

CARO/A VICE,

“tempo libero”, “studio e lavoro”, “città”, sono i tre macro-temi su cui, in questa fase del percorso triennale, siamo chiamati a riflettere quali responsabili nazionali, diocesani, parrocchiali... e dunque responsabili del nostro territorio. Un territorio che non è solamente l’oratorio parrocchiale o la sede diocesana, ma si allarga sino a comprendere tutti gli ambienti di vita quotidiana che come studenti, lavoratori, cittadini abitiamo. Quelle che ti mettiamo a disposizione sono tre tracce di lavoro che puoi utilizzare in uno o più incontri di inizio anno con i/le responsabili e gli educatori/le educatrici parrocchiali della tua diocesi. In ciascuna scheda troverai dei materiali formativi che potrai utilizzare come meglio credi e una o più proposte di attività. Prima di arrivare all’incontro nazionale di Roma, “Segni del tempo”, vogliamo guardare in modo critico al nostro territorio: lo conosciamo davvero? Queste schede sono un invito a riservarci del tempo per poterne prendere coscienza.

ABITARE

I LUOGHI DEL TEMPO LIBERO

Molto spesso abbiamo la sensazione di sentirci saturi: troppe cose da fare e pochissimo tempo da dedicare a noi stessi. Viviamo rimbalzando da un’attività a un’altra, magari tralasciando aspetti della nostra vita che pure sappiamo importanti per farci stare bene. Tendiamo a fare scelte basate sulle scadenze, sulle priorità esterne, e sempre meno scegliamo il nostro benessere.

Tempo libero è sinonimo di prendersi cura di noi stessi, di dedicarci del tempo.

Tuttavia non basta solo la buona volontà: conta anche l’ambiente, le opportunità che il territorio offre, un parco, degli spazi... Più il nostro territorio è stimolante, più ciascuno/a riesce a curare i propri interessi. Il tempo libero è insomma una questione insieme personale e comune.

Come responsabili dobbiamo avere cura del nostro tempo libero e anche di trasmettere alle altre persone l’importanza di trovare spazio per loro stesse. Così, l’attenzione al tempo libero è un’attenzione a favore del benessere della collettività.

CARO/A VICE, di seguito troverai alcuni materiali e strumenti per avviare una riflessione sul tema nella tua diocesi. Il contenuto di un'attività non può mai essere distinto dal metodo: **parlando di tempo libero, non possiamo che scegliere strumenti "da tempo libero": libri, canzoni, tavolini da caffè, etc.** Come sempre, questi sono solo spunti a disposizione della tua diocesi, ma nessuno meglio di te e di chi condivide con te la responsabilità può sapere cosa può essere più interessante e utile.

MATERIALI PER LA RIFLESSIONE

L'importanza di dedicare almeno un'ora al giorno solo a se stessi

di Gianluca Gotto, scrittore e blogger

Ci sono due tipi di egoismo: quello totale e quello sano. Il primo è il sentimento che spinge le persone a pensare esclusivamente a se stesse, disinteressandosi totalmente degli altri e anteponendo sempre e comunque il proprio benessere a qualsiasi altro aspetto. Il secondo tipo è invece il sano egoismo, un concetto che, nonostante il nome, viene costantemente frainteso e genera giudizi negativi. Viviamo infatti in un mondo pieno di paradossi, uno dei quali è che sia sbagliato pensare a se stessi, anche minimamente. Se vuoi dedicare del tempo alla tua crescita personale, sei visto da molti come una brutta persona. Il sano egoismo, in realtà, è uno dei mezzi più efficaci per portare positività nel nostro piccolo quadrato di mondo. Non ha nulla a che vedere con l'egoismo totale, anzi, è una forma di terapia personale che ha solo effetti positivi non solo su di noi ma anche sugli altri.

UN'ORA "SACRA"- Tutti dovremmo dedicare un po' del nostro tempo al sano egoismo. Cosa significa concretamente? Ritagliarsi un'ora "sacra" nella quale non ci sono responsabilità verso il mondo esterno perché ogni singola azione è indirizzata al nostro benessere personale. Non significa assolutamente fregarsene di tutto e tutti, si tratta, molto semplicemente, di un cambiamento nelle nostre priorità: ci si prende cura degli altri ma senza mai tralasciare ciò che ci fa stare bene. Incredibilmente, in un'epoca nella quale siamo soffocati dal superfluo, finiamo per considerare superfluo il tempo da dedicare a noi stessi. Perché il sano egoismo, concretamente, è proprio questo: ritagliarsi del tempo e dello spazio per sé. L'idea è talmente semplice che in questa società così complessa e piena di abbondanza ci sembra incomprensibile. Bastano 60 minuti al giorno, anche non consecutivi, per sentirsi incredibilmente meglio.

Sabato - Jovanotti

E adesso a letto bambini, spegnete la TV
Troviamo un posto dove stare solo io solo tu
Sincronizziamo i cuori sullo stesso bpm
Silenzia il cellulare che non ti serve a niente
A meno che non voglia fare una fotografia
Di noi che ci abbracciamo forte e decolliamo via
A bordo di un'astronave senza pilota
Che punta verso galassie a cercare vita
Come nei sabati sera in provincia
Che sembra tutto finito, poi ricomincia
Sabato, sabato
È sempre sabato
Anche di lunedì sera
È sempre sabato sera
Quando non si lavora
È sempre sabato
Vorrei che ritornasse presto un altro lunedì
Strappa le stelle dal cielo e lascia solo i led
Voglio ballare come Michael nel video di "Bad"
Stare leggeri come due farfalle appena
Venute fuori dal bozzolo sulla scena
Sembrano tutti più contenti di noi
Ma per un giorno lo sai
Possiamo essere eroi
A bordo di un'astronave senza pilota
Che punta verso galassie dove c'è vita
Come in un sabato sera in provincia

Che sembra tutto finito, poi ricomincia
Sabato, sabato
È sempre sabato
Anche di lunedì sera
È sempre sabato sera
Quando non si lavora
È sempre sabato
Vorrei che ritornasse presto un altro lunedì
Dillo a tua madre di andarsene a letto tranquilla
Tu sei la bionda stasera, sono il gorilla
Ti porto a vedere il mare da in cima al grattacielo
Mentre i cecchini ci sparano noi prendiamo il volo
A bordo di un'astronave senza pilota
Che punta verso galassie a cercare vita
Come nei sabati sera in provincia
Che sembra tutto finito poi ricomincia
Come in un sabato sera italiano
Che sembra tutto perduto poi ci rialziamo
Sabato, sabato
È sempre sabato
Anche di lunedì sera
È sempre sabato sera
Quando non si lavora
È sempre sabato
Vedrai che poi ritorna presto un altro lunedì
Ma è troppo sabato qui
Un altro lunedì
È troppo sabato qui

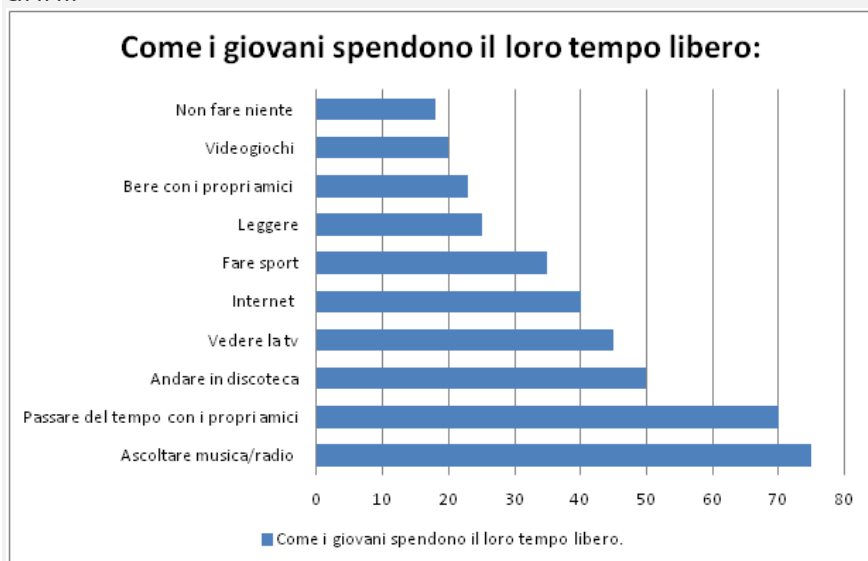
Statistiche

Quali attività svolgono maggiormente i giovani durante il loro tempo libero?

Fonte: <https://www.divulgazionedinamica.it/>

Sono due le attività che risaltano sempre nelle analisi statistiche, indipendentemente dal profilo sociodemografico dei ragazzi: "stare con gli amici" e "ascoltare musica". Seguono altre attività come "internet", "vedere serie tv" e "andare in discoteca". "Vedere la tv" risulta essere un'abitudine più comune per chi ha un livello di scolarizzazione più basso. "Andare in discoteca", invece, è un'attività molto condizionata dall'età.

Segue l'attività "Fare sport", molto più frequente tra i ragazzi. Mentre, l'attività che ricopre la decima posizione, "Non fare niente", è più diffusa tra i gruppi dei più giovani, fino ai 18 anni.



Analisi ISTAT 2021 su Cultura e tempo libero a cavallo della pandemia

Fonte: <https://www.istat.it/storage/ASI/2021/capitoli/C10.pdf>

La dettagliata analisi dell'ISTAT consente di osservare non solo dati sul rapporto tra tempo libero e *giovani* ma anche dati specifici per ripartizione geografica e per sesso, e di avere una panoramica delle diverse attività considerabili tempo libero (concerti, teatro, sport, ma anche permanenza al pc o allo smartphone).

Se c'è modo di **recuperare dei dati anche per il territorio diocesano, può essere utile per non ragionare astrattamente, ma confrontando direttamente la propria percezione con quello che sul territorio effettivamente c'è o non c'è.**

WORLD CAFÈ - Attività di condivisione

Il World Café è un metodo semplice ed efficace che permette di dar inizio a conversazioni informali, vivaci e costruttive su questioni e temi che riguardano la vita di un'organizzazione o di una comunità.

Gli incontri informali tra le persone (le conversazioni nei bar, nei salotti, dal barbiere, ecc.) sono stati storicamente opportunità di scambio, partecipazione e apprendimento, nonché di preparazione all'azione sociale... **il potere del tempo libero!** L'obiettivo del World Café è mettere a disposizione la forza delle conversazioni informali al fine di mobilitare in modo creativo pensieri e risorse, produrre apprendimento, condividere conoscenze e infine generare cambiamento. Secondo la teorizzazione alla base di questo strumento, l'evoluzione delle idee in un World Café si realizza attraverso l'invito che viene fatto a tutti i partecipanti di muoversi in tempi piuttosto ristretti da un gruppo di discussione all'altro.

In pratica viene ricreata l'ambientazione intima e accogliente di un caffè, con tavolini rotondi adatti ad ospitare ognuno dalle 4 alle 6 persone. I tavolini sono disposti in modo libero in una stanza e sono dotati di materiali per annotare, disegnare, scrivere, in altre parole, per fissare le idee. E, perché no, caffè per tutti.

I partecipanti, che devono essere come minimo 12 (fino a raggiungere anche un numero di diverse centinaia), discutono i temi in piccoli gruppi, seduti intorno ai diversi tavoli, per sessioni consecutive. Ogni 20-30 min, ad intervalli regolari, i partecipanti ruotano da un tavolo all'altro costituendo così nuovi gruppi.

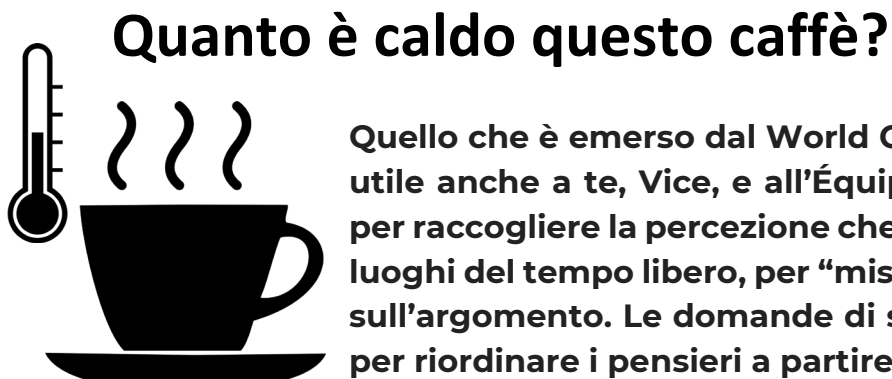
Presso ogni tavolo rimane un facilitatore, o, per usare la terminologia propria di questa tecnica, un "padrone di casa", i cui compiti sono:

1. Sollecitare l'intervento di tutti i partecipanti;
2. Registrare la discussione;
3. Sintetizzare/rilanciare la discussione al gruppo successivo (bastano una o due frasi, un punto caldo...) in modo da favorire la contaminazione e lo scambio di idee tra un gruppo e l'altro;
4. Presentare eventualmente quanto emerso dai vari gruppi durante la sessione conclusiva.

Il processo si conclude con una sessione plenaria in cui agli interventi di restituzione dei facilitatori si aggiungono i commenti dei singoli partecipanti a proposito delle scoperte fatte.

In un World Cafè può essere proposta una sola domanda per stimolare la discussione, oppure una serie di stimoli posti in una successione temporale in modo da permettere ai gruppi di compiere un'ampia esplorazione delle tematiche. Risulta dunque cruciale la scelta delle domande. Queste dovrebbero essere quanto più semplici e chiare, in grado di innescare il dibattito, invitare all'approfondimento e alla ricerca, aprire nuove possibilità e focalizzare l'attenzione su ciò che è utile. Ne proponiamo alcune, ma non accontentatevi:

- **Il vero tempo libero si passa da soli**
- **L'AC è tempo libero**
- **Nel mio territorio ci sono troppo pochi servizi a favore del tempo libero dei giovani** (su questa domanda, il "padrone di casa" si premuri di avere dei dati reali sui servizi offerti dal territorio, in modo che la conversazione non si regga solo su percezioni personali, a volte sbagliate)
- **L'AC non è e non deve essere una realtà sportiva, culturale o di volontariato, nemmeno per supplenza**
- **L'AC non comunica con le altre associazioni sportive, culturali e di volontariato del territorio**



Quanto è caldo questo caffè?

Quello che è emerso dal World Café può essere molto utile anche a te, Vice, e all'Équipe giovani diocesana, per raccogliere la percezione che il tuo territorio ha dei luoghi del tempo libero, per “misurare la temperatura” sull'argomento. Le domande di seguito sono un aiuto per riordinare i pensieri a partire dall'attività:

Dal tuo punto di vista, i/le responsabili parrocchiali sopravvalutano o sottovalutano l'offerta del loro territorio in tema tempo libero dei giovani?

Nel caso di una reale mancanza di servizi offerti nel tuo territorio, l'AC si è mai interrogata sulla questione e attivata per avviare processi che rispondessero alle esigenze, a livello diocesano o parrocchiale?

Come AC esiste un dialogo con le diverse realtà sportive, culturali e di volontariato presenti sul territorio? Questo avviene più a livello diocesano o parrocchiale? E in quest'ultimo caso: in quali zone il dialogo è più avviato?
