africano è stata Giorgia Viola che ha raggiunto il villaggio di Chipole (Tanzania) lo scorso 30 Giugno. La prossima partenza prevista è quella di Gianni Andreoli che partirà il 31 Luglio, accompagnato da Flavia Azzi e Fabio Ballestriero. I tre si occuperanno di girare un reportage, che verrà successivamente utilizzato per documentare le opere realizzate dall'Associazione in Tanzania. Sarà poi la volta di Chiara Carrieri, Mara Canato, Francesca Merlin, Giuseppe Ciccone, Enrico Pavan, Enrico Ghetti, Andrea Zocchi e Luca Silvagni che il primo di Agosto chiuderanno il ciclo di partenze.

Come avrete intuito da queste poche righe, diverse sono le motivazioni che hanno spinto tutti questi ragazzi a partire, con il desiderio di aiutare il prossimo. Vogliamo rendervi partecipi dunque delle testimonianze di alcuni dei nostri volontari che hanno voluto condividere speranze e aspettative per il viaggio, nonché il sentimento che li anima.

Andrea Tomasi

NELLE SEGUENTI PAGINE LE INTERVISTE A LUCA SILVAGNI E ANDREA ZOCCHI, DUE STUDENTI DI SCIENZE INFERMIERISTICHE DI ROMA, E A CHIARA CARRIERI, VOLONTARIA DI SMILE AFRICA, PROSSIMI ALLA PARTENZA PER LA MISSIONE IN AFRICA

ANDREA E LUCA: OFFRIRE PROFESSIONALITA' COME DONO DI SOLIDARIETA'

LUCA SILVAGNI E ANDREA ZOCCHI, DUE STUDENTI DI SCIENZE INFERMIERISTICHE DI ROMA, IN PARTENZA PER LA MISSIONE DI CHIPOLE, RISPONDONO ALLE DOMANDE DI GIORGIA. LA LORO FORZA, LA MOTIVAZIONE, L'IMPEGNO.



*Foto: Andrea Zocchi
e Luca Silvagni*

Ciao Luca! Quest'estate tu ed un altro ragazzo di Roma, Andrea, partirete come volontari per la Tanzania, assieme al gruppo organizzato per Agosto. La domanda sorge dunque spontanea: come avete conosciuto Smile Africa?

Ciao Giorgia, io ed Andrea siamo due studenti di scienze infermieristiche e siamo entrati in contatto con la vostra associazione tramite internet. Il mio sogno è quello di lavorare, una volta laureato, in ambito internazionale con l'OMS. Ero quindi alla ricerca di qualcosa che mi potesse dare un'idea del modo in cui si potrebbe svolgere il mio futuro lavoro, al che ho cercato in internet delle Onlus che operassero in ambito internazionale. Varie sono state le associazioni a cui ho scritto, ma solo tre di queste mi hanno risposto. Smile è stata quella che mi ha dato più fiducia, sia per i progetti di cui si occupa, sia per la zona in cui opera. Inoltre mi ha incoraggiato il fatto che non partirò solo, ma con altri volontari che conoscono meglio di me l'associazione e la realtà in essa cui opera.

Tutto questo ha sollevato lo spirito mio e di Andrea.

Molti sono i ragazzi della nostra età che frequentano infermieristica, ma rari sono quelli che sarebbero disposti ad operare in luoghi così lontani e non industrializzati... da dove nasce il desiderio di voler lavorare in ambito internazionale?

La volontà di lavorare in ambito internazionale nasce dal desiderio di conoscere realtà e culture diverse, per crescere umanamente e professionalmente, unito all'aspirazione di portare soccorso ai più sfortunati. A differenza di molti miei coetanei, colleghi di corso, che aspirano a laurearsi per poi lavorare in ospedali delle province italiane, io coltivo il sogno di spendere le mie conoscenze e competenze dove la necessità è maggiore. Ognuno di noi ha carattere e temperamento diversi, quindi credo che coloro che si sentono disposti e idonei ad affrontare le difficoltà e i sacrifici che comporta l'operare nelle zone più povere del pianeta, come la Tanzania, siano chiamati ad assolvere questo compito. Difficoltà e sacrifici in cambio, però, di emozioni e soddisfazioni uniche.

Cosa ti aspetti da questa esperienza? Con cosa vorresti tornare a casa?

Penso che questa esperienza mi aprirà ulteriormente la visione sulla vita, mi farà maturare e sicuramente tornerò cambiato. Attualmente sto svolgendo il tirocinio universitario presso il Regina Elena, uno dei poli oncologici di Roma. Stando a contatto con questa realtà sto cominciando a vedere la vita in un altro modo. Avere a che fare con la vera Africa, e non quella dei villaggi turistici, mi aiuterà a crescere ancora di più sia dal punto di vista professionale che umano. Sarà la prova del nove...capirò se io, Luca, ce la farò a vivere ed ad affrontare una situazione del genere, emotivamente e fisicamente.

Andrea, sarai il compagno di avventura per circa un mese in questa esperienza di vita che segnerà sicuramente entrambi... cosa ti ha spinto ad accettare la proposta fatta da Luca riguardo questa avventura?

Ho sempre ammirato le associazioni come Smile Africa e ho sempre voluto fare un'esperienza come questa, solo che nel concreto non ero mai riuscito ad avviare nulla. Quando Luca mi ha chiesto di accompagnarlo non ho potuto dire di no! Sono esperienze, queste, che ti cambiano e che ti danno tanta soddisfazione. Sarà il carattere, sarà la voglia di aiutare i meno fortunati, ma non vedo l'ora di partire. Nel frattempo continuiamo con il conto alla rovescia!

A cura di Giorgia Viola

L'AFRICA COME FONTE DI ENERGIA POSITIVA

INTERVISTATA DA GIORGIA, CHIARA CARRIERI CI RACCONTA PENSIERI E STATI D'ANIMO PRIMA DELLA PARTENZA

Ciao Chiara, se non sbaglio fai parte dei volontari di Smile ormai da tempo... Ma, come mai solo ora hai deciso di partire?

Ciao Giorgia. Se devo essere sincera, era da un po' che mi gironzolava per la mente l'idea di partire; però, prima il lavoro, poi lo studio ed infine altri viaggi, hanno reso impossibile la partenza. Ora finalmente si va, carica, pronta e consapevole!

Da dove nasce la voglia di voler vivere quest'esperienza?

Sono parte attiva di Smile Africa da ormai sei anni e posso dire di essere in qualche modo "cresciuta" con l'associazione, quindi il desiderio di partire è sorto in modo spontaneo e naturale con l'andare del tempo. Inoltre, dopo aver contribuito alla realizzazione dei vari progetti, è nata la volontà di voler vedere con i miei occhi parte di quanto realizzato da tutti i volontari negli anni.

Cosa ti aspetti da questa avventura?

In realtà non mi aspetto nulla. Parto con la mente libera da qualsiasi idea o aspettativa sul "come sarà". Il mio intento è quello di vivere quest'esperienza con serenità e di tornare a casa ancora più carica di gioia e di buona volontà. Sono sicura che, grazie a quest'esperienza, sarò ancor più motivata nel sostenere le attività che si svolgono nella nostra realtà locale, senza le quali nulla di quello che è stato fatto finora sarebbe stato possibile.

A cura di Giorgia Viola



Foto: Chiara Carrieri

IL PROGETTO “cibiAMOCi”

PROGETTO RIVOLTO ALLE SCUOLE PER LA SENSIBILIZZAZIONE SUI DISTURBI ALIMENTARI E DEL PESO, E LA PROMOZIONE DELL'ACCETTAZIONE CORPOREA

Cari amici di Smile Africa, siamo Francesca, Antonia ed Eleonora. Da diversi anni lavoriamo presso un Centro specializzato per la diagnosi ed il trattamento dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA).

Cosa sono i disturbi del comportamento alimentare?

Possono essere definiti come persistenti disturbi del comportamento alimentare o di comportamenti finalizzati al controllo del peso. Tali disturbi danneggiano la salute fisica o il funzionamento psicologico e non sono secondari a nessuna condizione medica o psichiatrica conosciuta. (Fairburn C.G.)

Considerata la diffusione di questi disturbi (uno dei principali studi italiani sull'epidemiologia dei DCA stima una prevalenza di tutti i Disturbi del Comportamento Alimentare pari al 5,3% -Favaro A. et al., 2003-) ed il fatto che l'adolescenza è l'età più a rischio d'esordio, vorremmo realizzare un progetto rivolto alle scuole, coinvolgendo attivamente ragazzi/e, docenti e genitori. Penso che la maggior parte di noi “ormai adulti” possa concordare che l'adolescenza è una fase di vita

centrale e fondante nell'esistenza di ogni singolo individuo. È allo stesso tempo un periodo ricco di opportunità ma anche di rischi. Durante l'adolescenza il compito evolutivo principale è quello di costruire una nuova immagine del proprio corpo, facendo proprie le trasformazioni corporee e attribuendo loro significati razionali, sociali e generativi su cui fondare una nuova identità. Quando tale compito fallisce, il corpo viene vissuto come ostile e sbagliato, incapace di rivelare il “vero sé” e per questo insoddisfacente. L'insoddisfazione, l'intenso disagio corporeo e la tensione verso un ideale estetico di magrezza o di muscolosità (muscolarità è sbagliato) estrema, uniti ad una bassa autostima, sono fattori di rischio per lo sviluppo di atteggiamenti alimentari alterati. Tali atteggiamenti possono andare da disordini dell'alimentazione (come ad esempio lo spiluccare piccole quantità di cibo per noia, tristezza, senso di solitudine...) fino a veri e propri Disturbi del Comportamento Alimentare (anoressia, bulimia, disturbo da alimentazione incontrollata).

In un'età in cui vanno definendosi gli stili di vita individuali è indicato agire contemporaneamente, nel fare prevenzione, a diversi livelli: sul gruppo classe (classi seconda e terza della scuola secondaria di primo grado) e sugli adulti significativi (genitori, docenti).

Il progetto si articola in attività laboratoriali con le classi e interventi di sensibilizzazione e formazione rivolti a docenti e genitori. Le attività con le classi si propongono di fornire corrette informazioni riguardo RISPETTO ad uno stile di vita sano e un'alimentazione equilibrata; favorire lo sviluppo di un pensiero critico nei confronti dei messaggi/presioni dei mass media che enfatizzano modelli di magrezza e/o muscolarità introducendo parametri diversificati e più funzionali attraverso cui valutare se stessi; potenziare live skills (autostima, assertività, pensiero critico...)

I temi saranno trattati utilizzando metodologie interattive (brainstorming, giochi di ruolo, schede operative...) e tecniche espressive.

Gli incontri rivolti ai docenti e ai genitori hanno lo scopo di dare nozioni su un corretto stile di vita ed alimentare, di informare sui fattori di rischio e protettivi, sui precoci segnali di allarme di un DCA e, infine, sui Centri specialistici a cui rivolgersi in caso di necessità.

Non ci proponiamo con queste poche righe di essere esaustive rispetto ad un tema così complesso quale la prevenzione dei DCA, ma il nostro obiettivo vuole essere quello di portare un po' dell'attenzione di ciascuno di noi su un problema purtroppo estremamente

attuale ed urgente che riguarda un numero sempre crescente di ragazzi ed i loro cari.

Lettere consigliate per chi vuole approfondire...

- *Anoressia e bulimia. Guida pratica per genitori, insegnanti e amici*, Favaro Angela, Santonastaso Paolo, Positive Press, 2002.

- *Disturbi Alimentari. Guida per genitori ed insegnanti*, Bryant Waugh Rachel, Lask Bryan, Centro Studi Erickson, 2000.

- *La fatica di crescere*, Vittorino Andreoli, Rizzoli, 2009.

- *La paura di essere brutti*, Pietropolli Charmet Gustavo, Raffaello Cortina Editore, 2013.

Francesca Francato - Psicologa
Antonia Bolognesi - Psicologa
Eleonora Roncarati - Dietista



SMILE AFRICA APPRODA ALL'UNIVERSITA' POPOLARE DI POLESSELLA

LA TESTIMONIANZA DEL DIRETTORE PAOLO TROMBETTA

Polesella, 10 Maggio 2013

LEZIONI DI VITA

Oggi l'Università Popolare di Polesella ha vissuto una bella giornata, una lezione coinvolgente, pacata, seria e ben condotta. Erano in cattedra i Sigg. Bertelli Claudio e Andreoli Gianni, zio e nipote, portatori di una bellissima esperienza vissuta da "volontari" in Tanzania.

Ho messo "volontari" tra virgolette perché non tutti lo sanno ma, per molti, è anche un modo per sbarcare il lunario in ambienti esotici.

Quello che i Sigg. summenzionati ci hanno presentato è un volontariato vero, con i suoi rischi (molti) e le sue soddisfazioni (poche). È un volontariato che parte dal cuore e coinvolge tutti i sentimenti e perciò stesso appagante perché ricco di umanità, di amore del prossimo e di carità ma non quella pelosa di molte organizzazioni, anche religiose, che molto promettono ma poco mantengono. Esprimo queste considerazioni un po' acide perché data l'età e l'esperienza, so come vanno le cose nel mondo...

***“Non dobbiamo chiederci
cosa faranno gli altri per noi,
ma cosa possiamo fare noi
per gli altri”***

Ma ritorniamo ai nostri eroi (per carità, questo titolo non sia irriverente). Essi fanno parte di una piccola Organizzazione umanitaria e di volontariato sorta a Rovigo non molti anni fa e già ricca di realizzazioni che abbiamo potuto ammirare attraverso una serie di diapositive che i Sigg. ci hanno fatto vedere, corredata dalle rispettive spiegazioni e tanta e tale era la passione che c'hanno messo che ci hanno fatto trascorrere oltre due ore senza che il folto uditorio battesse ciglio, anzi, alla fine, hanno fatto tante domande che hanno duramente impegnato il relatore più loquace e cioè il Sig. Gianni. Dagli occhi lucidi

e dall'attenzione che gli alunni prestavano mi sento di poter dire che, con qualche annetto in meno, qualcuno avrebbe fatto un pensierino sulla possibilità di imbarcarsi per una avventura di così rara umanità e tale da far dire al sottoscritto, alla fine della lezione, raccogliendo a memoria una frase celebre: "non dobbiamo chiederci cosa faranno gli altri per noi, ma cosa possiamo fare noi per gli altri".

*Il Direttore Segretario
dell'Università Popolare di Polesella
Paolo Trombetta*



Foto: alcuni momenti dell'incontro tenutosi a Polesella

LA GRANDE DISPONIBILITA' DI UN

...CHE LA COLLABORAZIONE CON "BRIGANTI DEL DESERTO"

ABBIA INIZIO!!

L'estate è sbocciata e, con essa, tante novità in casa Smile. "Briganti del deserto" è composta da Paolo Briganti e dal suo staff. Paolo Briganti nato ad Asmara (Eritrea) e residente ad Alessandria, è un appassionato di motori e del continente africano. La sua passione verso l'Africa deriva dalle sue origini. La terra in cui nacque è stata per molto tempo una colonia italiana. Molti soldati inviati per l'occupazione si integrarono nella popolazione locale sposando donne eritree. Tra questi soldati vi era pure suo nonno paterno, nativo di Reggio Emilia, e suo nonno materno, originario di Verona. Entrambi sposarono donne eritree (le nonne) e da queste unioni nacquero i suoi genitori. In seguito, nel 1974, la sua famiglia si trasferì in Italia. Paolo, appassionato di moto, partecipò a diverse competizioni rally in Africa. Ma, nonostante ciò, non riusciva a soddisfare la sua passione verso il continente Africano. Le gare, infatti, non gli permettevano di comprendere e vivere la terra africana in quanto il loro attraversamento era troppo freddo e veloce. Col tempo ha dedicato i suoi viaggi alla visita di questi territori, scoprendo così il deserto. La prima volta che lo vide pensò al mare... un mare di sabbia! Il mare e il deserto secondo Paolo hanno in comune la pace, la solitudine, la calma e la libertà. Tutto avvolto da un alone di avventura, per molti aspetti minacciosa, che rendono questi ambienti di un fascino ineguagliabile e che suscitano un sentimento di profondo rispetto ed ammirazione.

Il desiderio di vivere tutto questo, combinato al suo amore per le moto, fece sì che Paolo intraprendesse il primo viaggio attraversando il deserto della Tunisia. Poi fu la volta della Turchia e, per concludere, dell'Egitto scendendo a sud verso il confine con il Sudan. Tutte le escursioni le ha vissute in solitaria, cercando di mettersi alla prova se stesso sfidando i suoi limiti fisici e mentali. Quest'anno una nuova avventura lo aspetta. Il viaggio avrà inizio nel mese di agosto, ma, già nel mese di luglio, in occasione del raduno della "Madonnina dei Centauri" di Alessandria, ci sarà la sfilata dei mezzi della spedizione. Il raduno in oggetto da molti anni vanta la più grande partecipazione tra tutti i motoraduni d'Europa. Nella stessa giornata si darà vita ad un evento pubblicitario per la raccolta di fondi, consistente nella vendita delle magliette ufficiali della spedizione, accompagnato da uno spettacolo ideato da varie scuole di danza locali. Il viaggio-avventura come sempre sarà in solitaria, senza assistenza tecnica né meccanica. Insieme a Paolo ci sarà soltanto la sua moto, che verrà spedita, insieme ai mezzi della missione, a Città del Capo in Sud Africa. Qui Paolo salirà in sella per ripercorrere tutta l'Africa fino in Etiopia e dove, per la prima volta in assoluto, verrà attraversato il continente in direzione di Dakar (Senegal) per poi continuare in direzione nord verso la Tunisia. Il fine è quello di arrivare in Italia, percorrendo circa 30.000 Km,



Foto: Paolo Briganti

UN NUOVO AMICO DI SMILE AFRICA



Foto: in nero il tragitto che sarà realizzato in nave e in rosso il tragitto che Paolo Briganti percorrerà nella Missione 2013

attraverso deserti, savane, oasi, montagne i pochi tratti di asfalto accessibili, in circa 60/65 giorni. A Città del Capo, una volta terminate le pratiche di sdoganamento, avrà luogo una conferenza stampa alla quale parteciperanno le principali testate giornalistiche. Paolo sarà seguito, con un distacco di cinque giorni, da due pickup indipendenti, carichi di generi di prima necessità, forniti dalle associazioni Onlus che vi aderiranno (tra queste pure Smile Africa), una targa commemorativa dell'incontro e quanto più riuscirà a raccogliere grazie agli sponsor di questa avventura, per dare un piccolo ma concreto aiuto. Questa sarà la modalità di consegna per ogni appuntamento umanitario fino a arrivare in Tunisia, dove si terrà un evento per il saluto alla terra africana. Tutto questo sarà documentato, fotografato e filmato. Paolo sarà dotato di videocamere per registrare le immagini del viaggio allo scopo di creare, infine, un documentario. Il viaggio proseguirà in territorio italiano. L'arrivo è previsto nella città di Alessandria in cui il viaggio si chiuderà con una festa di benvenuto dove tutte le persone che hanno seguito con passione la missione 2013 potranno partecipare ed ascoltare i racconti di viaggio e i ringraziamenti dello staff della spedizione a tutti i sostenitori. La spedizione sarà raccontata giorno per giorno tramite un diario di viaggio attraverso i social network (Facebook, Tweeter) e web magazine. Il quotidiano "La Repubblica" pubblicherà i comunicati stampa delle tappe. Buon viaggio Paolo!

Giorgia Viola



Foto: il casco di Paolo Briganti con videocamera per filmare e documentare i momenti del viaggio



Foto: la moto di Paolo Briganti durante una delle passate missioni

VEDERE IL MONDO CON GLI OCCHI DI UN BAMBINO

L'ATTIVITA' DI FORMAZIONE E SENSIBILIZZAZIONE NELLE SCUOLE ELEMENTARI TENUTE DA GABRIELA E ALTRI VOLONTARI DI SMILE AFRICA

Lo scorso mese in casa Smile Africa ha avuto termine una delle attività più importanti della nostra Associazione, il progetto di sensibilizzazione nelle scuole. Nell'anno scolastico 2012/2013 Smile si è occupata anche dei più piccoli, facendoli riflettere sui valori della vita. Grazie a tale attività, l'Associazione ha avuto la possibilità di avere una maggiore visibilità a livello territoriale. Le lezioni di sensibilizzazione si sono svolte presso la scuola primaria "Duca D'Aosta" di Rovigo, con una partecipazione al progetto di circa una decina di classi. Punto focale dell'attività, iniziata con una breve presentazione da parte di noi volontari, è stata la proiezione di alcune slide, in cui, tramite il contrasto di immagini rappresentative rispettivamente del nostro e del loro mondo, i ragazzi giungevano a comprendere l'ambiente africano, con i suoi pregi ed i suoi difetti, e le varie differenze tra la cultura occidentale e quella africana. Lo scopo del progetto era quindi interagire con i bambini che, attraverso l'uso delle immagini proiettate, venivano a comprendere autonomamente le problematiche presenti in Africa ed in particolare quelle legate alle zone in cui operiamo. Nello specifico, veniva introdotto il concetto di rinuncia e di sacrificio, del superfluo che, in Africa, può divenire di vitale importanza.

Lo scopo ultimo di noi volontari è stato quello di responsabilizzare i ragazzi, fin dalla più tenera età,

introducendo anche il concetto di associazionismo, quindi cosa si intende per associazione e da quali soggetti può essere questa composta (viene suggerito che i bambini stessi possono, volendo, crearne una). Oltre a ciò, un altro dei nostri obiettivi è stato far conoscere ai bambini le attività svolte da Smile Africa in loco, in Italia, perché il bene può essere fatto anche a coloro che ci stanno più vicino che si trovano in situazioni di disagio. Quest'attività ha fatto riflettere i ragazzi, ma anche noi volontari che, grazie ai bambini, abbiamo compreso quant'è importante il lavoro che stiamo svolgendo. Gli alunni ci hanno dimostrato grande interesse e curiosità verso le tematiche affrontate, andando oltre le nostre aspettative. Inoltre, questo progetto ha creato l'opportunità d'imparare gli uni dagli altri. Vedere il mondo attraverso gli occhi dei bambini è stata senza dubbio un'esperienza indimenticabile. Vorremo dunque ringraziare le insegnanti ed i bambini, che ci hanno regalato grandi soddisfazioni e ci hanno fatto crescere come persone e come associazione. Ringrazio Anna e Giorgia, le nuove arrivate, che si sono rese da subito disponibili sostenendoci in quest'attività, e la scuola elementare di Bosaro che, pur non essendo in programma fra le loro attività, ci ha accolto ed ha contribuito nel sostenere i nostri progetti con un'importante donazione a favore dei bambini africani.

Gabriela Grigor



Foto: Gabriela durante una giornata di Sensibilizzazione in una scuola

Obiettivi del Progetto di "Sensibilizzazione nelle Scuole"

- Conoscenza delle condizioni e delle culture dei paesi del Terzo Mondo (Africa)
- Differenze tra il nostro Paese e l'Africa
- Interazione con i ragazzi
- Auto comprensione delle problematiche dell'Africa
- Concetto di rinuncia, sacrificio e solidarietà
- Concetto di Associazione

“CSV ON THE BEACH!” FARE VOLONTARIATO, PER SE' E PER GLI ALTRI

SMILE AFRICA AL “CSV ON THE BEACH”, MANIFESTAZIONE ORGANIZZATA DAL CENTRO DI SERVIZIO PER IL VOLONTARIATO DELLA PROVINCIA DI ROVIGO PER L'INCONTRO E IL CONFRONTO TRA LE ASSOCIAZIONI POLESANE

*Foto: Chiara, Valeria e Flavia
al “CSV on the Beach”*

Sabato 20 luglio 2013 Smile Africa è stata invitata a partecipare al CSV on the Beach a Rosolina mare. L'evento, promosso dal Centro di Servizio per il Volontariato della Provincia di Rovigo, si è svolto presso il Bagno Primavera ed era dedicato al volontariato giovanile. Quest'anno la giornata era interamente rivolta alle esperienze di volontariato nei vari settori e si inseriva nell'ambito del Festival Voci per la Libertà - Una canzone per Amnesty di Rosolina, tanto è vero che vedeva anche la partecipazione di numerosi giovani volontari internazionali, impegnati in un campo di volontariato di Legambiente. Partendo dal presupposto che viviamo un'epoca in cui i giovani sono relegati in un limbo privo di prospettive e che gli spazi, le occasioni di realizzazione, di sperimentazione e di crescita sembrano ridursi inesorabilmente, lo spunto di riflessione proposto dal CSV era quello di concepire le associazioni come una palestra di partecipazione e di democrazia dove si esercitano abilità, si ampliano reti relazionali e competenze specifiche al servizio della comunità. Per il secondo anno consecutivo, diversi volontari di Smile Africa hanno partecipato attivamente a questa stimolante iniziativa che aveva lo scopo di porre una serie di interrogativi e di confrontare le esperienze di ciascuno. I temi della giornata su cui interrogarsi erano: “Cosa si può apprendere in associazione e come si può vedere riconosciuta un'esperienza di volontariato nella società e nel mondo del lavoro?” e poi “Il volontariato può offrire uno spazio per gli interessi e le competenze dei giovani, in un'epoca che prevede poche occasioni di realizzazione, sperimentazione e crescita per le nuove generazioni?”.

A partire dalle 9.30 del mattino, al Bagno Primavera di Rosolina mare, è cominciata una densissima giornata di scambio e conoscenza tra giovani di realtà diverse e, in alcuni casi, di diversi paesi.

Momento centrale della mattinata è stato il “World Café”, uno spazio di confronto tra i partecipanti -giovani volontari o aspiranti tali- che hanno discusso sulle competenze che si possono acquisire facendo volontariato nelle diverse realtà associative e sulle modalità per spendere la professionalità appresa anche al di fuori del mondo del volontariato. I partecipanti provenivano dalle esperienze di volontariato più varie: dall'assistenza ai malati all'accoglienza di senzatetto, dalla promozione della salute alla solidarietà internazionale. Il confronto e lo scambio di idee hanno portato i



giovani intervenuti all'evento a concludere che, attraverso il volontariato, si maturano potenzialità personali, si acquisiscono conoscenze e si accrescono le competenze, ci si evolve nei rapporti umani e sociali. Tutte le esperienze condotte all'interno di un ambito di volontariato, in sostanza, si rivelano utili e fruttuose per coloro che in seguito decidono di mettersi alla prova anche al di fuori dello stretto ambito di azione dell'associazionismo e, quindi, anche nel mondo del lavoro. È facile accedervi, ricoprire ruoli di responsabilità e giungere ad esprimere nuove potenzialità, proposte e progetti innovativi. Il volontariato non giunge sicuramente a sostituire il lavoro -che rimane uno dei bisogni primari della persona- ma sempre più spesso il volontariato e l'associazionismo possono divenire luoghi in cui diventa possibile acquisire competenze spendibili anche in successive professioni.

Attraverso diversi tavoli di lavoro, molti partecipanti hanno espresso grande interesse anche per le attività promosse e attivate della nostra associazione, poiché hanno intravisto un ambiente giovane e vivace, ricco di opportunità per stare insieme e divertirsi, ma soprattutto per mettere a frutto le proprie peculiarità, impegnare il tempo libero rendendosi utili per una causa importante come la solidarietà internazionale.

Al termine della mattinata i partecipanti si sono uniti per pranzo, mentre il pomeriggio è stato di svago, con attività in spiaggia fino all'aperitivo letterario delle 18, con la musica dei Motel Siffredi e la presentazione del libro “Tanto è lo stesso” di Paolo De Grandis. La giornata si è conclusa con la seconda serata del Festival “Voci per la Libertà” e con l'esibizione dei gruppi emergenti, in lizza per il premio Amnesty 2013, e il concerto dei Marta sui Tubi, ad ingresso gratuito.

Valeria Tomasi

IL SUCCESSO DI SMILE AFRICA ROMAGNA

**DIVERTIMENTO
E PASSIONE
HANNO LA MEGLIO
ANCORA UNA VOLTA
SULLA FATICA
E SULL'INESPERIENZA**

L'idea di creare l'evento Smile Fest nasce dalla volontà di presentare e far conoscere Smile Africa al nostro territorio. Dalla fondazione del nostro gruppo, sono stati diver-

se le collaborazioni con le associazioni del luogo e gli eventi ai quali abbiamo partecipato. Tuttavia, non c'era ancora stato un momento durante il quale la comunità potesse approfondire chi è Smile Africa, quali sono le sue finalità e quali attività svolge. È stata quindi la voglia di farci conoscere e condividere i progetti, cercando di contagiare gli altri con il nostro entusiasmo, a far nascere Smile Fest. Nella giornata del 2 giugno, nel parco del Molino Sapignoli a Poggio Berni, si è quindi tenuto il nostro evento di presentazione, dal pomeriggio fino a sera. Tutti i volontari di Smile Africa Romagna sono stati impegnati, ognuno mettendo a disposizione le proprie capacità e attitudini. È stato così che abbiamo allestito la pesca di beneficenza, lo stand di Smile e il mercatino dell'usato, una zona per i più piccoli con animazione e truccabimbi e, infine, una parte dedicata alla gastronomia e alla distribuzione di torte. Hanno provveduto ad allietare la giornata inoltre vari gruppi musicali, in parte composti dai nostri volontari. Favoriti anche dalla prima bella giornata della stagione, l'evento è stato per noi un vero successo. La partecipazione della popolazione è stata buona, così come l'interesse dimostrato verso l'Associazione e le sue attività. È stata l'occasione per iscrivere nuovi volontari, ampliare il gruppo romagnolo e per gettare le reti verso nuove collaborazioni con altre associazioni locali. Come sempre è stata di enorme aiuto la presenza e la collaborazione dei volontari di Rovigo. A mio avviso, inoltre, il più grande successo scaturito da questa giornata è stata la crescita del gruppo Smile Africa Romagna. L'impegno dedicato negli ultimi frenetici mesi di preparazione, nonostante i vari ostacoli, la nostra scarsa esperienza nel campo, la fatica, ha alimentato la nostra passione e il nostro divertimento. Si sono rafforzati i rapporti e consolidate le amicizie, dando vita ad una vera e propria squadra. È questo lo spirito che, come presidente della sezione romagnola di Smile Africa, mi auguravo si creasse all'interno del nostro nuovo gruppo. La mia speranza è che la collaborazione tra noi possa trasparire anche all'esterno, contagiando di allegria e di energia le nostre attività. Dopo l'entusiasmo di questa giornata non abbiamo



Foto: Claudia e Carlotta nello stand di Smile Africa allestito alla Smile Fest a Poggio Berni (RN)



Foto: il Gruppo di Smile Africa Romagna e Smile Africa Rovigo

perso tempo e abbiamo già in mente diverse idee per realizzare altre giornate simili nel corso dell'estate. Dal secondo week end di Giugno inoltre, cominceremo a collaborare con un'associazione del luogo, "Espressione a 512 gradi" Onlus, che si occupa di giovani e bambini, formulando con loro e per loro attività espressive e comunicative. Abbiamo lavorato per cercare di comunicare agli altri un po' di noi e un po' di Africa, nella speranza che questo incrementi la forza di Smile e la possibilità di realizzare i nostri progetti.

Carlotta Nicolini

INCONTRARE L'AFRICA A CASA NOSTRA

Conoscere cultura africana mediante specialità culinarie per gli adulti e fiabe per i più piccoli

IL MATOKE

Il Matoke è un tipico piatto della cucina africana dal sapore molto deciso poiché il suo ingrediente principale è la banana, mescolata con il gusto della cipolla. L'origine della pietanza è da ricercarsi in Uganda, ma, nel tempo, il piatto è stato associato alla cucina keniota. Oltre ad essere un piatto molto apprezzato è considerato "solare", in quanto il suo colore giallo rappresenta il colore del sole e del buon umore.

In Tanzania il "Matoke" si riferisce normalmente alla banana platano cucinata con la carne.

Nelle aree africane in cui le patate sono piuttosto rare, al contrario delle banane, le patate vengono rimpiazzate dal frutto tropicale. Le banane vengono utilizzate ancora verdi per la preparazione di molti piatti tipici della cucina africana, questo perché hanno un sapore molto delicato e meno dolce rispetto quelle mature, ma, soprattutto, perché contengono una grande quantità di vitamine.



A cura di Giorgia Viola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 6 Banane verdi
- 1,5 Kg di pollo senza pelle tagliato a pezzi
- 2 e 1/2 cucchiaini ghee (o margarina)
- 1 tazza di farina (125 g)
- 1 cipolla tagliata a fette
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 2 pomodori tagliati a fette
- 1 tazza di brodo (24 cl)
- latte
- margarina
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO

Fate sciogliere 2 cucchiaini di ghee (o di margarina) in un tegame. Infarinare i pezzi di pollo e poi fateli cuocere finché non si coloriscono. Togliete dalla padella e mettete a parte. Fate soffriggere la cipolla per 5 minuti, poi aggiungete il curry in polvere e dopo circa 1 minuto i pomodori. Lasciate cuocere per qualche minuto e poi rimettete dentro i pezzi di pollo. Versate il brodo, aggiungete sale e pepe e fate cuocere per circa 30 minuti finché la carne non sarà tenera. Nel frattempo, bollite dell'acqua in una pentola e fate cuocere le banane con la buccia per circa 20-30 minuti. Lasciate raffreddare e, appena possibile, sbucciatele e schiacciatele in una ciotola aggiungendo un po' di latte e margarina, insaporendo con sale e pepe. Versate il tutto in un piatto di portata, adagiate sopra i pezzi di pollo e versate la salsa. Servite subito con spinaci e zucchine.

INCONTRARE L'AFRICA A CASA NOSTRA

Conoscere cultura africana mediante specialità culinarie per gli adulti e fiabe per i più piccoli

UNA FIABA AFRICANA: "La zanzara e il leone"

a cura di Giorgia Viola



C'era una piccola zanzara assai furba e spavalda. Stanca di giocare con le solite amiche, decise un giorno di lanciare una sfida al Re della foresta. Si presentò così davanti al sovrano, il leone, e lo salutò con un rispettoso inchino. Il grande Re, che era intento a schiacciare uno dei suoi pisolini più belli lungo la riva di un fiume, lanciò una distratta occhiata all'insetto. «Oh! Buongiorno», rispose Sua Maestà spalancando la bocca in un possente sbadiglio.

La zanzara disse: «Sire, sono giunta davanti a voi per lanciaarvi una sfida!». Il leone, un po' più interessato, si risvegliò completamente e si mise ad ascoltare. «Voi» continuò l'insetto «credete di essere il più forte degli animali, eppure io dico che se facessimo un duello riuscirei a sconfiggervi!». Il Sovrano divertito disse: «Ebbene, se sei tanto sicura, proviamo!». In men che non si dica il piazzale si riempì di animali d'ogni genere, desiderosi di assistere alla sfida. Il duello ebbe inizio. L'insetto andò immediatamente a posarsi sul largo naso dell'avversario cominciando a pungerlo a più non posso. Il povero leone, preso alla sprovvista, tentò con le sue enormi zampe di scacciare la zanzara, ma, invece di eliminarla, non fece altro che graffiarsi il naso con i suoi stessi artigli. Estenuato, il Re della foresta, si gettò a terra sconfitto. Così, la piccola zanzara fu acclamata da tutti i presenti. Levandosi in volo colma di gioia, la zanzara non si accorse però della tela di un ragno tessuta tra due rami e andò ad imprigionarsi proprio contro. Intrappolato in quell'infida ragnatela l'insetto scoppiò in lacrime, consapevole del pericolo che stava correndo. Fortunatamente il leone, che aveva assistito alla scena, con una zampata distrusse la tela e liberò la piccolina dicendo: «Eccoti salvata mia cara amica. Ricordati che esiste sempre qualcuno più forte di te! E questo me lo hai insegnato proprio tu!». La zanzara da quel giorno imparò a tenere un po' a freno la propria spavalderia.

Le persone troppo sicure di sé riescono, a volte, a superare gli ostacoli più grossi, ma inciampano spesso nelle difficoltà più piccole.

METTERSI IN CONTATTO O SOSTENERE SMILE AFRICA ONLUS

VUOI SCRIVERE LE TUE IMPRESSIONI O UNA LETTERA A SMILE MAGAZINE?

Manda una email a:
redazione.magazine@smileafrica.it
o una lettera in busta chiusa a:
"Smile Africa Onlus, Via L. Einaudi, 69
45100 ROVIGO"



SMILE AFRICA ONLUS

Sede Legale e Operativa: Via L. Einaudi, 69 - 45100 Rovigo
Telefono e Fax: 0425 475375 - Cellulare: 328 8766551-
Sito Web: <http://www.smileafrica.it> - Email: info@smileafrica.it

PER SOSTENERE SMILE AFRICA ONLUS:

DEVOLVI IL TUO 5X1000 (C.F. 01330220292)

OPPURE FAI UNA DONAZIONE SUI CONTI CORRENTI:

- IBAN: IT05D0335901600100000061790 presso Banca Prossima SpA (Gruppo Intesa Sanpaolo SpA),
Piazza P. Ferrari, 10 - 20121 Milano
- IBAN: IT52W0760112200000084763325 Conto Corrente Postale n. 000084763325

SMILE MAGAZINE

Direttore Editoriale: Flavia Azzi (*Volontaria di Smile Africa Onlus*)

Impaginazione e Grafica: Andrea Tomasi, Giorgia Viola, Annalisa Brizzante (*Volontari di Smile Africa Onlus*)

VUOI ENTRARE IN SMILE AFRICA?

Entrare nel gruppo di volontari di Smile Africa Onlus è molto semplice, non richiede particolari caratteristiche o abilità, non impone limiti di età né di altro tipo; occorre solo essere motivati da un forte desiderio di far del bene per il prossimo, sia quest'ultimo un bambino africano o un ragazzo disabile.

Smile Africa è più di un'Associazione, è un gruppo di amici che insieme si impegnano, divertendosi, per fare del bene.

Se dovessi essere interessato a conoscere di più l'Associazione ed entrare a farne parte, scrivici o telefonaci ai contatti che trovi riportati qui sopra.

La vera povertà non è quella
che vediamo per le strade
delle nostre città,
ma quella che c'è nei cuori privi
d'amore, altruismo e compassione
verso chi è meno fortunato di noi.

Michele Sannino



SMILE magazine

SMILE AFRICA MAGAZINE

Periodico a distribuzione gratuita dell'Associazione Smile Africa Onlus

Registrazione presso Tribunale di Rovigo n. 04/09

Reg. Stampa (35/09 RAA - 1054-09 cron.) del 11/05/2009

Direttore Responsabile: Micaglio Gaetano

Stampato presso Grafiche Rodigine s.n.c.,

Via della Scienza, 35 - Rovigo

www.smileafrica.it

Associazione Smile Africa Onlus Via Luigi Einaudi n° 69 - 45100 Rovigo Tel. +39 **328 8766 551**

smileafrica@libero.it - info@smileafrica.it