

notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*

Quando l'ansia è fuori controllo / Lavoro, discriminazioni e disabilità / Ansia: percorso per la salute psicologica / Terapia a quattro ruoli / Vicini di famiglia / Impar

01 2021



inclusione
handicap ticino

la Trasporta bag serie 3... ...è ora disponibile!

- stoffa idrorepellente
- cuoio conca vegetale
- chiusura a cerniera o a velcro
- apertura easy pull
- tasca interna
- vassoio rigido rimovibile
- tracolla regolabile

Novità

la chiusura a cerniera user-friendly
della nuova Trasporta bag serie 3



Scopri tutti i modelli e i colori sul nostro sito!

Acquistala sull'e-shop solidale di *inclusione اندicap ticino*: www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/

Per la festa della mamma fai un regalo solidale!

Cioccolata Stella

eleganti cofanetti in legno
o singole barrette
disponibili in due motivi



visita il nostro e-shop su:
www.inclusione-andicap-ticino.ch

Un ottimo vino!

inclusione اندicap ticino
ha prodotto il Merlot DOC
Vigna Lusanigh.

Da bere in compagnia
o per fare un regalo speciale
a parenti ed amici.

Merlot DOC
Vigna Lusanigh

CHF 18.-



Acquista online
www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/
comperando sul nostro e-shop solidale
sostieni la nostra associazione e al
contempo l'economia locale.



Acquisto solidale
Parte del ricavato della vendita sarà
a disposizione di *inclusione اندicap ticino*
per attività & progetti volti a migliorare
l'inclusione sociale e professionale
delle persone con disabilità in Ticino.

www.inclusione-andicap-ticino.ch



sommario

4 **STORIE**

Quando l'ansia è fuori controllo

7 **ATTUALITÀ**

Lavoro, discriminazioni e disabilità

10 **EVENTI & ASSOCIAZIONI**

ensa: primo soccorso per la salute psichica

13 **SPORT & TEMPO LIBERO**

Terapia a quattro zampe

Vicini di famiglia

Impariamo ad andare in bici

18 **L'ANGOLO DELLO CHEF**

Avviso di convocazione

A tutti i soci e sostenitori,

con piacere vi facciamo giungere tramite il Notiziario
la convocazione ufficiale dell'**assemblea generale
ordinaria** che si terrà:

LUNEDÌ, 7 GIUGNO 2021 ALLE ORE 18.30

presso la nostra sede, spazio multiuso Salaruna,
in via Linoleum 7 a Giubiasco.

Ordine del giorno:

1. saluto del Presidente
2. designazione degli scrutatori
3. verbale dell'assemblea del 14 settembre 2020
4. rapporto annuale
5. relazione finanziaria 2020 e rapporto di revisione
6. scarico del Comitato e della Direzione
7. informazioni sul programma di attività 2021
9. informazioni sul preventivo 2021
10. varie ed eventuali

Il verbale dell'assemblea generale ordinaria 2020 è
disponibile su richiesta al Segretario.

L'assemblea sarà intervallata da **brevi saggi
musicali** eseguiti dai giovani allievi della Scuola di
Musica del Conservatorio.

In attesa di incontrarvi numerosi, vi porgiamo
cordiali saluti.

Sergio Mencarelli
presidente

Marzio Proietti
direttore

EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

Ci è stato più volte chiesto come mai affrontiamo così poco il tema del disagio psichico. Effettivamente è così: se guardiamo alle nostre pubblicazioni e alle attività rivolte alle persone con disabilità, queste sono spesso dedicate a chi ha un problema di tipo motorio, sensoriale oppure cognitivo. In realtà però, il disagio psichico, che negli ultimi anni è in aumento e si è accentuato con la pandemia da Covid-19, è un tema sul quale riflettiamo molto e per il quale vorremmo sensibilizzare maggiormente la popolazione. Si tratta infatti di un problema di salute subdolo, che sfugge agli occhi di chi guarda. Spesso viene sottovalutato e minimizzato e di conseguenza provoca sofferenza nei soggetti colpiti. Vi invitiamo a leggere la storia di Carina a pagina 4. Avrete così il punto di vista di una giovane ragazza che soffre d'ansia e di attacchi di panico. È importante trasmettere il giusto messaggio su una problematica ancora molto incompresa grazie a testimonianze di persone che desiderano prestare il proprio volto e spiegare cosa significa soffrire di un disagio psichico. Questo consente di evitare la stigmatizzazione, rendendo maggiormente consapevole l'opinione pubblica. Attendiamo quindi prese di contatto di lettori che desiderano realizzare insieme a noi una campagna sulle disabilità invisibili.

In questo numero affrontiamo anche il tema delle discriminazioni sul posto di lavoro. È infatti notizia recente della pubblicazione di un rapporto dell'Ufficio federale di statistica (UST) nel quale sono indicate cifre allarmanti: il 4% delle persone con disabilità lievemente limitanti e, rispettivamente, il 12% delle persone con disabilità gravemente limitanti, attive nel mondo del lavoro hanno vissuto momenti discriminatori legati al proprio problema di salute. Un dato che fa riflettere, soprattutto perché, in qualità di associazione impegnata a difendere i diritti delle persone con disabilità, riceviamo poche segnalazioni al riguardo. Questo significa che prevale la vergogna: ricordiamo che il nostro giurista per la parità di diritti ha il compito di portare a galla situazioni discriminatorie e di risolverle, questo però può avvenire solo se le persone trovano il coraggio di denunciarle.

Buona lettura,



Sara Martinetti
responsabile comunicazione

Quando l'ansia è fuori controllo

di Carina Da Silva

È bastato un episodio a scatenare tutto. Dopodiché la mia vita non è stata più la stessa. Sono matta? Me lo sono chiesta.

Poi però ho capito il problema e come affrontarlo. Oggi sono più serena e desidero sensibilizzare le persone su un disturbo che spesso viene sottovalutato.

Mi chiamo Carina Manuela Da Silva Ferreira De Lemos, ho 20 anni, sono figlia unica e provengo dal Portogallo. Nei momenti liberi mi piace viaggiare e trascorrere del tempo in compagnia dei miei amici.

Ho vissuto un'infanzia felice sia con i miei genitori, sia con i nonni. Fino ai quattro anni sono cresciuta con i miei, poi però, data la necessità di cercare opportunità migliori lontano dalla patria natia, ho abitato per circa due anni con i nonni poiché mia madre e mio padre erano partiti per la Svizzera con l'obiettivo di trasferirci a breve con tutta la famiglia. Perché proprio la Svizzera? Mia zia si trovava già su territorio elvetico per lavoro da alcuni anni e ha persuaso mia madre e mio padre che fosse il giusto luogo per migliorare la propria qualità di vita e cercare un'attività professionale soddisfacente.

In Svizzera ho iniziato il mio percorso scolastico, fin dall'asilo. All'inizio non è stato molto facile adattarmi a causa della mia mancata conoscenza della lingua italiana. In famiglia si parlava portoghese e, date le poche occasioni di socializzazione esterne, è stato difficile esercitarsi con la nuova lingua.

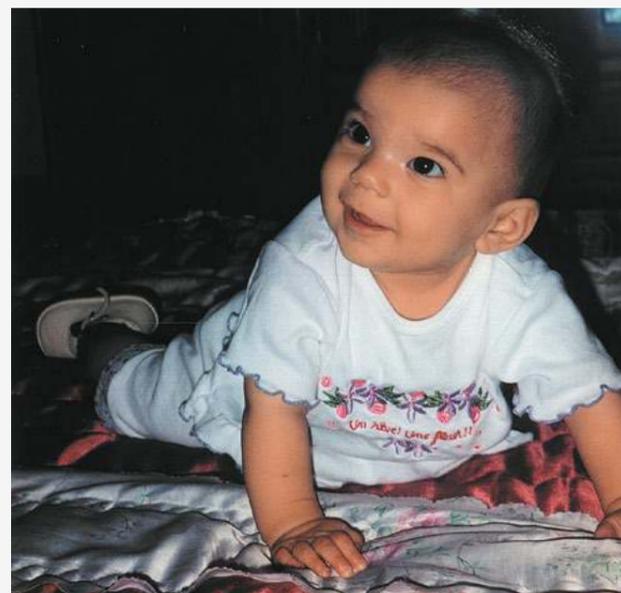
Dopo i primi due anni di asilo, infatti, non sono stata ritenuta pronta per la scuola elementare. Ho quindi frequentato un anno supplementare al fine di migliorare la lingua italiana. In questi primi anni mi sono fatta alcuni amici che ancora oggi frequento assiduamente.

Anche affrontare la prima elementare non è stato facile. Fortunatamente conoscevo già alcuni compagni dell'asilo ma a parte loro, tutti gli altri erano degli sconosciuti.

Per fortuna, con il tempo, tutto è diventato più semplice e ho iniziato a conoscere molte più persone. Fra queste ce ne sono alcune che ancora oggi sono presenti nella mia vita.

Giunta al ciclo scolastico successivo, sono stata inserita nella scuola speciale.

Quando sono passata alle medie ho avuto modo di conoscere altri compagni, anche se oggi non li frequento più. Purtroppo, a causa dell'inserimento nella classe speciale,



Carina all'età di 8 mesi in Portogallo.



CARINA MANUELA DA SILVA FERREIRA DE LEMOS

DATA DI NASCITA: 19 gennaio 2001

SEGNO ZODIACALE: capricorno

ANIMALE PREFERITO: cane, volpino italiano

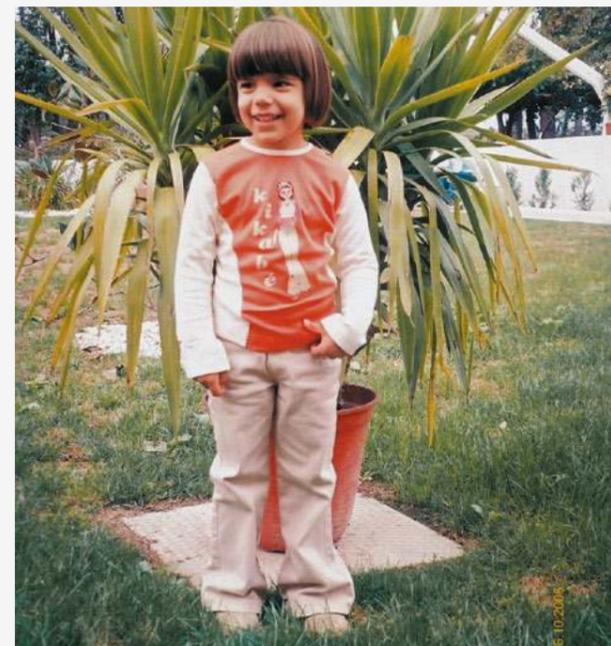
HOBBY: viaggiare

TEMPO LIBERO: ascoltare musica, guardare serie tv e film

ATTIVITÀ: mi piace uscire, guidare, stare in compagnia, stare nella natura, andare in bicicletta e amo guardare il mare.

LUOGO PREFERITO: quando posso mi piace recarmi nel Canton Grigioni... mi piace la sua natura e nessuno mi conosce. Questo mi aiuta a rilassarmi e a riflettere.

io e altri compagni siamo stati derisi e presi in giro dagli allievi inseriti nel corso normale per tre anni su quattro. All'ultimo anno, grazie ad una politica scolastica volta all'integrazione, sono state organizzate più ore lezione in condivisione, raggruppando quindi in un'unica classe



Carina a 5 anni ad una festa in Portogallo.

allievi del corso normale e studenti della classe speciale. Questo ha favorito l'avvicinamento e gli episodi di scherzo sono man mano calati fino a scomparire del tutto. Questo mi ha resa più consapevole sul fatto che in fondo, bastano piccoli accorgimenti per fare la differenza!

Dopo le medie, nel 2017, non avendo superato un test di logica, mi è stata assegnata una consulente AI e ho frequentato la pretirocinio di integrazione a Locarno per un anno, una scuola per non italofofoni che necessitano di sviluppare le competenze linguistiche ai fini di iniziare una formazione professionale. Durante questo periodo ho avuto modo di provare a cimentarmi in diversi lavori, come ad esempio: lavare le automobili, imbiancare i muri, trasportare e montare mobili, attività di economia domestica, tagliare l'erba e molto altro. È strano, quando sei bambina spesso immagini il tuo lavoro «da grande», invece io, non ho mai avuto idea di cosa mi sarebbe piaciuto fare. È soltanto crescendo che ho iniziato a pensare che stare a contatto con i clienti potesse fare al caso mio. Pertanto, lavorare in un negozio di alimentari mi è sembrata una scelta naturale. Guarda caso, al termine delle diverse esperienze di lavoro, l'attività che più ritenevo congeniale alla mia persona è stata proprio quella della barista perché mi piaceva preparare i caffè, scaldare i cornetti, preparare il tè, ma, soprattutto, stare a contatto con la gente. Vista la mia inclinazione a lavorare in un contesto aperto al pubblico e a servizio della clientela, i miei genitori mi suggerirono di lavorare in un supermercato anziché che

in un esercizio pubblico, questo perché, a loro avviso, era un luogo più sicuro dal momento che, nella ristorazione, si è spesso a contatto diretto con bevande alcoliche.

Nel 2018 ho svolto alcuni stage in diverse filiali di una nota catena di alimentari svizzera. L'attività mi è piaciuta molto anche se alla sera arrivavo a casa stremata. Inoltre, il dover lavorare al sabato era sì stancante, ma non mi ha fatto desistere dalla mia scelta. Ho concluso con impegno tutti gli stage poiché avevo l'obiettivo di essere assunta come apprendista. Finalmente arrivò la chiamata tanto attesa: uno dei supermercati confermò la mia assunzione come apprendista assistente del commercio al dettaglio. Fu un giorno felicissimo per me.

Quando ho iniziato a lavorare presso la filiale era tutto bello, semplice, e i colleghi gentili. Ero molto curiosa: ogni giorno c'erano tante attività nuove da imparare e non vedevo l'ora di essere istruita per riuscire a svolgerle autonomamente.

Purtroppo però, dopo circa sei mesi di lavoro, successe un episodio che mi ha segnata per sempre. Improvvisamente ho iniziato a stare male, a perdere peso. Ho incominciato a sentirmi ansiosa, non una semplice preoccupazione. Era un'agitazione che mi bloccava e che mi obbligava a ragionarci su. Vivevo notti agitate e il pensiero del giorno successivo mi mandava in crisi. Analizzando i pensieri che mi portavano a questo stato di ansietà, notai che mi bastava pensare al mio lavoro al supermercato per scatenare il disagio: il mio cuore iniziava a battere velocissimo e il mio respiro affannoso aumentava come mai prima.

Scoprire le radici di questo malessere non è stato semplice. Credo sia normale in tutti i luoghi di lavoro avere qualche screzio fra colleghi o incomprensioni con il proprio superiore. Un episodio però mi aveva segnata particolarmente: un giorno una collega mi urlò addosso, molto arrabbiata, proprio davanti ai clienti mentre ero alla cassa. Questo evento scatenò in me una paura, ingiustificata, nel tornare al lavoro. Temevo che i clienti mi avrebbero guardata male e che mi avrebbero giudicata un'incapace. A causa dell'ansia che iniziai ad avere da quel giorno, non sono più riuscita ad andare a lavorare, ad affrontare i colleghi e le difficoltà che spesso si presentano sul percorso professionale. Ho sofferto di forti attacchi di panico che mi irrigidivano, bloccavano e non mi permettevano di tornare al lavoro. Ero perennemente stanca, avevo forti dolori allo stomaco ed episodi di svenimento: la mia qualità di vita ne ha risentito parecchio. Gli attacchi di panico sono la massima espressione dell'ansia, la risposta fisiologica della paura.



**VUOI ESSERE TU
IL PROTAGONISTA DELLA PROSSIMA STORIA?**

Allora scrivi a redazione@inclusion-andicap-ticino.ch

Molte persone li affrontano cercando di superare la paura in quel particolare momento di terrore, altri evitano le situazioni in cui la paura potrebbe diventare eccessiva. Io ho deciso per la seconda opzione, ovvero evitare di tornare al lavoro e di affrontare i colleghi. Per quanto sofferta, alla fine ho preso la decisione di sciogliere il contratto. Disdire il contratto di apprendistato e, quindi, implicitamente non garantirsi un futuro certo, ha scatenato in me altre paure: la paura di non essere accettata dagli amici e dagli altri in generale, la paura di non riuscire a trovare un altro posto di lavoro e la paura di vivere una vita da precaria. Sembrava una spirale diabolica senza fine: le decisioni prese a causa della paura provocavano automaticamente altri stati di panico che a loro volta causavano altre fasi di irrequietezza. Pensavo di non riuscire più ad uscirne. Dovevo riprendere la mia vita in mano e riscriverla: superare le paure, l'ansia e cercare una soluzione adeguata che mi garantisse un diploma. È difficile fare un percorso così da soli, bisogna saper chiedere aiuto. Grazie al mio terapeuta ho iniziato a lavorare su me stessa per affrontare e superare gli attacchi di panico, mentre grazie alla mia consulente AI ho trovato un posto dove poter fare



Carina il giorno della Cresima con papà Alvaro e mamma Silvia.

un accertamento per capire quale tirocinio fosse più adatto alla mia persona e al mio problema di salute. Ora, dopo alcuni anni, ho iniziato nuovamente a credere in me stessa e ad essere più forte rispetto a quando ho vissuto l'episodio sgradevole nel supermercato. Oggi mi sento tranquilla e felice e, anche se gli esami finali sono alle porte, la mia «ansia» è vissuta positivamente e mi sprona a dare il meglio. Ho svolto l'accertamento e, in seguito, l'apprendistato, presso *inclusione andicap ticino* perché a suo tempo, alla consulente AI, avevo espresso il desiderio di lavorare in ufficio in ambito commerciale. Nell'aprile 2019, quando ho iniziato l'accertamento presso *inclusione andicap ticino*, ero una ragazza timida, insicura e piena di timori. Non conoscevo nessuno, a parte un apprendista di nome Leo che mi aveva parlato molto bene dell'associazione. Poi, con il tempo, ho iniziato ad integrarmi nel gruppo e a essere più espansiva ed estroversa. Con il passare dei mesi ho iniziato ad acquisire più sicu-

rezza e ad essere più convinta e decisa nelle mie scelte. Fortunatamente l'accertamento si è concluso positivamente e questo mi ha permesso di rimanere nella realtà associativa di *inclusione andicap ticino* in qualità di apprendista assistente d'ufficio CFP, una formazione commerciale biennale.

Mentre redigo questo articolo, aiutata dalla collega che si occupa di comunicazione, sono ancora apprendista, ma all'ultimo anno. Fra pochi mesi, a giugno, dovrò sostenere gli esami finali. Questi anni sono volati veloci, qui ho imparato tante nuove cose che porterò con me nel mio futuro professionale. Sono molto felice di aver avuto l'opportunità di lavorare a *inclusione andicap ticino*.

Fin dall'inizio del mio apprendistato mi hanno assegnato mansioni che tutt'oggi svolgo con passione, interesse e con la volontà di continuare ad imparare per perfezionarmi sempre più. Oggi mi alzo sempre, ogni mattina, con la voglia di andare al lavoro e con la curiosità di scoprire cosa mi riserverà la giornata.

Dopo un lungo percorso terapeutico, un accompagnamento scolastico attento e un'opportunità professionale su misura per me, posso dire di aver superato i miei fantasmi e di avvicinarmi alla vita con più serenità. Gli attacchi di panico fanno ancora parte della mia persona, ma ora ho imparato a convivere, a gestirli e a minimizzarli. Purtroppo ancora oggi non riuscirei a riprendere il mio apprendistato di venditrice poiché il pensiero di quanto è successo è ancora vivo nella mia mente e mi causa ancora forti disagi. Questa consapevolezza acquisita mi permette però di lavorare su me stessa, sperando che in futuro io riesca ad affrontare ed elaborare anche il mio personalissimo episodio scatenante.

Racconto tutto questo perché desidero semplicemente condividere con gli altri che nella vita possono presentarsi dei momenti difficili e che ognuno reagisce in modo diverso. L'importante è che non bisogna arrendersi subito alla prima difficoltà, anche se sopraggiungono attacchi di panico bisogna sempre pensare che c'è una soluzione per ogni tipo di problema. L'importante è chiedere aiuto, di questo non bisogna mai avere timore. A breve, terminati gli esami, spero ci sia una ditta sul territorio interessata ad assumermi. In futuro mi piacerebbe anche poter continuare con gli studi per potermi specializzare ulteriormente, magari in ambito contabile.

L'ACCERTAMENTO PROFESSIONALE

Il provvedimento è rivolto a persone che hanno inoltrato una domanda di prestazioni all'AI e che hanno la possibilità di (ri)entrare nel mondo del lavoro. Durante la permanenza nella sede vengono verificate le attitudini personali, le competenze pratiche grazie a lavori pratico-manuali e le conoscenze scolastiche attraverso dei test specifici.

Lavoro, discriminazioni e disabilità

di Claudia Bianchini

Negli ultimi anni il mercato del lavoro si è trasformato in una vera e propria arena, un ambiente competitivo (e tante volte spietato) dove sopravvivono le persone più qualificate disposte ad accettare un salario sempre troppo basso rispetto alla posizione che si andrà a ricoprire.

La realtà dei fatti è abbastanza spaventosa se pensiamo anche alle discriminazioni a cui spesso molti dipendenti vengono sottoposti: tra queste si sente spesso parlare di disparità di trattamento tra uomini e donne, dove queste ultime sono solite percepire stipendi più bassi, si vedono licenziate a seguito di una maternità e a volte purtroppo sono anche vittime di molestie sessuali. In generale sia gli uomini sia le donne possono essere i bersagli di altri colleghi, i quali attuano pratiche di nonnismo o mobbing. La discriminazione può manifestarsi in tutte le fasi del rapporto lavorativo, dal reclutamento al licenziamento. Pensiamo ad esempio alla fase di assunzione: un cognome straniero o il colore della pelle potrebbero costituire motivo per non assumere una persona, anche se questa possiede tutte le competenze necessarie per svolgere il lavoro richiesto.

Le persone che subiscono una discriminazione spesso fanno fatica a difendersi poiché non sanno quali sono i loro diritti o perché hanno paura di subire ritorsioni. Nel caso del mobbing bisogna rivolgersi all'ispettorato cantonale del lavoro: tuttavia, per poter procedere per via legale contro l'autore delle vessazioni è necessario produrre delle prove concrete che attestino gli abusi subiti. Addurre delle prove può rivelarsi un'impresa ardua, e per tale ragione il collaboratore potrebbe rinunciare a denunciare continuando così a subire in silenzio comportamenti scorretti.

Nel caso delle discriminazioni tra uomo e donna è invece necessario rivolgersi all'ufficio di conciliazione previsto dalla legge sulla parità dei sessi. Se la situazione è già abbastanza difficile per chi non ha

problemi di salute, per coloro che hanno un handicap la situazione si complica ulteriormente. Per loro i problemi sorgono già all'inizio, quando sono alla ricerca di un impiego. Spesso i datori di lavoro che non sono mai stati a contatto con persone con disabilità hanno dei preconcetti e sottovalutano il loro valore aggiunto per l'azienda.

Le paure sono spesso legate al fatto che la persona con handicap possa assentarsi per periodi prolungati causa malattia o non essere sufficientemente produttiva. C'è ancora molto lavoro da fare per sensibilizzare le aziende e far capire loro che la persona con disabilità non è un peso ma una risorsa. Infatti assumere un collaboratore con disabilità può apportare diversi vantaggi. Tra questi ritroviamo:

- perfetta conoscenza delle reali potenzialità e capacità del futuro collaboratore. Solitamente si assumono collaboratori a «scatola chiusa»: un paio di colloqui e un curriculum spesso non sono sufficienti per determinare le effettive capacità della persona, che saranno verificate solo dopo l'assunzione. Quando si assume la persona con handicap invece il datore di lavoro viene sin da subito a conoscenza dei suoi punti di forza e di debolezza;

• stipendio in base al rendimento effettivo e non in base alla presenza;

- ricchezza in termini di esperienza sociale. Assumere una persona con disabilità è un arricchimento per l'azienda e i dipendenti, i quali, attraverso il contatto diretto con la persona con handicap, sviluppano maggiore sensibilità e comprensione verso il prossimo;
- riconoscimento dell'impegno sociale dell'azienda. Un datore di lavoro che assume una persona con disabilità viene riconosciuto come virtuoso e sensibile alla diversità umana.

LA PARTECIPAZIONE AL MERCATO DEL LAVORO (...) PERMETTE ALLE PERSONE CON DISABILITÀ DI GUADAGNARSI LA VITA CON I PROPRI MEZZI. RAPPRESENTA ANCHE UNA MANIERA CON CUI LE PERSONE CON DISABILITÀ VALORIZZANO LE PROPRIE COMPETENZE E CAPACITÀ LAVORATIVE, LA CAPACITÀ DI STRINGERE CONTATTI SOCIALI, DI CREARSI UN'IDENTITÀ SOCIALE E DI PARTECIPARE APPIENO ALLA SOCIETÀ (...).

- UST (2020). PARI OPPORTUNITÀ DELLE PERSONE CON DISABILITÀ, 14.

ATTUALITÀ

Anche le persone con disabilità sono vittime di discriminazioni sul posto di lavoro, e lo dimostrano alcune indagini.

Lo studio pubblicato alla fine del 2020 dall'Ufficio federale di statistica ha preso in considerazione la situazione nel 2018 delle persone con disabilità di età compresa tra i 16 e i 64 anni che vivono in un'economia domestica privata. Il 68% di queste persone è attivo sul mercato del lavoro: il 63% ha un'occupazione (di cui il 40% lavora a tempo parziale) mentre il 5% è alla ricerca di un impiego. Oltre a lavorare nel mercato classico (detto «primario») molte persone con handicap sono impiegate in strutture protette (mercato «secondario»).

Il 4% delle persone considerate nello studio ha dichiarato che nell'anno precedente era stato discriminato sul posto di lavoro a causa del proprio handicap attraverso mobbing, molestie e intimidazioni. Nel caso delle persone gravemente limitate dall'handicap questa percentuale è pari al 12%. Nel 2020 la Scuola universitaria professionale (SUP) di Lucerna ha condotto un'analisi che ha preso in considerazione le persone sorde o deboli d'udito. È emerso che il tasso di disoccupazione di queste persone si attesta al 10%, tasso estremamente elevato. Le persone con questa tipologia di handicap che sono invece attive nel mondo del lavoro hanno pochissime opportunità di carriera.

È importante garantire un accesso senza discriminazioni al mercato del lavoro e favorire un ambiente sano dove prevale un trattamento equo dei propri dipendenti. In questo senso i datori di lavoro svolgono un ruolo decisivo: è l'azienda stessa che deve attivarsi per evitare trattamenti iniqui sin dal principio e garantire un monitoraggio costante per evitare situazioni discriminatorie. Le persone con disabilità sono anch'esse discriminate nel mercato del lavoro ed è dunque necessario continuare a sensibilizzare le aziende al fine di migliorare la situazione.



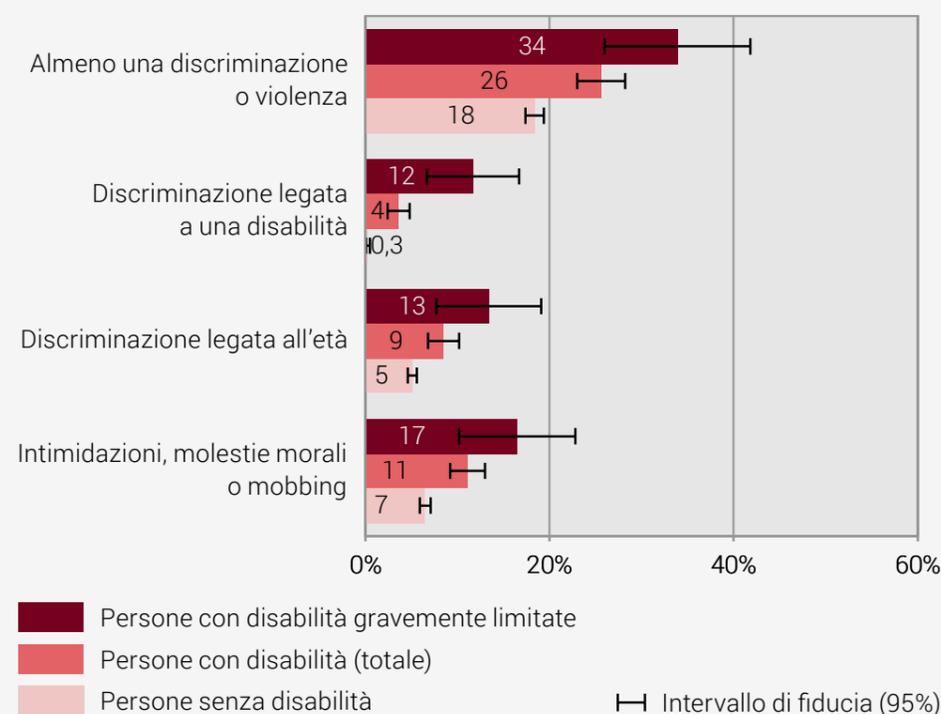
TI AIUTIAMO A DIFENDERE I TUOI DIRITTI...



Sei una persona con disabilità che ritieni di essere stata discriminata sul posto di lavoro? Contattaci, il nostro giurista esperto in parità dei diritti è a disposizione. Chiama il numero 091 850 90 90 o compila il formulario di segnalazione: <https://pxlme.me/lpnq3h3L>

Discriminazione e violenza sul posto di lavoro, 2017

Popolazione tra i 15 e i 64 anni che vive in un'economia domestica privata **G8**



ATTUALITÀ

IL NOSTRO IMPEGNO

Il lavoro è una costante naturale e fondamentale nella vita dell'uomo: esso conferisce valore alla nostra identità, ci permette di allargare la nostra rete sociale e ci incentiva a crescere. In una parola, il lavoro dà dignità. L'inclusione professionale delle persone con disabilità rappresenta l'obiettivo principale di *inclusione handicap ticino*. Per questo motivo la nostra associazione offre concrete possibilità lavorative alle persone con disabilità.

Al momento occupiamo 42 collaboratori con rendita AI impiegati con percentuali diverse, a seconda delle proprie capacità e del proprio stato di salute. Inoltre attraverso un servizio di aiuto al collocamento le operatrici sociali del nostro ente assistono i collaboratori con disabilità e le persone al termine della formazione nella ricerca di posti di lavoro presso altre aziende o enti.

Le nostre operatrici sociali si occupano inoltre di sensibilizzare le ditte potenziali datori di lavoro e di alimentare una banca dati al fine di creare il maggior numero di sbocchi possibili ai nostri collaboratori.



Igor, team contabilità & segretariato.



Antonietta, team contabilità & segretariato.

GLOSSARIO

Nonnismo: messa in atto di pratiche tiranniche e vessatorie da parte di individui che ricoprono ruoli di maggiore anzianità nei confronti dei loro sottoposti.

Mobbing: persecuzione sistematica esercitata da colleghi o superiori nei confronti di un individuo. La persecuzione può consistere in atti di emarginazione sociale, violenza psicologica, sabotaggio professionale se non addirittura di aggressione fisica. Esempi: grida, insulti, critiche costanti, terrore telefonico, minacce, trattare la vittima come se non esistesse.



CERCHI UN NUOVO COLLABORATORE?

Se cerchi una figura commerciale per la tua azienda e ti interessa trovare un collaboratore da formare secondo le tue necessità non esitare, contattaci! Tutti i nostri neodiplomati sono alla ricerca di lavoro e sarebbero ben contenti di essere convocati per colloqui conoscitivi senza impegno.

Alice Ciocco, responsabile del collocamento:
alice.ciocco@inclusione-handicap-ticino.ch

ensa: primo soccorso per la salute psichica

di Federica Giudici

Se un passante ci fermasse per strada e ci chiedesse se sappiamo cosa fare per mantenerci in forma fisicamente o quali sono i primi soccorsi da prestare in caso di incidente, non avremmo esitazioni. Ci verrebbero in mente una o più idee, che siano esse corrette o poco efficaci non ha rilevanza.

La situazione cambierebbe drasticamente se l'argomento della domanda fosse la salute psichica. Infatti, la maggior parte delle persone sa poco o nulla, si sente presa alla sprovvista o reagisce con timore.

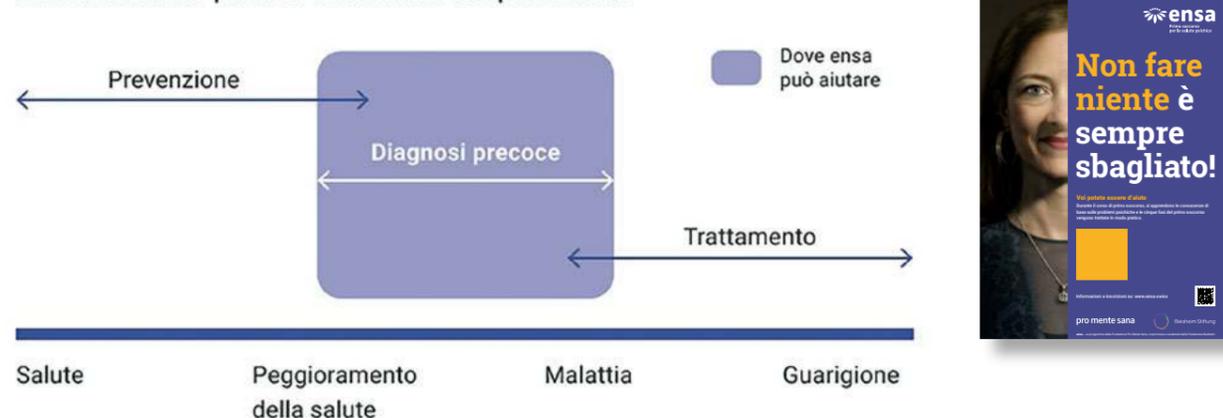
La salute psichica riguarda tutti! A volte la diamo per scontata, la trascuriamo e ci immaginiamo che momenti difficili tocchino solo «gli altri». Credo, però, che quest'anno -caratterizzato da limitazioni, paura e fiumi di comunicazioni legate al Coronavirus- ci abbia dimostrato che tutti noi dobbiamo prenderci maggiormente cura di noi stessi sia fisicamente sia psichicamente. Si può forse aggiungere che, allo stesso tempo, nel 2020 l'aspetto sociale, di solidarietà e il lato profondamente umano in tutti i suoi aspetti si siano affermati come valori irrinunciabili. Il programma «ensa: primi soccorsi per la salute psichica» vuole situarsi in questa dimensione sociale e si può dire, informale. È uno strumento di prevenzione attualmente rivolto a tutta la popolazione adulta (seguiranno ulteriori programmi per altre fasce di età), e pensato per i non professionisti. Lo scopo è quello di fornire dei riferimenti per riuscire a cogliere i primi segnali di un

malessere psicologico e per intervenire, in caso di crisi conclamata, nei confronti di famigliari, colleghi di lavoro, conoscenti, ecc.

In una situazione d'emergenza, reagire tempestivamente è fondamentale quanto saper offrire il proprio aiuto nel modo appropriato, prestando attenzione anche alla propria sicurezza. Come per i primi soccorsi in caso di malore fisico, anche nel caso della salute psichica si tratta di fornire il proprio intervento, allertando chi di dovere e in attesa che gli addetti ai lavori possano avere il tempo di attivarsi.

Il corso viene offerto a livello svizzero dalla Fondazione Pro Mente Sana e per il Canton Ticino le responsabili sono Maria Grazia Giorgis e Federica Giudici, entrambe assistenti sociali per Pro Mente Sana e formatrici del programma «ensa: primi soccorsi per la salute psichica» dal 2019.

Stadi della salute psichica e interventi: una panoramica



Fino ad ora i corsi sono stati offerti pubblicamente con partecipanti provenienti da svariati ambiti, per citarne alcuni: docenti di liceo, professionisti della Protezione Civile, infermieri psichiatrici, persone che convivono con la sofferenza psichica. Nel corso dei prossimi anni il corso verrà fornito sia all'interno di enti ed istituzioni, sia nei Comuni e più in generale alla popolazione. Attualmente la tempistica è dettata dall'emergenza sanitaria, quindi per il 2021 i corsi non sono ancora stati pianificati. L'invito è a rimanere aggiornati consultando il nostro sito internet o contattandoci ai contatti che vi forniamo in fondo all'articolo.

La formazione dura 12 ore ed è strutturata a dipendenza delle varie necessità e in accordo con i partner che desiderano eventualmente dei corsi in azienda (può essere su due giorni oppure per quattro serate, ecc.). In questi momenti si trattano le tematiche legate alla psiche sia sul piano teorico che pratico con giochi di ruolo. Lo scopo è quello di abituare i partecipanti a sostenere un dialogo e supportare efficacemente chi ne ha bisogno. Il vissuto sia dal punto di vista professionale che personale dei partecipanti è di fondamentale importanza per sviluppare una discussione ricca e costruttiva.

Ad uno dei corsi, hanno partecipato anche coordinatori e



Mirka, operatrice sociale.

operatrici sociali di *inclusione handicap ticino* che hanno così giudicato il percorso svolto:

È STATA UNA FORMAZIONE MOLTO INTERESSANTE CHE CI HA PERMESSO DA UNA PARTE, DI RISPOLVERARE CONOSCENZE CHE GIÀ AVEVAMO E DALL'ALTRA, DI ACQUISIRE NUOVE COMPETENZE PER POTER INTERVENIRE IN MANIERA «ADEGUATA» DI FRONTE AD UNA SITUAZIONE DI CRISI, O ALMENO DI PROVARC.

– MAURA, MIRKA E CINZIA



Maura, operatrice sociale.

EVENTI & ASSOCIAZIONI

La sofferenza psichica può essere intensa o lieve, temporanea o ciclica ed è, a differenti livelli, più diffusa di quel che si pensi. Rompere il tabù che ognuno debba affrontare la propria situazione senza disturbare nessuno e che si debba far capo unicamente alla propria forza di volontà è al centro del cambio di paradigma che *ensa* vuole suscitare. Chiedere aiuto non è disdicevole e siamo tutti, potenzialmente, dei soccorritori!



Mirella, responsabile azienda sociale.

GRAZIE A QUESTA FORMAZIONE MI SONO RESA CONTO QUANTO POSSANO ESSERE IMPORTANTI ALCUNE PAROLE E ALCUNI COMPORTAMENTI DI PERSONE CHE STANNO ATTORNO A NOI, PERCHÉ POTREBBERO ESSERE SEGNALI DI MALESSERE.

— MIRELLA

Pro Mente Sana

La Fondazione Pro Mente Sana si occupa da circa 40 anni della tutela dei diritti dei pazienti psichiatrici, fornendo consulenze sociali e giuridiche, ascolto e accompagnamento a persone con sofferenza psichica, alle loro famiglie, amici, istituzioni e professionisti.

Fondazione Svizzera Pro Mente Sana
Via Agostino Maspoli 6
6850 Mendrisio

e-mail: contatto@promentesana.ch
tel. 091 646 83 49

orari: dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00
e dalle 13.30 alle 17.00

Se siete interessati o incuriositi dai nostri corsi potete visitare il sito internet: www.ensa.swiss/it/

rollstar ORTOTECNICA
OrthoRehab SA Crocepelo | Riabilitazione | Chirurgia

SUSSIDI
POSSIBILI



PER BENEFICIARI
AIA/VS

Questi ausili potrebbero
non costarti nulla

SEMENTINA ☎ 091 857 67 33
LUGANO ☎ 091 922 69 29
LOCARNO ☎ 091 751 92 31
BELLINZONA ☎ 091 825 78 60

Prenota
una consulenza
gratuita con noi!

rollstar
OrthoRehab SA
www.roll-star.ch

ORTOTECNICA
Crocepelo | Riabilitazione | Chirurgia
www.ortotecnica.ch

Member of
Hepius Group
Healthcare for a better life

SPORT & TEMPO LIBERO

Terapia a quattro zampe

di Claudia Bianchini

È ormai risaputo che gli animali apportano benefici all'uomo sotto diversi punti di vista: a tal proposito sono state sviluppate diverse terapie che richiedono la collaborazione di felini, amici a quattro zampe o equini. In questo caso si tratta di «pet therapy», una pratica terapeutica che si avvale degli animali domestici come cani e gatti ma anche cavalli e conigli per migliorare il benessere psico-fisico degli individui.



Attraverso l'interazione con l'animale si sviluppa un rapporto affettivo e rassicurante che stimola le energie positive della persona. In generale la pet therapy contribuisce a migliorare il benessere psicologico della persona, ad allentare le tensioni e ad allontanare il senso di solitudine, riduce lo stress e aumenta l'empatia. La terapia con gli animali è in grado di aiutare bambini, adulti e anziani, persone con e senza disabilità. Ecco alcuni dei benefici che la terapia con gli animali può apportare alle persone:

- nel caso dei bambini contribuisce allo sviluppo emotivo e cognitivo che si traduce in migliore apprendimento, creatività e motivazione nell'affrontare le piccole sfide quotidiane;
- allegria e buonumore sono invece gli effetti positivi generati nelle persone anziane o depresse, chiamate ad accudire gli animali da compagnia.
- grazie alla terapia con gli animali, gli studi hanno dimostrato un miglioramento dei parametri comportamentali e cognitivi delle persone affette da Alzheimer;
- migliore capacità di attenzione e maggiore controllo del proprio corpo è stato riscontrato nelle persone autistiche.

RIABILITAZIONE EQUESTRE: UN CAVALLO PER AMICO

Spesso quando si parla di «pet therapy» pensiamo prevalentemente all'ausilio di animali domestici come il cane o il gatto. In realtà anche il cavallo svolge un ruolo terapeutico importante, specialmente quando si tratta di persone con disabilità: in questo caso si parla di «riabilitazione equestre», che si articola in tre moduli (rieducazione equestre, ippoterapia ed equitazione sportiva per disabili).

LA RIEDUCAZIONE EQUESTRE

È una pratica riabilitativa che impiega sia gli stimoli motori sia l'energia empatica del cavallo e la persona



LO SAPEVI CHE...

... il termine «pet therapy» fu utilizzato per la prima volta negli anni sessanta dallo psichiatra americano Boris Levinson, che notò l'effetto positivo che il suo cane Jingles produceva su un paziente autistico.

... nel 1867 gli animali domestici furono impiegati all'interno del Bethel Hospital (Germania) per supportare i pazienti epilettici.

... nel 1919 i cani furono impiegati per aiutare i reduci di guerra americani a superare la depressione.

... dopo la seconda guerra mondiale la Croce Rossa statunitense adottò per gli ex soldati una terapia di reintegrazione sociale basata sul contatto con gli animali da fattoria.

... già nell'antichità Ippocrate aveva sottolineato gli effetti benefici dell'equitazione sulla salute psichica dell'essere umano.

... i paesi scandinavi ed anglosassoni sono stati i primi ad utilizzare il cavallo nella riabilitazione delle persone con disabilità. Oggigiorno più di 50 nazioni utilizzano la riabilitazione equestre a scopo terapeutico.

con handicap è chiamata a svolgere un ruolo attivo.

Questo modulo prevede una parte a terra durante la quale il paziente si prende cura dell'animale, lo pulisce e gli mette la bardatura. Alla persona vengono anche insegnate le tecniche equestre e proposti percorsi all'interno del maneggio. Tutte queste attività servono per stimolare il paziente a livello cognitivo, percettivo e comportamentale.

Questa terapia è indicata per giovani e adulti con diversi tipi di handicap e apporta benefici a livello psicologico, riabilitativo, socio integrativo, educativo ecc. La rieducazione equestre è indicata ad esempio per persone che hanno un problema psichico, un ritardo cognitivo o una leggera disabilità motoria.

L'IPPOTERAPIA

È un metodo terapeutico prescritto dal medico che si basa sul movimento del cavallo e non prevede un ruolo attivo del soggetto (il paziente è in groppa ma non è lui a condurre l'equino). L'ippoterapia sfrutta il movimento tridimensionale del dorso del cavallo che cammina al passo e i cui movimenti ritmici vengono trasferiti al paziente: questi stimoli hanno un effetto benefico per la regione pelvica, le gambe ed il torso poiché inducono dei miglioramenti funzionali motori alla persona. I movimenti del dorso dell'animale hanno inoltre effetti rilassanti e tonificanti, contribuiscono ad allenare l'equilibrio e la reattività posturale del torso, si rafforza la muscolatura debole e si distende quella contratta. Molto importante è il ruolo del fisioterapista specializzato, il quale gestisce le sedute di ippoterapia proponendo attività ed esercizi appropriati, controlla la posizione del paziente, lo aiuta ad adattarsi ai movimenti del cavallo e a mantenere l'equilibrio, provoca specifici movimenti nel cavallo per ottenere l'effetto voluto sul paziente e utilizza mezzi adeguati come selle o coperte con maniglie per favorire l'assimilazione del movimento dell'animale. Oltre a ciò il terapeuta valuta i risultati ottenuti e li trasmette al medico curante, mantiene i rapporti con i familiari del paziente fornendo loro consigli e collabora con il personale del maneggio per organizzare al meglio la terapia. Questa cura è particolarmente indicata per adulti e bambini affetti da sclerosi a placche, patologie neurologiche centrali (come la paralisi cerebrale), emiplegia, sindrome di Down o patologie acquisite in seguito a traumi dovuti a infortuni stradali o incidenti sul lavoro.

L'EQUITAZIONE SPORTIVA PER DISABILI

È un'attività ludico-motoria che può essere svolta come vera e propria attività agonistica (infatti è anche una disciplina paraolimpica). Questo modulo serve alla persona con handicap per socializzare e creare momenti di aggregazione. La persona deve aver raggiunto un notevole grado di autonomia a cavallo ed essere in grado di svolgere le attività sia in scuderia, sia nella fase pre-agonistica e agonistica insieme agli altri allievi cavalieri.



INFORMAZIONI UTILI

Centri in Ticino che si occupano di rieducazione equestre e/o ippoterapia:

ATRE (Associazione Ticinese Rieducazione Equestre)

Centro terapeutico La Fattoria
Via ai Cà Vecchi 1, 6702 Claro
+41 79 214 64 68, www.rieducazione-equestre.ch

Associazione Impronte

Via Pasteur 1, 6830 Chiasso
+41 78 759 80 58, ippoterapia.ch@gmail.com

Associazione Tarpan

Bogno, Val Colla
+41 79 287 99 27, www.tarpan.ch

Centro L'Oasi

Terapie equestre
Via Paroni 20, 6579 Piazzogna/Magadino
www.loasi.ch

Horse's Paradise

6537 Grono
+41 79 345 31 19, horsesparadise2020@gmail.com

Intervista a Katuscia Romaneschi, cogerente dell'Horse's Paradise di Leggia

Katuscia Romaneschi e Roberto Scesa gestiscono la Horse's Paradise di Leggia, dove, oltre alle classiche lezioni di equitazione, passeggiate, attività in fattoria didattica e corsi di ogni genere per bambini e adulti, viene anche praticata la riabilitazione equestre.

KATUSCIA, COME MAI LA VOSTRA STRUTTURA HA DECISO DI INSERIRE TRA I SUOI SERVIZI ANCHE LA RIABILITAZIONE EQUESTRE?

Avendo un figlio di 9 anni con sindrome di Asperger ho sempre spinto affinché venisse a contatto con questi animali (ed anche altri) e provasse ad intraprendere delle attività con loro: fin da subito ho capito l'importanza ed il beneficio che l'avvicinamento all'animale potesse avere su persone con disabilità mentali e fisiche. Presso la Horse's Paradise abbiamo proposto quasi per gioco alcune giornate con bambini autistici e con Disturbo da deficit dell'Attenzione e Iperattività. Abbiamo osservato dei cambiamenti repentini nel comportamento dei bambini: questi grandi risultati ci hanno soddisfatto enormemente e motivato a proseguire questa attività.

QUALI SONO A SUO AVVISO I BENEFICI PIÙ EVIDENTI CHE LA RIABILITAZIONE EQUESTRE PUÒ APPORTARE ALLE PERSONE CHE NE USUFRUISCONO?

Durante l'attività la persona è connessa con l'animale a 360 gradi: la sensibilità del cavallo si sposa perfettamente con la persona bisognosa, aiutandola a sentirsi a suo agio e creando una simbiosi in grado di superare innumerevoli problemi e blocchi a livello mentale. Inoltre, la riabilitazione equestre apporta benefici a livello fisico poiché permette di allenare la motricità del corpo in modo completo, ponendo anche l'attenzione sulla postura, sull'equilibrio e sulla coordinazione.

COME È EVOLUTO QUESTO TIPO DI RIABILITAZIONE NEL CORSO DEGLI ANNI? PREVEDE SVILUPPI FUTURI?

Per il momento noi di Horse's Paradise siamo solo all'inizio di questo percorso: la nostra evoluzione è da sviluppare innanzitutto attraverso la creazione di maggiori spazi idonei a questo tipo di terapie, e secondariamente attraverso la creazione di collaborazioni con strutture e terapisti per poter rendere il nostro servizio mirato e consono alla richiesta degli utenti. Fino ad ora ci siamo concentrati sul mondo dei bambini, ed abbiamo accolto giovani con disabilità lievi che abbiamo gestito attraverso avvicinamenti e piccole attività con gli animali.

Vicini di famiglia

di Giovanna Ostinelli

Le «Case Gialle» di Monte Carasso sono quattro case a schiera, nelle quali abitano altrettante famiglie. Costruite nel 1999, sono state concepite con, ovviamente, alcune parti private e con alcuni spazi comuni volutamente non suddivisi: come ad esempio il giardino, l'orto e il pergolato

con tavolo e grill. Le prime tre case sono posizionate in modo da seguire la curva della strada e presentano una struttura simile, mentre la quarta abitazione ha, in aggiunta, un vecchio rustico che è di costruzione antecedente.

La storia che vogliamo raccontarvi qui oggi narra di condivisione e di rapporti di vicinato che, con il trascorrere del tempo, prendono poi sfumature diverse.

In un condominio, in un'abitazione indipendente con giardini confinanti oppure in un immobile situato nella stessa via: alzi la mano chi non ha uno o più vicini di casa. I rapporti tra vicini possono essere dettati da una buona dose di anonimato e limitarsi a saluti educati, oppure possono essere tessuti in maniera più stretta. Una delle proprietarie delle «Case Gialle» ci racconta la loro scelta di vita.

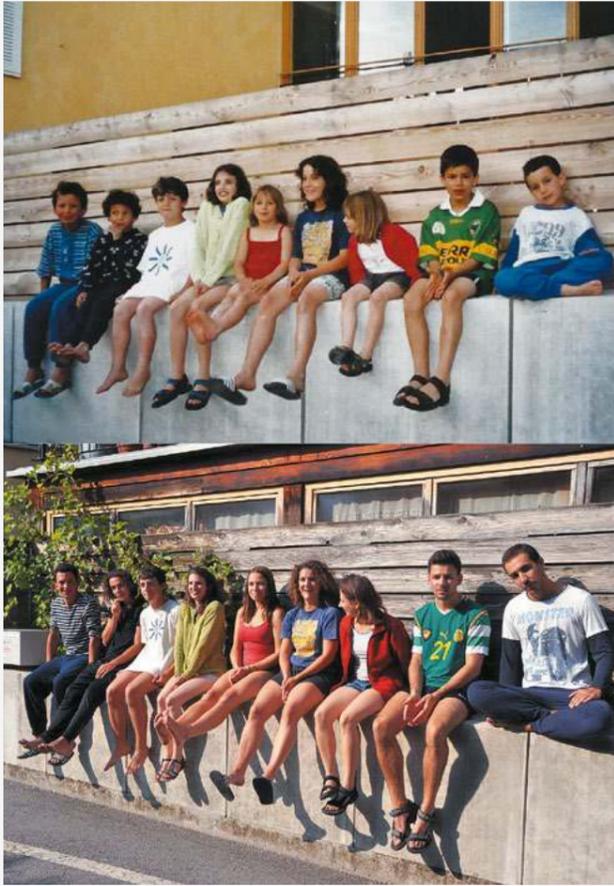


Le pioniere e ideatrici di questa nuova forma abitativa.

CONOSCI IL DETTO
«BUONI CONFINI FANNO
BUONI VICINI»?

L'idea è nata da una necessità: tre coppie di conoscenti, non originarie del Bellinzonese, si sono trovate ad affrontare la nascita del primo figlio senza l'aiuto delle proprie reciproche famiglie.

In cerca di un'abitazione che permettesse di vivere sia a stretto contatto, sia in una sfera più privata, le tre coppie hanno scovato un terreno di dimensioni ideali a Monte Carasso. Due architetti, autori del progetto, hanno poi saputo interpretare e concretizzare le loro intenzioni e idee abitative molto innovative. Per ottimizzare e massimizzare il loro concetto sarebbe però stato opportuno



Prima e dopo: come sono cresciuti i figli delle famiglie delle «case gialle».

includere anche una quarta famiglia. Grande fu lo stupore quando il proprietario del rustico vicino, non solo si dimostrò interessato ma diventò il quarto e ultimo vicino di casa. Improvvisamente, a salutare l'anno 2000, si trovarono in diciassette: otto adulti e nove bambini dai 3 agli 8 anni.

«Nel 2019 ci siamo riuniti per festeggiare i nostri 20 anni di vita in questo stabile! Tre delle quattro mamme sono sempre state parzialmente impegnate a livello professionale, mentre la quarta aveva un'attività lavorativa più irregolare.

Per la cura dei figli, ci si organizzava spesso in modo da condividere alcuni pasti con i figli di una o dell'altra vicina. Sapere di poter contare reciprocamente l'una sull'altra ci è stato di grande aiuto.

Ci siamo divertiti a cucinare, giocare e cantare! I bambini hanno spesso dato libero sfogo alla loro fantasia creando villaggi alternativi e spettacoli circensi, allietando così le nostre giornate in giardino.

Non era necessario viaggiare verso destinazioni esotiche perché erano le persone che abitavano lontano a venirci a trovare: amici da tutto il mondo erano accolti a braccia aperte, si parlavano altre lingue e se non si riusciva a comunicare con le parole subentravano i gesti. Se c'era bisogno di un letto in più, si sapeva, e si sa ancora, che un aiuto dai vicini c'è sempre.

Ora il nostro giardino è più tranquillo, i figli sono sparsi per il mondo, chi più lontano e chi più vicino. L'ultimo brindisi l'abbiamo tenuto all'aperto a base di vin brulé: ci siamo adattati alle restrizioni legate all'emergenza pandemica del Covid-19 e c'eravamo quasi tutti.

Oltre a momenti spontanei e conviviali, siamo stati insieme durante le feste e per i compleanni. Non sono mancati momenti più difficili, di stanchezza o di tristezza per la perdita di persone care, nei quali ci siamo raccolti per sostenerci. Ripercorrendo il tempo a ritroso, penso che siamo riusciti a stabilire la giusta distanza nella nostra vicinanza.»



CALENDARIO PRIMAVERA- ESTATE 2021

6-7-9 aprile	Impariamo ad andare in bici	Giubiasco	CEP – Centro di Ergoterapia Pediatrica – <i>inclusione handicap ticino</i>
24 aprile	Gita fuori porta	Mendrisiotto	<i>inclusione handicap ticino</i>
8 maggio	Gita fuori porta	Valle Verzasca	<i>inclusione handicap ticino</i>
30 maggio	Gita fuori porta	Luganese	<i>inclusione handicap ticino</i>
12 giugno	Gita fuori porta	Val Leventina	<i>inclusione handicap ticino</i>
13 giugno	Golf: porte aperte	Bellinzona	Golf dei castelli
19-20 giugno	Giornata sportiva nazionale di Procap	Tenero	Procap
28 giugno – 2 luglio	Nuoto e sport acquatici	Luganese	<i>inclusione handicap ticino</i>
1 luglio	Galà dei Castelli	Bellinzona	GAB – Gruppo Atletico Bellinzona – <i>inclusione handicap ticino</i>

Impariamo ad andare in bici

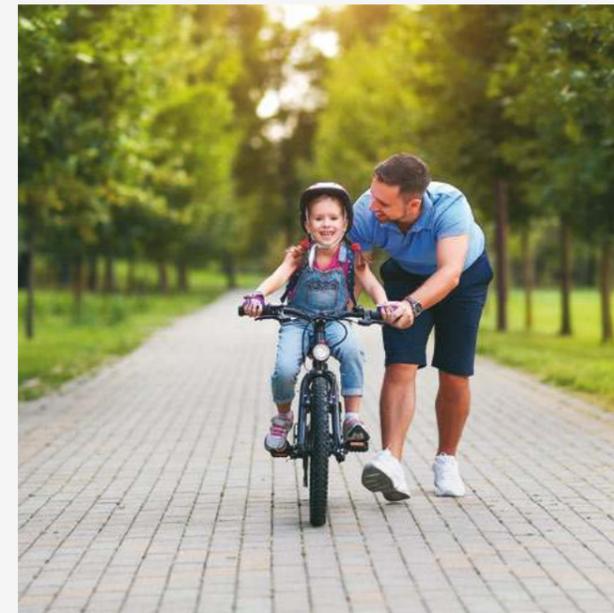
di Giovanna Ostinelli

Il programma delle attività sportive organizzate dal servizio sport di *inclusione handicap ticino* per la primavera-estate 2021 è pronto.

Quest'anno, alle proposte abituali, gite e soggiorni estivi a carattere sportivo, troviamo anche qualche novità. Tra queste c'è il corso «impariamo ad andare in bici» che si indirizza ai più piccoli ma non solo.

Quando si percepisce che c'è un'esigenza reale è segno che bisogna attivarsi. Ci sono poi molti modi per costruire una nuova attività, ma in questo caso abbiamo potuto attingere ad un'esperienza già esistente.

Già da alcuni anni, infatti, il Centro di Ergoterapia Pediatrica propone momenti di gruppo per allenare abilità specifiche: come ad esempio la grafomotricità. Solitamente l'attività viene proposta durante le vacanze scolastiche (sia nel corso del calendario scolastico, sia in estate).



Il corso di gruppo più longevo e sempre ben frequentato, è proprio quello dedicato alla bici.

All'interno di questo gruppo, si trovano bambini che vogliono imparare a destreggiarsi in sella alla bicicletta per potersi poi unire alle gite di famiglia. Spesso fanno fatica a consolidare l'apprendimento o a togliere le rotelle. A partire da questa esigenza si è deciso quindi di focalizzarsi sulle basi per prepararli alle uscite con i genitori e, rispettivamente, con i fratelli e le sorelle.

Solitamente sono sufficienti tre o quattro incontri di un'oretta per imparare a muoversi con la bicicletta senza rotelle. Altre volte serve maggior esercizio o più tempo. Al termine di questo corso viene rilasciata la patente di ciclista che comprende le seguenti abilità:

- salire e scendere dalla bici;
- frenare;
- curvare;
- pedalare su una piccola salita.

Anche se l'apprendimento è individuale, interagire in un gruppo permette ai partecipanti di stimolarsi e incoraggiarsi a vicenda perché si è tutti motivati ad imparare! Sapersi muovere in strada e sulle ciclo piste in modo sicuro è poi un obiettivo ulteriore: si tratta di raggiungere l'autonomia sufficiente per potersi recare da soli a scuola, a trovare gli amici, in palestra per attività sportive... Ed è così che, supervisionati da alcune ergoterapiste del CEP, durante le vacanze di Pasqua avremo modo anche noi di salire in sella. Le iscrizioni sono aperte e ci sono ancora posti liberi!

Non ci sono requisiti particolari, anche chi non ha la propria bicicletta può iscriversi. Una suddivisione dei partecipanti sarà fatta in base all'età e al livello di ognuno. Il risultato sarà un'esperienza ricca di sfaccettature.



INFORMAZIONI UTILI E ISCRIZIONI

Per iscriversi o per ottenere maggiori informazioni ci si può rivolgere al Servizio Sport di *inclusione handicap ticino* al 091 850 90 90 oppure scrivendo all'indirizzo e-mail sport@inclusione-handicap-ticino.ch.

Sarà così possibile valutare eventuali accorgimenti particolari da attuare prima dell'inizio dell'attività.



PROGRAMMA SPORT PRIMAVERA-ESTATE 2021

disponibile online: www.sportandicap.ch/news

Pollo al miele e limone con patate e zucchine

RICETTA PER 4 PERSONE



© Hello Fresh

INGREDIENTI

PER IL POLLO:
 480 g petti di pollo
 90 g limone oppure succo di limone
 2 C olio extra vergine d'oliva
 1 c miele
 q.b. aglio
 q.b. sale
 q.b. pepe nero

PER IL CONTORNO:
 1'200 g patate
 1'320 g zucchine
 15 g peperoncini rossi
 q.b. prezzemolo tritato
 2 C olio extra vergine d'oliva
 q.b. sale
 q.b. pepe nero

PER LA SALSA:
 400 g crème fraîche
 q.b. sale
 q.b. pepe nero

PROCEDIMENTO

Iniziamo con la preparazione della marinatura per il pollo. Sbucciare e tritare finemente due spicchi d'aglio. Lavare il limone sotto l'acqua calda e dividerlo in due. Spremere metà limone in una ciotola, aggiungere metà dell'aglio tritato, due cucchiaini di olio e un cucchiaino di miele, oltre a un po' di sale e pepe. Aggiungere il pollo e lasciarlo marinare.

Sbucciare, lavare e tagliare le patate a cubetti. Mettere le patate in una ciotola e condirle con due cucchiaini d'olio, sale e pepe. Mescolare e distribuirle in una teglia con carta da forno. Far cuocere le patate in forno statico preriscaldato a 220°C oppure in forno ventilato a 200°C per circa 25-30 minuti.

Precuocere ora il pollo per 2-3 minuti in una padella antiaderente. Fare attenzione che la marinatura non bruci. Aggiungere il pollo alle patate (estratte dal forno a circa metà cottura) e terminare la cottura del pollo e delle patate in forno (altri 12-15 minuti).

In una ciotolina aggiungere sale e pepe alla crème fraîche e mescolare.

Preparare le zucchine tagliandone le estremità, lavandole con cura e tagliandole a rondelle dallo spessore regolare (circa 0,5 cm). Tagliare a metà i peperoncini ed eliminarne i semi, poi sciacquarli sotto l'acqua. Tagliarli grossolanamente o tritarli in base al proprio gusto. Lavare il prezzemolo e tritarlo finemente.

Nella padella antiaderente utilizzata in precedenza, riscaldare due-tre cucchiaini di olio e far cuocere le zucchine per circa 5 minuti. Aggiungere la metà dell'aglio restante e i peperoncini a propria discrezione. Lasciar cuocere il tutto per altri 3-4 minuti, finché le zucchine non saranno morbide e dorate. Terminata la cottura insaporire con sale, pepe e una parte del prezzemolo tritato.

Impiattare il cibo, mettendo patate e verdure da un lato e il pollo dall'altro. Concludere aggiungendo la crème fraîche, il prezzemolo e lo spicchio di limone rimanenti.

Buon appetito!

IMPRESSUM
 Notiziario, edizione 01 2021
 La rivista ufficiale di
inclusione andicap ticino
www.inclusione-andicap-ticino.ch
info@inclusione-andicap-ticino.ch

Editore e amministrazione
inclusione andicap ticino
 6512 Giubiasco

Pubblicazione
 Trimestrale, 4 edizioni l'anno

Tiratura
 2'140 copie (© WEMF 2019)

Direttore
 Marzio Proietti

Redattrice responsabile
 Sara Martinetti

Comitato di redazione
 Claudia Bianchini, Pasquale Mongillo,
 Giovanna Ostinelli, Mirella Sartorio

Hanno collaborato a questo numero
 Carina Da Silva, Federica Giudici

Grafica e impaginazione
 Nomadesigns, Nicola Piffaretti

Stampa
 Procom SA, Bioggio

STAMPATO IN TICINO

Distribuzione
inclusione andicap ticino, Giubiasco

Inserzioni pubblicitarie
 091 850 90 90
redazione@inclusione-andicap-ticino.ch

Prossima edizione:
 Numero 02/2021 – giugno
 Chiusura di redazione:
 3 maggio 2021

© 2021 *inclusione andicap ticino*
 Tutti i diritti sono riservati.
 Nessuna parte di questa
 pubblicazione può essere
 riprodotta o diffusa in nessuna
 forma, qualunque essa sia:
 elettronica, stampata, fotocopiata,
 senza l'autorizzazione scritta
 da parte di *inclusione andicap ticino*.

Ti piace lo sport e aiutare chi è in difficoltà?



CERCANSI VOLONTARI PER LA SETTIMANA DI PASQUA

La nostra Associazione è alla ricerca di volontari per la nuova attività «impariamo ad andare in bici» che si svolgerà durante la settimana di Pasqua.



«L'accompagnamento nel quotidiano, la voglia di mettersi in gioco in prima persona e la continuità che rafforza la relazione di fiducia con i partecipanti sono solo alcuni degli aspetti che rendono insostituibile l'operato di tutti i volontari. Ogni contributo è essenziale per la buona riuscita di tutte le attività sportive proposte. Il volontariato è una sfida che richiede impegno, ma allo stesso tempo ripaga degli sforzi profusi!»

– Giovanna Ostinelli, responsabile servizio sport



Per maggiori informazioni e/o per annunciarti come volontario: chiama il Servizio Sport al 091 850 90 90 oppure scrivi a sport@inclusione-andicap-ticino.ch

crea la tua t-shirt con noi! produzione solidale ed ecosostenibile



- 100% cotone riciclato
- alta qualità e morbidezza
- colori: bianco, grigio e blu
- modelli: uomo e donna
- taglie: XS – XXL
- stampata a Giubiasco
- grafica personalizzata

**A PARTIRE DA
CHF 17.-**

la vostra
grafica qui

**Affida la realizzazione della tua t-shirt a persone
con disabilità e sostieni la nostra associazione.**



inclusion
andicap ticino

in collaborazione con

