

Fare volontariato fa bene anche a te, prova e vedrai! Questo il messaggio che vogliamo far arrivare nelle vostre case, e proviene da chi ha pieno titolo per dirlo, perché volontario lo è, da poco o molto tempo, donando poco o molto del suo tempo



di **Letizia Coppetti**
DIRETTORE RESPONSABILE CN
e **Elisa Canepa**
COMUNICAZIONE AIC

Sono quasi mille i volontari attivi in AIC, un sesto dei quali giovani tra i 18 e i 35 anni, ma vorremmo che fossero tanti di più, per essere sempre più presenti agli eventi in piazza, alle sagre, alle manifestazioni sportive, e anche per aumentare il numero dei locali aderenti al Programma Alimentazione Fuori Casa senza glutine.

Il volontariato in Italia, in special modo dopo il Covid, è in crisi: lo dice l'Istat nel suo *Censimento permanente delle Istituzioni non profit* che ha analizzato i dati 2021 rispetto al 2015, evidenziando un calo di 950 mila unità. Ma i volontari restano comunque un "esercito": ben 4,6 milioni di persone che dedicano par-

te del loro tempo, gratuitamente, a favore di altre persone. Vediamo alcune delle storie e dei racconti dei "nostri" volontari.

Fa bene anche a chi lo fa!

"Dietro alle quinte della nostra associazione pulsa un fervore silenzioso e discreto. Eppure imprescindibile. Il lavoro dei volontari è ora più che mai fondamentale per la sopravvivenza della nostra associazione. Sappiamo quante difficoltà e resistenze ci possono far procrastinare la decisione di compiere il grande passo: la famiglia, il lavoro, il pensiero di non essere all'altezza... ma in realtà sono molte le possibilità in cui puoi aiutarci, trovando l'attività giusta per le tue attitudini e per la tua disponibilità di tempo". Questa frase, che abbiamo estrapolato da un articolo pubblicato nelle pagine dell'Associazione del Südtirol Alto Adige (*CN Regioni 3-2023*),

IN CIFRE

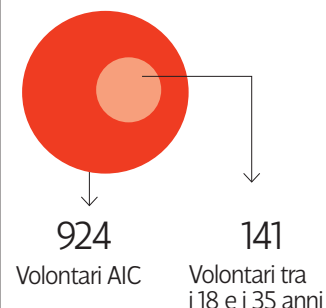
VOLONTARI IN ITALIA

In Italia i volontari sono 4,6 milioni (- 950 mila rispetto al 2015) secondo l'ultimo *Censimento permanente delle Istituzioni non profit* dell'ISTAT, sui dati relativi al 2021

4,6 MLN

VOLONTARI DI AIC

Sono oltre 900, tra questi un sesto è tra i 18 e i 35 anni



LE ASSOCIAZIONI REGIONALI PIÙ ATTIVE



REGIONE	VOLONTARI TOTALI	TRA I 18 E I 35 ANNI
EMILIA ROMAGNA	130	29
VENETO	110	8
MARCHE	83	4
TRENTINO	68	12
PIEMONTE	63	13

Giovani e protagonisti

Un progetto con FAND, cofinanziato dal Ministero

Si chiama “GIF - Giovani Insieme per il Futuro” il progetto portato avanti da AIC e dall’associazione dei diabetici FAND - cofinanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali - per avvicinare i giovani dai 18 ai 35 anni al volontariato. La proposta prevede percorsi di training incentrati non solo sugli aspetti relativi al saper dare una corretta informazione sulla dieta e su celiachia e diabete, ma anche sulle competenze trasversali necessarie per diventare un volontario consapevole all’interno della struttura associativa di appartenenza ed aspirare anche ad assumere responsabilità. Una risorsa preziosa anche per il futuro delle Associazioni di riferimento. “Agganciare” i giovani e investire nella loro formazione è infatti utile per affrontare il problema di invecchiamento della base associativa che accomuna la realtà di AIC e FAND: la presenza di soggetti under 35 è complessivamente contenuta e lo è ancora di più nei ruoli di responsabilità delle due strutture associative. Le attività previste dal progetto, che si concluderanno a novembre 2025, comprendono eventi formativi in presenza e a distanza, sia nazionali che sul territorio, formazione sui fabbisogni formativi di base e quelli valutati con gli stessi giovani, e un evento in presenza sulla gestione dei conflitti. Se sei interessato, segui le novità sui nostri canali social!

sintetizza appieno il messaggio che tutta AIC vorrebbe far arrivare ai suoi lettori e potenziali volontari.

Ma anche questa ci sembra significativa, e ci arriva dalla Liguria: “Fare volontariato non solo fa bene a tutti i celiaci, ma anche a chi lo fa! Utilizzare il proprio tempo libero per creare qualcosa di concreto per gli altri ti renderà più felice e realizzato/a, ti permetterà di conoscere persone e ottenere nuove competenze, imparando concretamente dagli altri e insegnando quello che tu sai fare. È infatti il bellissimo scambio fra i volontari e l’associazione che rende il tutto speciale! Ogni volontario ha le sue caratteristiche, i suoi hobby e le sue competenze e potrà contribuire con tutto ciò, anche se disponibile per poco tempo”.

Tutte le AIC regionali hanno bisogno di volontari!

Sono molti gli appelli pubblicati sul nostro giornale, nel fascicolo *CN Regioni*, rivolti periodicamente dalle varie sedi territoriali: “se hai voglia di diventare anche tu

volontario AIC, puoi metterti in contatto con la sede più vicino a te!”; “per chi vuole collaborare, non c’è che l’imbarazzo della scelta”; fino a “A.A.A. Volontari cercasi”.

Ma entriamo meglio nelle ragioni che vengono portate per convincere anche i più riottosi a tentare la strada del volontariato, che può apparire più impervia di quello che è in realtà e anzi sembra foriera di gratificazioni personali. “È spesso difficile cominciare a mettersi al servizio come volontario, ma è un’attività che può dare grandi soddisfazioni”, viene infatti ripetuto negli articoli regionali.

“Il volontariato è una realtà importante, in cui ciascuno di noi dona un po’ di sé, del proprio tempo, sapere ed esperienza di vita. Non possiamo quindi che dire grazie a voi soci e a tutti i nostri volontari, la vera forza di AIC, senza la quale non esisterebbe nessun progetto né iniziativa - si scrive in un articolo pubblicato sulle pagine dell’Emilia Romagna -. Scoprirai che è molto divertente, conoscerai tante altre persone celiache e ti accorgerai che non è necessario avere così tanto tempo libero come credi: ne basta davvero poco per fare tanto!”.

“Vogliamo rinnovare l’invito a tutti coloro che amano le sagre e gli eventi enogastronomici a proporsi per organizzarli in prima linea insieme a noi - l’appello arriva dal Lazio -. Le manifestazioni, specialmente negli ultimi anni, riscuotono un grande successo e ci riempiono di soddisfazione, ma sono realizzabili solo grazie all’impegno dei volontari, che scelgono di dedicare tempo ed energie a favore dell’Associazione”.

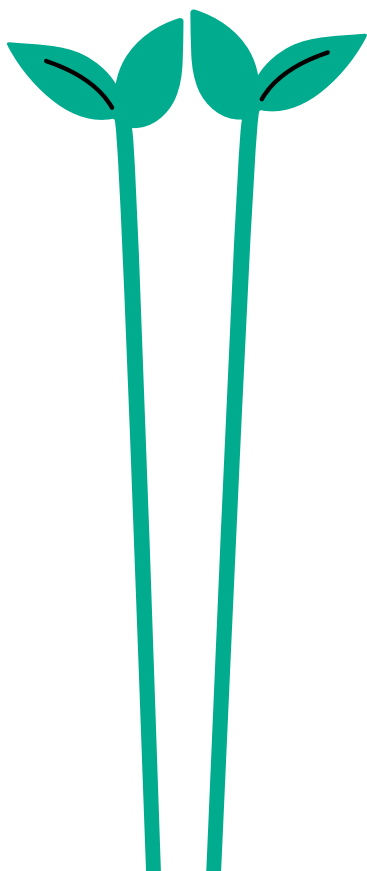
“Senza dubbio sono i volontari che, attraverso il loro altruismo e la dedizione instancabile, contribuiscono in modo significativo al regolare andamento della vita associativa - afferma la Campania -. Dalle riunioni informative alle iniziative di sensibilizzazione, il loro contributo è la linfa vitale che permea l’intera struttura. Essere parte del volontariato in AIC significa entrare a far parte di una rete di supporto solidale. Attraverso incontri, eventi e attività di gruppo, i volontari hanno l’opportunità di connettersi con persone che condividono gli stessi interessi e la stessa volontà di fare la differenza”.

In Friuli Venezia Giulia c’è stata recentemente



te una bella manifestazione di quello che può succedere quando l'entusiasmo è tanto: all'iniziativa Friuli DOC, che attira migliaia di visitatori a Udine, i volontari che si sono alternati per l'organizzazione e la gestione dello stand di AIC - tra continuativi ed occasionali - sono stati ben 100! Quindi non solo volontari "storici" ma anche amici e parenti che hanno voluto imbarcarsi in questa avventura. "Vedere i volontari al banco o dietro i fornelli sempre con il sorriso sulle labbra e con un entusiasmo straripante, senza alcun accenno di lamentele e sbuffi, non ha avuto prezzo - scrivono sulle pagine di *CN Regioni 3-2023* -. Ma la cosa che ha reso più di tutto felici ed orgogliosi i volontari è stata la gioia dei più piccoli, che si sono illuminati alla possibilità di fare qualcosa che per gli altri bambini è scontata: mangiare assieme agli altri e come gli altri".

Se ancora non ti abbiamo convinto leggi questa ultima frase: **"Volontari non si nasce... ma quando lo si diventa, non si vuole più tornare indietro!"**: parola di volontario! ♦



NELLA FOTO: Il segnalibro distribuito da AIC Piemonte, con cinque buoni motivi per diventare volontario

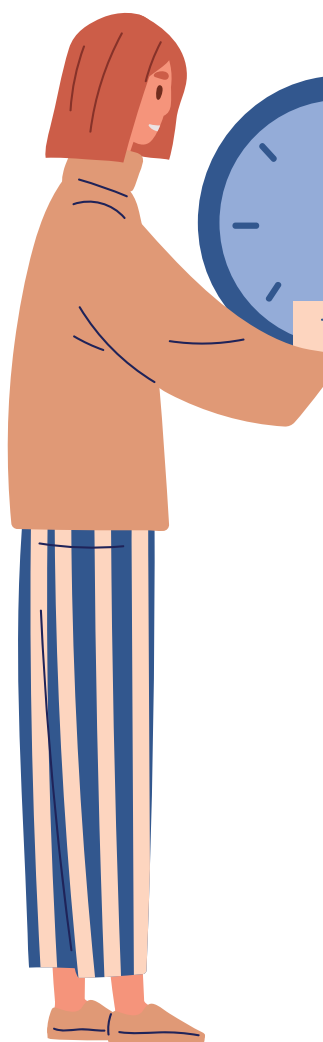
Il compleanno di AIC Abbiamo raggiunto... la mezz'età

AIC ha compiuto ad aprile 45 anni. Era infatti il 20 aprile 1979 quando, dinanzi a Paolo De Carli, notaio in Milano, nasce AIC come associazione pazienti a livello nazionale, composta da sezioni regionali, i cui soci fondatori sono genitori e medici. La spilla che trovate allegata al giornale e raffigurata in copertina non è solo un gadget per i nostri soci, da buttare in un cassetto: sarebbe per noi motivo di orgoglio vederla indossata in qualche occasione, ad esempio se venite a trovarci in una delle nostre 21 sedi regionali, o cercate il desk o postazione dei nostri volontari durante una sagra o un evento sportivo. Ci piacerebbe che questa semplice spilla vi trasmettesse la voglia, anche soltanto poca, di unirvi a noi. Vi aspettiamo!



ANNA CANNIZZARO

“Ho donato tanto tempo, ma sono riuscita nel mio obiettivo”



Insegnante di musica alla scuola primaria, celiaca e mamma di celiaco, ha iniziato come “giovane” in AIC Calabria e, da allora, ha ricoperto tantissimi ruoli: dalla segreteria alla referenza provinciale, fino alla presidenza regionale. Con gli anni e l'esperienza è arrivata a ricoprire ruoli nazionali importanti come Referente del sud per AFC e oggi che ha 50 anni è nel Consiglio direttivo nazionale.

Perché hai iniziato?

Ho iniziato perché la celiachia ed il poter mangiare fuori casa senza glutine erano sconosciuti. All'epoca, la mia diagnosi arrivò nel pieno della mia vita sociale fuori casa e lo scontro con la realtà è stato avvilente. Fui incalzata dal medico che mi fece la

diagnosi, che mi disse che dovevo creare AIC in Calabria (anche se sulla carta esisteva ma non era realmente attiva) e aiutare me stessa e gli altri a vivere. Ha creduto in me e su ciò che avrei potuto donare agli altri: il mio tempo, la mia tenacia e la testardaggine da buona calabrese.

Cosa senti di aver dato con la tua attività di volontariato e cosa senti di aver ricevuto?

Ho donato il mio tempo, alcune volte esagerando, mettendo la mia vita privata da parte, ma volevo riuscire nel mio obiettivo: i celiaci calabresi dovevano essere liberi di vivere appieno anche fuori casa, poter acquistare i prodotti e veder riconosciuti quei diritti che in altre realtà sono scontati. Sono stata considerata una Presidente “operaia” perché, anche se avevo un ruolo apicale, contemporaneamente ho sempre preso parte con gli altri volontari ad eventi come sagre, giornate informative e convegni. Non perché non avessi nient'altro da fare ma perché sentivo fortemente che AIC e i celiaci calabresi dovevano avere tutto questo. Ho dato tanto, e in qualche momento mi sembra di non aver ricevuto, e che AIC non abbia ricevuto, i giusti “grazie”.

Raccontaci un episodio significativo della tua vita da volontaria.

Alla prima assemblea por-

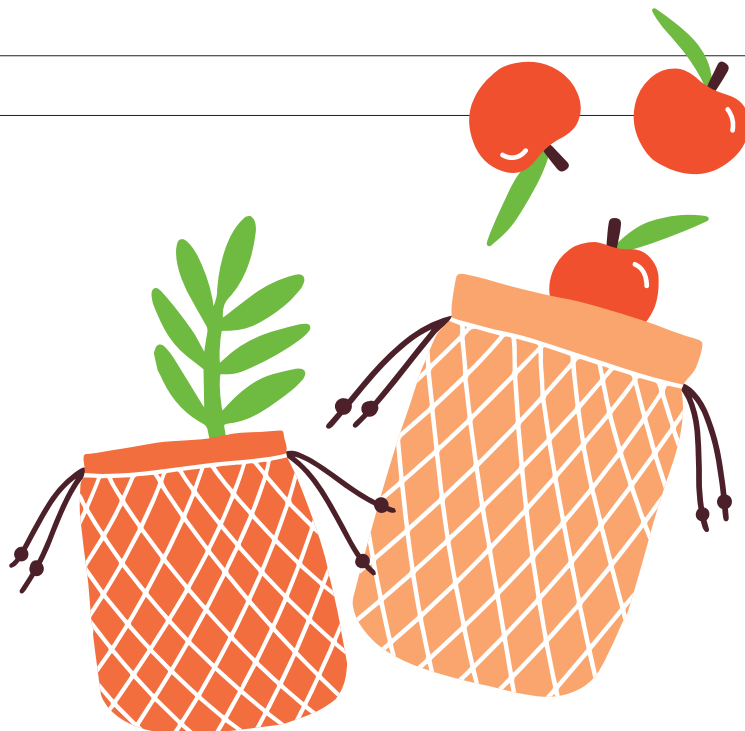
ta dei bigné di una azienda del senza glutine ed un bimbo piccolo, con gli occhi pieni di lacrime, si è girato verso di me e mi ha chiesto: “Ma io questi li posso mangiare?”. Ed al mio sì, le sue lacrime scendevano... Stiamo parlando di 25 anni fa, ma tutto questo io non lo posso dimenticare.

Secondo te è più facile oggi o era più facile ieri fare il volontario? Cosa è cambiato?

Oggi, che tutto è più semplice, mi sembra che sia sempre più difficile che i nostri sforzi, del gruppo, vengano riconosciuti. Sembra che AIC non serva più, tranne quando viene fuori un problema, ad esempio con le istituzioni, o con i medici di base: allora veniamo contattati, perché la gente non è consapevole dei propri diritti, e dobbiamo intervenire. Altrimenti non c'è più la necessità, non si sente più la necessità di sentirsi uniti per combattere insieme questa battaglia. Abbiamo chiesto ai soci che non rinnovano perché non lo fanno: uno ha risposto, “Non mi serve, trovo tutto su internet”.

Che consiglio daresti a chi si appropria per la prima volta al mondo del volontariato?

Provateci almeno, non dite no a priori per la paura della mancanza di tempo, mettetevi in gioco! ♦



PAOLO INNAMORATI

“Il volontariato deve essere una tua necessità”

Pescarese “trapiantato” tra i meleti della Val di Non, in Trentino, 69 anni, Paolo Innamorati è coinvolto in varie attività di AIC fin dal lontano 1987, dopo la difficile diagnosi della figlia Claudia.

Paolo, hai più dato o più ricevuto da AIC e dal volontariato in generale?

Non ho dato poco, anzi ho

dato il massimo che potevo, ma ho anche ricevuto moltissimo, perché ho lavorato per migliorare la vita di mia figlia, e i risultati nel tempo si sono visti. E di questi risultati oggi beneficia anche la mia nipotina, che ha 4 anni, e che trova intorno a lei un mondo certamente più facile per i celiaci di quello che ha vissuto Claudia.

Presidente di AIC Abruzzo e Molise per 13 anni, membro del Consiglio direttivo nazionale, da tempo gestisci l'indirizzario delle Regioni che serve anche per spedire a tutti i soci il nostro giornale...

All'inizio lavoravamo su file Excel, con migliaia di dati, un incubo! Ora abbiamo un data-base su una piattaforma nazionale, il lavoro comunque non manca ma lo faccio sempre volentieri.

Cosa ti ha spinto a iniziare e soprattutto continuare nella tua attività di volontario, e cosa consiglieresti a chi vorrebbe farlo, ma magari ha un po' di paura?

Per la mia esperienza, il volontariato devi essere spinto a farlo non perché te lo chiedono, ma perché ne hai bisogno tu, per avere delle risposte a una tua esigenza, o di un tuo familiare. Deve essere una tua necessità, per rendere

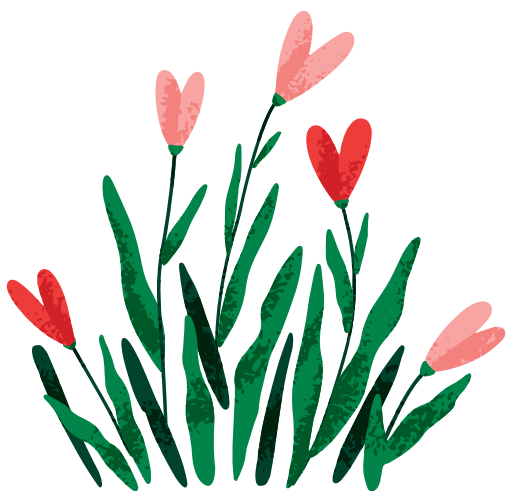
la tua o la loro vita migliore. Capisco che oggi, con la vita sociale del celiaco così migliorata, sia più difficile avvertire questa necessità. Inoltre oggi mi sembra che il volontariato viva l'effetto negativo della crisi economica. Ma attenti, perché stiamo vivendo “di rendita” grazie a tutto quello che è stato fatto in passato: dobbiamo essere pronti ad affrontare nuove difficoltà, creando nuove strategie.

Un bilancio finale!

Ripensando oggi all'esperienza che tutta la famiglia ha vissuto quando Claudia stava male, perdeva peso, non saliva più le scale e aveva gli occhietti tristi... rifarei tutto daccapo e anche di più! La mia nipotina Sara è stata diagnosticata subito e non abbiamo vissuto il “calvario” della sua mamma. Di questo sono orgoglioso, questo è il senso del volontariato. ♦



VANDA CARUSI



“Continuo ad estirpare erbacce...”

“Mi è sempre interessato il mondo della scuola, e alla fine ho trovato il modo di entrarci!”, ci racconta Vanda Carusi, di Scandicci (FI), volontaria in AIC Toscana fin dai primi anni 2000. Vanda è attiva da molti anni – sia a livello regionale che nazionale – nel progetto “In Fuga dal Glutine”, rivolto alle scuole dell’infanzia e primaria, e in progetti regionali per le scuole secondarie di primo e secondo grado.

Perché hai iniziato e

soprattutto continuato negli anni questo “lavoro” da volontaria?

La famiglia di mio marito è sempre stata attiva nel volontariato in generale, quindi mi è venuto spontaneo pensarci. È una attività che deve essere condivisa in famiglia, altrimenti diventa tutto più difficile. Ho cominciato per avere più risposte dopo la diagnosi di mio figlio, che aveva due anni e mezzo, in un periodo in cui era tutto più difficile, ma ho continuato per un

bisogno mio di dare aiuto e solidarietà.

Un bilancio di questi anni: hai più dato o più ricevuto?

E chi lo sa! Si riceve molto, non è una frase fatta, perché è gratificante vedere che hai contribuito a chiarire idee, ad alleggerire certi problemi... è un’attività anche impegnativa, ma molto stimolante. Ci sono state certe situazioni che mi hanno molto motivata a proseguire, una su tutte: una ragazzina timida, che si sentiva presa in giro dai compagni per la sua dieta e che per questo quasi si nascondeva, durante il nostro intervento a scuola prese il coraggio e in mezzo a tanta gente alzò la mano e disse: “Io sono celiaca!”.

Cosa vorresti dire a chi non fa volontariato perché teme di non avere tempo?

Oggi sembra più difficile, è vero, sembra di avere sempre meno tempo a disposizione, e il ricambio anche in seno ai volontari è più difficile: un peccato, perché ci sarebbe tanto bisogno di energie fresche e giovani! Vorrei dire a tutti che entrare in AIC rappresenterebbe anche per loro un grosso vantaggio, perché fa “vivere” la celiachia in modo più leggero. Oggi questa malattia sembra risolta, ma io ricordo sempre una frase che dice un’altra volontaria di AIC Toscana, Serena Scala: “Se non si coltiva l’orto, si riempie di erbacce”. ♦

Trento: Capitale italiana ed europea

A Trento una persona su 5 fa volontariato e in città sono attive circa 660 associazioni, in cui i volontari sono impegnati in diversi ambiti: dal sociale all’ambiente, passando attraverso le realtà di protezione civile, lo sport, la cultura, la scuola, le organizzazioni che si occupano di educazione dei giovani e tanto altro. Il volontariato qui è dunque “patrimonio esteso e risorsa collettiva: è un modo di vivere la città e la cittadinanza”: queste quindi le motivazioni che hanno portato alla prestigiosa doppia nomina di Capitale del volontariato, e che hanno portato con sé tante iniziative organizzate sul territorio.

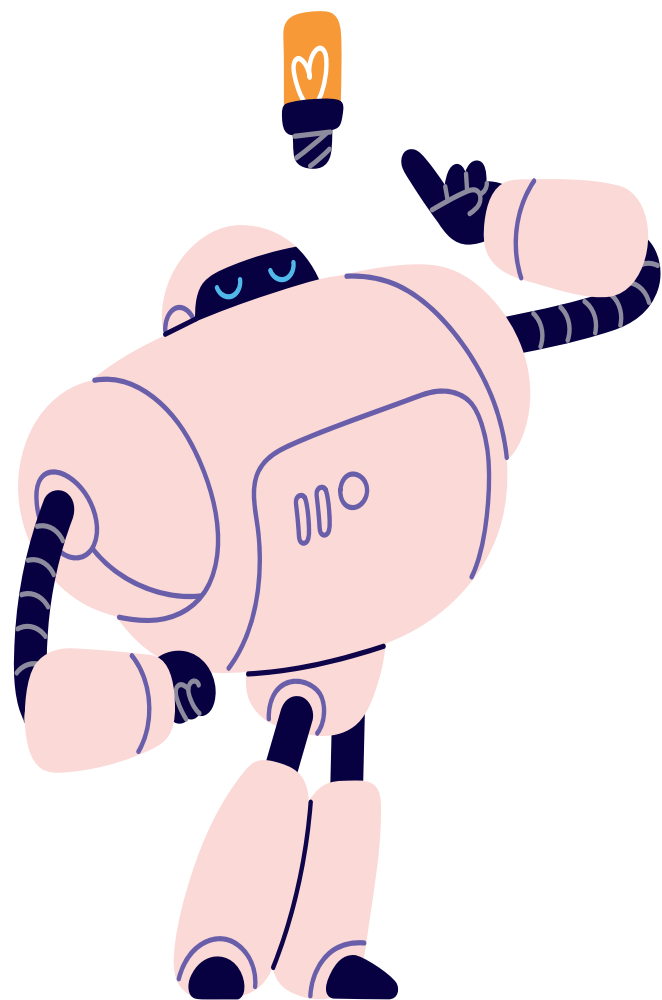
Capitale italiana del volontariato è il titolo assegnato da CSVnet (associazione nazionale dei Centri di Servizio per il Volontariato) alla città, che ha saputo “valorizzare il contributo di volontari, associazioni e amministrazioni locali nella costruzione del bene comune”.

Il Centro per il Volontariato Europeo (CEV) ha invece lanciato il Concorso per la Capitale Europea del Volontariato nel 2013 per “rafforzare, ispirare e celebrare il volontariato e l’impatto dei volontari a livello locale”, dando un riconoscimento ai Comuni che sostengono e rafforzano il volontariato.



ANDREA NOBILI

“Se non fai nulla la tua idea di futuro rimarrà solo un’idea”



Andrea incontra la diagnosi di celiachia nel 2015, quando ha già 27 anni, in seguito a una serie di disturbi con cui convive fin da piccolo. In un primo momento non ha occasione di conoscere AIC, in quanto la sede del territorio si trova a Salerno mentre lui vive a Napoli. Ma grazie a un evento nella sua città riesce a conoscere la Presidente di allora e si avvicina al mondo dell’associazione, che desiderava incontrare dal vivo e non solo dietro a uno schermo.

Una delle sue aspirazioni è quella di potere mangiare in tranquillità e sicurezza fuori casa e così decide di spendersi in prima persona per dare il suo contributo e costruire un mondo della ristorazione sempre più sensibile e consapevole. Diventa tutor, si impegna sui canali social della sua AIC Campania e entra a fare parte del Consiglio direttivo, una esperienza che gli consente di capire “da dentro” come funziona un’organizzazione così complessa e quali sono le più importanti sfide per i pazienti celiaci oggi. Quando si costituisce la task force 5x1000 Andrea aderisce all’iniziativa e diventa presto un membro attivo del gruppo. Diffondere il codice fiscale di AIC è una attività concreta per dare il proprio contributo alle iniziative e ai progetti che, come volontario e

paziente, si hanno più a cuore: in questo caso Andrea è particolarmente attivo nei canali AFC, dei negozi specializzati e delle farmacie, che meglio si adattano alle sue inclinazioni. Quella con AIC è la sua prima vera esperienza di volontariato e, sebbene non possa fare il confronto con la partecipazione dei giovani in altre attività sul suo territorio, si è fatto un’idea per quanto riguarda la celiachia: “Ci sono giovani che non sentono il bisogno di aggregazione in quanto persone celiache, anzi preferiscono non citare nemmeno la loro celiachia perché questo gli consente di non sentirsi diversi. Altri giovani invece desiderano trovare occasioni di incontro e scambio con persone che hanno qualcosa in comune, come la terapia senza glutine ad esempio. Questa è un’ottima motivazione per scegliere di fare volontariato in AIC”. Andrea ci lascia con un messaggio che parla di determinazione e resilienza, un invito a non lasciare perdere, bensì provare a cambiare le cose che non ci piacciono. “Se non fai nulla la tua idea di futuro rimarrà solo un’idea: incontra le persone e trasformala in un progetto concreto!” ♦



BARBARA CROCI

“Quando ci si sente amati si dà il meglio di sé”



Barbara riceve la diagnosi in età adulta nel 2015 e, unica in famiglia, scopre una realtà completamente sconosciuta. Prima di individuare la celiachia affronta un percorso travagliato e non privo di ostacoli: come purtroppo ancora può accadere, un medico di medicina generale la invita a eliminare il glutine dalla dieta da subito, prima di avere ricevuto una diagnosi. Barbara sarà così costretta a reintrodurlo affrontando un nuovo periodo di malessere.

Il primo contatto con AIC avviene al momento della diagnosi, quando la specialista di gastroenterologia le segnala l'esistenza dell'associazione pazienti. Una vera e propria ancora per Barbara, un supporto che la accompagna nella delicata fase iniziale della sua nuova vita con la celiachia: “La pubblicazione *Mangiar Bene Senza Glutine*, ad esempio, è stata fondamentale per me”. L'idea di mettersi in gioco in prima persona arriva come conseguenza naturale, per

restituire il supporto ricevuto e avere un ruolo attivo nella lotta alla disinformazione: “Mi sono detta che forse avrei potuto essere d'aiuto per altre persone che stavano vivendo le mie stesse difficoltà”. Il primo passo è una semplice messa a disposizione rivolgendosi alla sede della propria associazione di riferimento, AIC Lombardia. Da questo momento in poi Barbara viene messa in contatto con i referenti della Provincia di Varese, dove abita, e inizia a farsi strada nel volontariato per AIC collaborando attivamente agli eventi organizzati dagli altri volontari sul territorio: “Credo sia giusto entrare in punta di piedi, avere rispetto dell'impegno degli altri, sapere ascoltare e imparare”.

Presto nascono solidi legami di amicizia dove anche il rapporto umano, e non solo l'obiettivo in comune, gioca un ruolo fondamentale. Oggi Barbara è a sua volta Consigliera nel CD regionale e referente per la Provincia di Varese ma non smette mai di confrontarsi con la “famiglia allargata” che ha trovato negli altri referenti AIC. Quando le è stato proposto di fare parte della task force “I Magnifici 5x1000”, il gruppo nazionale dei volontari che si occupano di diffondere la campagna, ha accettato la sfida perché “riuscire a comunicare l'importanza di destinare il 5x1000 e il fatto che sia una scelta gratuita per il contribuente non è semplice ma molto stimolante”.

A Barbara piace essere attiva, anche in modo creativo, sul territorio, e trovare sempre nuovi modi per comunicare con le persone. A suo avviso uno dei valori aggiunti dei Magnifici 5x1000 è la possibilità di essere parte di una più ampia rete nazionale: “Credo siano davvero utili i momenti di confronto, si ha la possibilità di mettere in comune buone pratiche provenienti da regioni diverse, di avere una visione più ampia e motivarsi a vicenda”. Ad incidere sulle caratteristiche di Barbara come volontaria è probabilmente il suo lavoro di educatrice nelle scuole dell'infanzia, che la spinge a prendere il meglio da ciascuno cercando di riconoscere i bisogni e le inclinazioni della singola persona. “È bello sentirsi apprezzati, sapere che ciascuno è importante, che il proprio impegno ha un valore per gli altri. Quando ci si sente amati si dà il meglio di sé”, è il messaggio che ci lascia Barbara. ♦





FEDERICA DE VINCENTIIS

“Se si ha una proposta, questo è il contesto giusto per portarla”



Volontariato de-strutturato

Il Terzo Settore cresce ma i volontari diminuiscono. Stiamo assistendo a un cambio di prospettiva del senso del volontariato e dell'essenza degli enti che usufruiscono di questa grande forza? Secondo Riccardo Bonacina, fondatore di Vita, il media del Terzo Settore - “gli italiani, specialmente i giovani, si orientano sempre più verso modelli informali di volontariato e meno verso quelli storici e organizzati”. Bonacina faceva riferimento sulle pagine di Vita all'alluvione in Emilia Romagna, “con la sua straordinaria partecipazione di soccorritori spontanei”. Un volontariato “temporaneo e individuale”, con “modalità non strutturate di coinvolgimento”, verso il quale cresce l'interesse da parte degli Enti del Terzo Settore, viste le difficoltà a coinvolgere nuovi volontari.

Quando ha ricevuto la diagnosi, a 19 anni, l'Associazione era ancora lontana dai suoi pensieri. In quel momento Federica si trasferisce dall'Abruzzo a Roma per frequentare l'Università. Dopo essersi laureata in Scienze Enogastronomiche torna nella sua regione e avverte il bisogno di conoscere altre persone che hanno in comune la celiachia e al tempo stesso mettersi in gioco per essere di supporto ad altri pazienti. Da subito si spende per AIC Abruzzo diventando volontaria attiva e parte del Consiglio direttivo, un ruolo che le permette di avere una visione completa delle opportunità di intervento dell'associazione a favore delle persone celiache. Ci racconta che non è semplice attrarre nuovi volontari in Abruzzo, una regione che vede partire molti giovani per studiare in altre città e una presenza sul territorio di persone di passaggio che non rimangono connesse a progetti e iniziative di volontariato. Federica, insieme ad altri ragazzi da tutta Italia, ha dato vita a un primo coordinamento nazionale di giovani volontari AIC, non senza sperimentare il volontariato in associazione sotto innumerevoli punti di vista nella sua AIC Abruzzo. Grazie al suo percorso di studi, infatti, si occupa anche del network Alimentazione Fuori Casa come Referente regionale, dedicandosi alla formazione e all'aggiornamento

dei locali, organizza eventi, con particolare attenzione agli aspetti dell'enogastronomia, e si è impegnata per implementare e migliorare la comunicazione dei canali social associativi. “Le persone hanno spesso timore che ci sia troppo da fare e di non essere in grado di rispondere alle aspettative. Ma quello che muove il volontariato è l'operatività, anche limitata e compatibile con la propria disponibilità di tempo, l'importante è iniziare a fare qualcosa senza lasciarsi spaventare”. L'idea del Gruppo giovani nazionale nasce proprio da un bisogno di mettersi in gioco creando una rete sovraregionale dove coltivare il confronto e la relazione in un'ottica di crescita. Oggi Federica ha passato il testimone ad altri giovani volontari attivi nel gruppo e sta continuando a impegnarsi come Consigliere nelle molte attività che segue sul suo territorio. Avvicinare nuove persone è sempre una sfida, in particolare nel contesto attuale in cui molti neodiagnosticati cercano sui social media le risposte e il supporto che un tempo cercavano in AIC. Ma, come ci ricorda Federica, “è importante provare a fare qualcosa di concreto senza avere paura: se si ha un'idea, una proposta, il desiderio di mettere a disposizione un po' del proprio tempo, è questo il contesto giusto per farlo!”. ♦