

Sabato 14 marzo 2026

Caro diario,

oggi è stato il mio primo giorno come volontario nell'associazione OSHA, un'associazione di istruttori, assistenti bagnanti e volontari che offre alle persone con disabilità motorie e/o cognitive la possibilità di affrontare i primi approcci con l'acqua, migliorare la tecnica di nuoto, sviluppare capacità motorie e socializzare.

Ti racconto un po' dell'incontro di oggi: dopo la partita di campionato sono tornato a casa molto in pensiero per l'esperienza che mi stava aspettando: sai com'è, era la prima volta, non conoscevo niente e nessuno, sapevo solo che mi dovevo incontrare alle 18 meno un quarto fuori dalla piscina di Casate con la borsa per il nuoto. Ho preparato la borsa: asciugamano, ciabatte, cambio e la cuffia; sono sceso dalle scale e ho chiamato mia mamma per partire. So che saremmo potuti partire un po' dopo, però pensando alla puntualità della prof. di matematica (che mi aspettava lì) e che se fossi arrivato tardi per qualsiasi motivo avrei dato una brutta impressione, siamo partiti. Durante il tragitto mi dicevo: "E se mi fanno mille domande? E se mia mamma dice certe cose che non dovrebbe dire?". Alla fine, il peggio è passato: una volta arrivato sono stato accolto da Martina, una ragazza giovane e molto simpatica, ci siamo presentati e mi ha mandato subito a cambiarmi, per poi fiondarmi dritto a bordo vasca. Era pieno di persone tutte sorridenti, mi sembravano molto accoglienti, mi sono presentato anche con loro, poi Cristina mi ha assegnato a un tutor: Andrea, simpatico, sui 16 anni più o meno, non di tante parole ma molto a suo agio con gli utenti, allora ho deciso di provare anche io: cercavo di motivarli a non fermarsi e dicevo loro di non aggrapparsi al muretto ma di continuare a nuotare. Poi è arrivato il momento: "Entrate!", ci ha esortato Cristina, "Dovete aiutarli in acqua!". Io ero contento perché a me piace molto l'acqua, mi fa sentire libero. Andrea, invece, non era molto contento, diceva che l'acqua era gelida, ma niente da fare: ci dovevamo buttare. Io non ho fatto tanto oggi, ho più preso spunto da quello che faceva lui. Un'ora è passata velocissima, non me ne sono neanche accorto. Dopo essermi lavato e rivestito ho chiesto se avevano bisogno di aiuto in qualcosa, ma niente, perciò sono andato via. Adesso che sono qui a casa e ho vissuto questo primo incontro posso dire che mi ha colpito molto come gli operatori, che a quell'ora potrebbero stare a casa sul divano a guardare un film, aiutano con piacere e sempre con il sorriso sulla faccia...e io ora ne faccio parte! Questo è stato l'incontro di oggi, caro diario, stai tranquillo che ti aggiornerò il prima possibile. A presto!

Sabato 21 marzo 2026

Caro diario,

te lo avevo promesso che sarei tornato presto, come ben sai oggi è sabato e io il sabato vado in piscina ad aiutare le persone con disabilità. Oggi mi ha portato mio papà, sono arrivato al parcheggio un po' prima ma meglio, sai, almeno posso stare un po' da solo fuori dalla piscina; poi per le 17:45 sono entrato, mi sono cambiato e poi sono andato a bordo vasca, questa volta ero più tranquillo, sarà perché conosco già l'ambiente o perché oggi mi sento particolarmente allegro, però era così. Arrivato ho salutato Martina e le ho chiesto cosa avrei dovuto fare oggi, poi mi sono guardato in giro: non c'era Andrea, e mo'? Cosa faccio? Con chi lavoro? A chi mi affideranno? Adesso mi ero un po' agitato. Martina, invece, mi ha risposto tranquillamente che dovevo entrare in acqua e chiedere a Massimo chi avrei dovuto seguire e come; io ho risposto: va bene, ma non lo avevo mai fatto, e soprattutto da solo! Però ho pensato tra me e me che se mi avevano affidato questo compito è perché potevo farcela. Allora ho preso la cuffia, ho tolto le ciabatte e ciuf, dentro in acqua. Ho salutato Massimo e gli ho chiesto chi avrei dovuto seguire, mi ha risposto: lui... un uomo ben piazzato e bello alto. L'ho salutato e mi sono fatto spiegare cosa dovevo fare: farlo nuotare a dorso tenendogli le spalle e, se notavo che non aveva più voglia, lo dovevo fare camminare. Allora l'ho preso da sotto le braccia e l'ho accompagnato affinché apprendesse il movimento e prendesse confidenza, l'ho portato così per una vasca, poi per ancora un'altra, ma iniziavo ad essere affaticato. Intanto Massimo mi dava consigli e dritte: parlargli anche quando non ricevevo risposta, aiutarlo a tenere le gambe sotto l'acqua... un mucchio di cose che cercavo di correggere, ma non era mica facile. Per Alessio lo scopo della lezione era fare movimento ed acquisire maggiore confidenza con l'acqua, mentre io oggi ho cercato di conquistare la sua fiducia, affinché si possa lasciare andare di più con me e si possa lavorare meglio. Infatti oggi non sempre è filato tutto liscio e abbiamo dovuto ricominciare da capo più volte! Spero, la prossima volta, di essere più preparato. Ci vediamo presto, caro diario, alla prossima.

Sabato 28 marzo 2026

Caro diario,

eccomi qui, è il 3° giorno in cui sono andato ad aiutare le persone con disabilità in piscina. Ero gasatissimo, a parte l'inconveniente che ci ha fatto spostare in un altro spogliatoio era tutto perfetto. Ho visto Alessio e l'ho salutato, ma non ha ricambiato: devo ancora guadagnarli la sua fiducia! Ho cominciato facendolo camminare un pochino così che potesse ambientarsi, poi l'ho invitato a mettersi a dorso, ho messo le mie braccia sotto le sue e l'ho sostenuto. Quando lo porto a dorso Massimo mi ha insegnato che devo andare a zig-zag, perché così in automatico si attiva il movimento delle gambe e quindi è molto utile. Ogni tanto Alessio mi faceva capire di voler prendere una pausa e io mi fermavo. Massimo allora mi ha insegnato alcune cose: "Quando senti che non ha più voglia interrompi l'attività ma non fermatevi, passeggiate e poi riprendi con il nuoto e il movimento: è importante che l'esercizio, in quest'ora, sia costante". Poi mi ha detto anche che devo parlare di più con gli utenti, senza imbarazzi: solo così si sentiranno al sicuro con me e potrò lavorare meglio. Ho provato a fare come diceva Massimo ed in effetti Alessio ha iniziato a mostrarsi più sicuro e concentrato! Purtroppo però è dovuto andare via prima della fine dell'ora. Allora Massimo mi ha affidato un altro ragazzo che sa già nuotare, ma ha qualche problema nella postura: tiene il busto troppo in giù e così affonda. Allora ho cercato di correggerlo, tenendogli unite le gambe e ripetendogli di guardare il soffitto. Abbiamo nuotato per 15 minuti circa e quando stava per finire il tempo l'ho lasciato fare un po' più da solo: gli davo una bella spinta e poi lui faceva tutto. Questa autonomia lo rendeva felicissimo, sorrideva tantissimo! Ormai erano le 7 e io dovevo uscire. Alla prossima caro diario, dovrai aspettare un pochino perché c'è Pasqua e la piscina è chiusa, ciao.

Sabato 11 aprile 2026

Caro diario,

oggi è il quarto incontro che faccio in piscina, come sempre è un sabato e fa anche molto caldo. In realtà non avevo tanta voglia di andare perché ero a una grigliata, ma sono andato comunque e mi sono anche divertito. Come sempre mi sono trovato con Alessio. Oggi però era diverso: era agitato e per me è stato un po' più complesso da seguire. Il modo di lavorare è stato adeguato all'esigenza di oggi: gli abbiamo posizionato un tubo sotto le braccia per aiutarlo a stare a galla: è meglio per lui perché si sente più al sicuro e sorretto e rende più agevole il mio supporto. Dopo Alessio ho incontrato Tommaso, un tipo simpatico, molto giocherellone, sa nuotare molto bene a dorso, a stile un po' meno ma se la cava. Quando ci siamo presentati mi è subito saltato addosso: è bello ricevere un'accoglienza del genere! Ho cominciato a farlo nuotare a dorso, ho cercato di dargli qualche dritta. Ha la tendenza a distrarsi, ma mi sono divertito un sacco. Alla fine mi sono concesso 5 minuti per una nuotata in solitaria e qualche bel tuffo. Per oggi è tutto, alla prossima!!!

Sabato 18 aprile 2026

Caro diario,

oggi è il mio quinto giorno di "stage" in piscina, anche questo sabato un caldo infernale, il che aumenta la mia voglia di rinfrescarmi! Una volta arrivato e cambiato mi sono lanciato con un bel tuffo in piscina e sono andato da Massimo per chiedere chi avrei dovuto seguire oggi, e mi ha detto che sarei stato con Marco, un ragazzo molto simpatico. L'ho già seguito nel terzo incontro ma non ti avevo detto come si chiamava. Oggi abbiamo cercato di correggere il suo nuoto a dorso: ho notato che stava molto piegato con il bacino e muoveva solo le braccia, allora mi sono messo dietro di lui e con movimenti lenti, ampi e ben chiari ho cercato di rendere più efficace la sua postura, raddrizzandogli le gambe e facendolo guardare verso l'alto. Poi, pensando a come fargli muovere le gambe, mi è venuta un'idea: gli ho fatto mettere le mani sul petto così da non poterle utilizzare, e per muoversi avrebbe dovuto usare le gambe. Ce l'ha fatta a muovere le gambe e le ha mosse anche bene, mentre ha continuato a faticare a mantenere la postura corretta, tuttavia ho smesso di dargli indicazioni in merito perché l'insistenza risulta poco motivante. Ho capito che per lavorare bene con Marco, ma non solo, devo continuare a parlargli, rassicurarlo e ogni tanto chiedere anche ciò che desidera fare lui. Dopodiché è stato il turno di Tommaso, il simpaticone, ti ricordi? Quello dell'altra volta. Oggi proprio non gli andava di nuotare, allora abbiamo preso una palla e siamo scesi a un compromesso: dopo ogni vasca che faceva, potevamo giocare un po' a palla. Il tempo è volato ed era ora di uscire, ma questa volta volevo fare un tuffo dal trampolino, mi attirava troppo! Perciò ho chiesto a Massimo e mi ha detto di provare. Ho fatto una capriola all'indietro perfetta! La mia giornata è finita qui, caro diario, ci vediamo sabato prossimo.

Sabato 25 aprile 2026

Caro diario,

oggi è il mio sesto giorno in piscina, oggi ci sono venuto in moto quindi ero molto contento! Una volta arrivato in spogliatoio mi sono accorto di aver dimenticato il costume, è stato un disastro, ho dovuto chiamare mia mamma e farmelo portare, ma per fortuna in poco tempo è arrivata. Sono entrato, ho salutato Massimo e poi mi ha dato un compito per me più semplice: seguire Giovanni, che nuota in autonomia. Te lo descrivo un po': è un uomo alto e robusto, di poche parole, ma sa nuotare molto bene; quindi io devo solo dargli qualche dritta e nuotare a fianco a lui. L'ho affiancato tranquillamente vasca dopo vasca, correggendo qualcosina solo di rado; fatte due vasche mi batteva il cinque e chiedevo a lui quale stile volesse usare per le vasche successive. Dopo un po' di tempo che nuotavamo ha iniziato a bloccarsi e a volgere lo sguardo verso il rinfresco. Lo capivo bene, anche io avevo tanta fame!! Allora gli ho detto di tenere duro, finito il corso avremmo potuto mangiare tutti e due! Questo è tutto caro diario, alla prossima.

Sabato 2 maggio 2026

Caro diario,

oggi è il settimo giorno, finalmente ho portato tutto, sono arrivato in orario, anzi in anticipo, mi sono cambiato e poi subito in piscina. Massimo mi ha assegnato Marco, oggi era molto felice anche lui e le giornate così piacciono a tutti. Allora l'ho salutato e mi ha risposto con i suoi tipici vocalizzi di felicità. Abbiamo cominciato con una camminatina per riscaldare i muscoli e, dopo qualche minuto, l'ho messo a dorso e abbiamo cominciato a nuotare. Questa volta ha messo le mani sul petto da solo e ha cominciato a muovere le gambe senza che io glielo dicessi, un grande progresso! Anche se i movimenti erano ancora troppo deboli. Ho chiesto un parere a Massimo che mi ha suggerito di usare delle pinne per fare attrito con l'acqua e stimolarlo al movimento dei piedi. Beh, con le pinne sì che andava! Si muoveva molto bene e io l'ho motivato molto. Anche stavolta l'ora è volata. Alla fine anche oggi ho fatto un bel tuffo dal trampolino e poi sono subito uscito a cambiarmi. Ciao diario, ci vediamo presto, non so se il prossimo sabato ti scriverò visto che penso di essere in vacanza, va beh, lo scoprirai, ciao!!!!

Sabato 16 maggio 2026

Caro diario,

scusami se non ti ho scritto sabato scorso, ma in realtà non sono potuto andare perché ero in vacanza. Va beh, però adesso ti racconto cosa ho fatto questo sabato: sono arrivato puntuale, già anche preparato, e quindi sono subito andato in piscina; ho salutato tutti gli educatori e poi ho visto Marco che era lì sulla panchina che aspettava per entrare in vasca, non ci ho pensato due volte e siamo entrati in acqua insieme. Pensavo che oggi fosse carico, invece non era così, forse era un po' stanco. Ho cominciato facendolo camminare un pochino, per ambientarsi e riscaldare i muscoli, poi a dorso, il suo stile congeniale. Ha fatto un po' di fatica nel muovere le gambe, così l'ho spronato a farlo e ho corretto qualche volta la posizione del bacino che, se tenuto in alto, raddrizza la postura. Da quello che vedo io ha già avuto un grande miglioramento a livello di tecnica nel nuoto. Questo mi rende molto orgoglioso di lui!... e un po' anche di me. Ciao diario, al prossimo sabato!

Sabato 23 maggio 2026

Caro diario,

oggi è la mia nona volta qui in piscina, sono arrivato presto e appena arrivato sono andato a parlare con un ragazzo molto simpatico che ho conosciuto qui, mi sono cambiato e poi siamo andati tutti e due in piscina. Come al solito sono entrato in acqua con Marco: dopo un po' di camminata siamo partiti con il dorso, quello che piace di più a lui. Oggi era molto motivato, ha subito cominciato nuotando molto bene, ha mosso le gambe in modo costante e lineare, con sicurezza. Nonostante questo, viaggiava ancora lentamente, allora gli ho proposto di mettere le pinne, così da sperimentare un po' di velocità e rendere l'esercizio più coinvolgente. Ecco, adesso sì che andava bene, l'ho corretto un po' meno oggi perché è andato veramente bene, ma qualche dritta bisogna darla sempre (seguendo sempre, ovviamente, le indicazioni degli istruttori esperti). Oggi gli educatori erano tutti molto vivaci, si lanciavano l'acqua o si buttavano addirittura dentro, non so cosa gli è preso! Allora, verso la fine della lezione, Massimo mi ha detto di lasciare un po' libero Marco e io e l'altro volontario conosciuto qui ci siamo buttati nell'acqua gelida esterna. Alla prossima caro diario, cioè all'ultima che devo fare per la scuola. Che strano, mi sembra ieri che è iniziato tutto! Ciao!!!!, ci vediamo fra una settimana.

Caro diario,

oggi è il decimo giorno che vado in piscina ad aiutare le persone con disabilità, nonché l'ultimo obbligatorio che devo fare con la scuola; in realtà ho pensato che è una bellissima esperienza e quindi continuerò ad andare come volontario, ma adesso non perdiamoci in chiacchiere perché ti devo raccontare cosa ho fatto oggi. Una volta arrivato sono corso da Marco che mi attendeva a bordo vasca. Oggi era davvero di ottimo umore, si è impegnato molto ed è stato più che bravo; l'ho fatto camminare inizialmente per una vasca intera per scaldarsi bene e per prendere confidenza, poi l'ho fatto mettere a dorso e oggi, dato che era particolarmente attivo e pronto per imparare, gli ho corretto molto la tecnica e ho notato che ha avuto un grosso cambiamento nella scorsa e in questa volta, un cambiamento in positivo: più confidenza, più voglia di imparare, quindi direi che va molto bene. Poi gli ho dato la tavoletta e l'ho fatto nuotare a pancia in giù, però non riusciva a muoversi perché utilizza poco i piedi e in questo tipo di esercizio devi utilizzarli molto, perciò gli ho messo le pinne e da lì ha cominciato ad andare molto bene, perciò l'ho fatto nuotare un po' così e, dopo un po', ho deciso, visto che è andato molto bene, di fargli fare due vasche libere, come voleva; era molto soddisfatto della sua performance di oggi, ma ormai era già ora di uscire. Sono andato con lui a fare la doccia, ma dopo io mi sono buttato ancora nella piscina esterna fredda ed è subito arrivato il momento di salutare e andare a casa. Il momento dei saluti è stato emozionante ma non troppo, ho intenzione di tornare e so che li rivedrò! Mi ha fatto molto, molto piacere ciò che gli organizzatori e gli istruttori hanno detto di me: mi vogliono ancora con loro e questo mi fa capire di aver svolto bene il mio "lavoro". Tutto ciò che ho fatto, l'ho fatto sotto la loro supervisione e il loro controllo, quindi se tutto è andato bene è anche merito loro e delle indicazioni che mi hanno sempre fornito. Spero che anche i ragazzi e gli adulti che ho affiancato pensino lo stesso di me.

Caro diario, non penso ci rivedremo più, ma mi sono divertito molto a parlare con te.

Un grande saluto,

Lorenzo.