

notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*



Una nuova sfida formativa
e inclusiva / La mamma
è sempre la mamma! / C
qual, perché l'art
asce il sogno / Introdu-
ziome rampicata / g

01 2019



inclusione
handicap ticino

**giovedì
11 aprile 2019***
dalle 13:30

**SAVE
THE
DATE**

**muoversi
in sedia
a rotelle**
regole e consigli pratici

Attraverso un percorso a postazioni nella Città di Bellinzona i partecipanti avranno modo di esercitarsi con la carrozzina e di ricevere pratici consigli per vivere una città «senza barriere».

A CHI È RIVOLTO

Il corso è rivolto a tutte le persone che, a causa del progredire della malattia, dovranno o vorrebbero utilizzare la sedia a rotelle. In particolare è rivolto a: persone con SM; persone con disabilità; familiari curanti; badanti; interessati

OBIETTIVO

Imparare ad utilizzare la sedia a rotelle oppure a guidare meglio una persona in carrozzina. Conoscere le barriere architettoniche presenti sul nostro territorio.

il corso è organizzato da:



con il supporto di:



* data di riserva in caso di brutto tempo: **giovedì 18 aprile 2019 dalle 13:30**



dichiarazione fiscale 2018



il 30 aprile si avvicina! le vostre tasse sono pronte?
inclusion e handicap ticino può occuparsi in modo professionale e competente della vostra dichiarazione fiscale.



Persone singole da CHF 80.– IVA esclusa



Famiglie/coniugati da CHF 120.– IVA esclusa



Affidando dei mandati a *inclusion e handicap ticino*, partecipate in modo attivo alla crescita delle competenze professionali e sociali delle persone con disabilità e ne favorite una più facile inclusione nel mondo del lavoro. L'esecuzione dei lavori è affidata direttamente a persone con handicap ed è coordinata da personale qualificato e competente.

Per maggiori informazioni e appuntamenti:
azienda@inclusion-e-handicap-ticino.ch · 091 850 90 50

www.inclusion-e-handicap-ticino.ch



sommario

4 ATTUALITÀ

Una nuova sfida formativa e inclusiva

7 APPROFONDIMENTO

La mamma è sempre la mamma!

13 EVENTI & ASSOCIAZIONI

Orme Festival, perché l'arte lascia il segno

16 SPORT & TEMPO LIBERO

Introduzione all'arrampicata

18 GIOCHI & QUIZ

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, 3 GIUGNO 2019 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 4 giugno 2018
4. rapporto annuale
5. relazione finanziaria 2018 e rapporto di revisione
6. scarico del Comitato e della Direzione
7. nomine
8. informazioni sul programma di attività 2019
9. informazioni sul preventivo 2019
10. varie ed eventuali

Il verbale dell'assemblea generale ordinaria 2018 è disponibile su richiesta al Segretariato.

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 Zufferey
presidente

Marzio Proietti
direttore

EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

La primavera è arrivata e con essa la voglia di trascorrere più tempo con la famiglia all'aria aperta. In questo numero abbiamo dedicato ampio spazio ad una festa molto sentita anche alle nostre latitudini, quella della mamma. Scoprite a pagina 7 le origini di questo giorno speciale. Sempre all'interno dell'approfondimento conoscerete tre mamme attive professionalmente presso la nostra associazione: Caterina, Cinzia e Mirka ci raccontano come trascorrono il tempo in compagnia dei figli e quanto sia impegnativo ma soddisfacente conciliare vita privata e attività lavorativa.

Quest'anno però, nel nostro Cantone, la primavera coincide anche con il periodo delle elezioni. Slogan, dibattiti, santini, manifesti: ovunque si guardi, i vari candidati stanno cercando di presentarsi al meglio per assicurarsi il voto della popolazione. Le problematiche del Ticino sono molteplici e note: dall'economia in generale al tasso di disoccupazione; dalla revisione del sistema formativo allo sviluppo della mobilità individuale. *inclusion e handicap ticino*, sebbene sia un'associazione apartitica e aconfessionale, segue da vicino la politica sociale del nostro Cantone e interviene, quando necessario, per chiedere adeguamenti normativi atti a migliorare la condizione di vita delle persone con disabilità. Noi ci auguriamo che i nostri politici, in tutto questo fermento, si ricordino di inserire nei loro programmi elettorali l'incremento e il potenziamento di progetti e soluzioni a favore delle fasce più fragili della popolazione. C'è ancora tanto da fare affinché la parità di diritti delle persone con disabilità non sia vista come un'utopia ma come una realtà.

Infine, prima di lasciarvi alla lettura del presente numero, vi invito a partecipare a *ORME*, il festival delle arti integrate giunto ormai già alla sua quinta edizione. Novità di quest'anno: la presenza dello spettacolo «Happy Island» realizzato dalla coreografa spagnola La Ribot, al LAC-Lugano Arte e Cultura di Lugano. Tutti i dettagli sono disponibili a pagina 13 oppure sul sito internet www.ormefestival.ch. Vi aspetto numerosi!

Buona lettura,



Sara Martinetti
responsabile comunicazione

Una nuova sfida formativa e inclusiva

di Nicola Leoni e Maruska Marielli



Il nuovo sportello di *inclusione handicap ticino*, ubicato all'interno del punto vendita FFS di Bellinzona, è una realtà da ben 365 giorni. Ma chi si ricorda com'è nato e cos'è successo qualche anno fa?

Nel 2016 le FFS ventilavano la chiusura dello sportello di Giubiasco; ora invece, grazie alle firme raccolte e al dialogo costruttivo svolto con i vertici delle Ferrovie e con altri Partner istituzionali del territorio, non solo siamo riusciti a mantenere la nostra presenza a Giubiasco, ma ci siamo anche lanciati in una bellissima nuova avventura a

Bellinzona. Le sfide del progetto bellinzonese sono state molteplici: l'inclusione in una grande azienda (le Ferrovie Federali Svizzere), l'acquisizione e il mantenimento di tutte le competenze operative richieste da una grande ed importante stazione, il riconoscimento da parte della clientela quale personale competente/disponibile e l'organizzazione dei turni di lavoro.

Allo sportello svolgiamo compiti di informazione, consulenza e vendita alla clientela locale e ai turisti nell'ambito del trasporto pubblico nazionale ed internazionale per FFS. Queste attività permettono alle nostre persone in formazione di raggiungere importanti obiettivi professionali, metodologici, sociali e personali. Tutto questo è stato possibile grazie ad uno speciale accordo con le FFS e si tratta di un progetto unico in Svizzera.

Dal 2017, presso «alla stazione» di Giubiasco invece, non possiamo più svolgere attività per le FFS ma offriamo servizi e prodotti per la Città di Bellinzona (fungiamo infatti da sportello multifunzionale di quartiere), servizi di consulenza sui prodotti Arcobaleno, servizi di informazione sul trasporto pubblico regionale per AutoPostale come pure vari prodotti e servizi commerciali per clienti privati e aziendali. Tutto ciò è stato possibile grazie al sostegno della Città di Bellinzona, della Comunità tariffale Arcobaleno e di AutoPostale Regione Ticino.



Nicola Leoni, capo gruppo «alla stazione» in mezzo a Steven, persona in formazione, e Francesca, formatrice professionale.



Maruska Marielli
formatrice
professionale

Pur essendo scalpitante per la nuova sfida, inizialmente le emozioni in gioco erano tante perché allo sportello di Giubiasco avevo mosso i miei primi passi da apprendista e, in seguito, quelli da istruttrice professionale prima e formatrice professionale poi.

È passato un anno da quando la nostra avventura a Bellinzona è iniziata e ne sono sempre più felice. I colleghi delle FFS di Bellinzona ci hanno accolti benissimo e fin da subito ci hanno fatti sentire parte del gruppo.

I primi mesi non avevamo una divisa, solo un cartellino con il nostro nome ed il nostro logo; in quel periodo la clientela faticava a capire chi eravamo e cosa volevamo da loro. Con il passare del tempo i clienti abituali hanno iniziato a riconoscerci. Quello che ci ha però permesso di essere meglio identificati è stato l'indossare tutti una maglietta polo uguale con il logo di *inclusione handicap ticino* e l'aver aggiunto il logo delle FFS SA sul cartellino del nome.

Il nostro sportello è aperto tutte le mattine dal lunedì al venerdì. Le nostre attività sono principalmente l'informazione sui collegamenti del trasporto pubblico nazionali ed internazionali, la consulenza sui prodotti e la vendita di titoli di trasporto, come facevamo a Giubiasco, ma la

richiesta a Bellinzona è decisamente più variata e internazionale. È quindi molto importante la conoscenza delle lingue nazionali e dell'inglese.

Chi si rivolge al nostro sportello ha la possibilità di mettersi comodamente seduto ed essere seguito, quando serve, con più calma.

La presenza a Bellinzona è pianificata mensilmente: di regola un formatore con una o due persone in formazione al giorno. Il piano delle presenze deve tener conto delle assenze previste, come vacanze o impegni formativi extra-lavorativi degli apprendisti, come pure quelle impreviste (un formatore rimane sempre di «picchetto»). Le persone in formazione, durante il periodo scolastico, sono solitamente presenti due mattine a settimana, mentre durante il periodo estivo il tempo di presenza è maggiore in considerazione della chiusura dei Centri Professionali Commerciali dove svolgono la loro formazione scolastica.

Essere a Bellinzona rappresenta per noi il vero concetto di inclusione: il cliente ora non fa differenza tra noi e i consulenti delle FFS e per i nostri apprendisti è un modo per essere confrontati con il mondo del lavoro non protetto, anche se teniamo sempre attentamente in considerazione le necessità specifiche di ogni persona in formazione.

Il contatto con la clientela è molto arricchente ma non è sempre facile: capita di trovare il cliente poco rispettoso o quello che arriva cinque minuti prima della partenza del treno e vuole riuscire a prenderlo, come pure il cliente molto preparato e molto esigente nei confronti di chi si trova di fronte. La soddisfazione maggiore è sempre quando poi tornano e ti cercano perché con te sono stati bene, si sono sentiti ben accolti e hanno riscontrato un buon livello di competenza. Un sorriso e un saluto possono essere una carta vincente anche con chi ha fretta o ha una giornata storta.

È STATO MOLTO INTERESSANTE POTER SVOLGERE DEI LAVORI INSIEME ALLE FFS. HO IMPARATO MOLTO E SPERO CHE QUESTI INSEGNAMENTI MI SIANO UTILI IN FUTURO.

— STEVEN, 21 ANNI

ANCHE SE NON AMO LAVORARE A CONTATTO CON LA GENTE È STATA UN'ESPERIENZA FORMATIVA PER ME.

— LUIGI, 47 ANNI

COLLABORARE CON LE FFS È STATA UN'ESPERIENZA POSITIVA ED INTERESSANTE PER «RUBARE» IL MESTIERE ED IMPARARE AL MEGLIO. A ME PIACCIONO MOLTO LE LINGUE, DUNQUE È STATA UN'ESPERIENZA PIÙ SODDISFACENTE PER SFRUTTARE LE MIE POTENZIALITÀ.

— VIOLA, 20 ANNI

La mamma è sempre la mamma!

di Claudia Bianchini

Quando sei bambino ti rimbecca le coperte. Quando sei adolescente ti dice quelle frasi tipo «esci anche stasera?». Quando sarai adulto, indipendente e fuori casa, ti chiederà se hai mangiato. Quando avrai dei figli sarà per te un aiuto fondamentale e finalmente capirai anche tu quanto è difficile il ruolo di genitore.

Da tradizione, la festa della mamma si celebra la seconda domenica di maggio e quest'anno, nel 2019, cade il 12 maggio.

Quando sei bambino ti aiuta a fare i compiti e ti cura quando sei malato. Ti sgrida perché la camera è in disordine, ti porta al corso di nuoto, ti prepara da mangiare, pulisce, lava e stira per te.

Quando sei adolescente ti dice frasi come «vuoi veramente andare in giro vestito/a così?», «esci anche stasera?», «a tavola non voglio vedere quel telefono!». Se torni a casa dopo il coprifuoco o hai combinato qualche guaio con i tuoi amici, stai sicuro che lo verrà a sapere. E mettiti il cuore in pace, perché il motorino non te lo prenderà mai: è troppo pericoloso.

Anche quando sarai cresciuto/a, autonomo/a e con una casa tutta tua, ti chiederà se hai mangiato. Ti dirà che sei sciupato/a, troppo stressato/a e che dovresti chiamarla più spesso. Quando avrai dei figli sarà per te una risorsa fondamentale e finalmente capirai anche tu quanto è impegnativo e complesso il ruolo di genitore. Continuerà a trattarti come il suo angioletto e, con aria severa, ti farà notare che hai la barba troppo lunga, che è ora che ti sposi e che devi imparare a cucinare. Che tu sia bambino, adolescente o adulto, quando ti dice «mettiti il maglione, altrimenti ti ammali!», non pensarci due volte e ascolta: se non lo fai, domani ti sveglierai con la polmonite. Garantito. Perché lei sa sempre tutto e ha esperienza da vendere.

Insomma, nella nostra vita possiamo contare sulla mamma, una persona speciale, un angelo custode sempre pronto ad aiutarci e ascoltarci. A volte ci bacchetta, ma lo fa solo per farci crescere e migliorare. Proprio a

lei è stata dedicata una giornata: la festa della mamma.

Le origini

La festa della mamma affonda le sue radici nei tempi antichi. Nel giorno in cui veniva celebrata la Dea Rea (considerata la madre di tutti gli Dei) i greci erano soliti festeggiare la loro madre. Gli antichi romani istituirono nel mese di maggio la «Floralia», una festa di sette giorni dedicata a Cibele, protettrice della vegetazione e dell'agricoltura nonché simbolo di tutte le madri.



Scultura romana in bronzo della Dea Cibele.

In epoca moderna (1600), gli inglesi introdussero il *Mothering Sunday*, evento che ricorreva la quarta domenica di Quaresima. Tanti bambini abitavano lontano dalla propria madre per guadagnarsi da vivere e grazie a questo evento i figli potevano tornare a casa per riabbracciare la propria mamma e mangiare il *mothering cake*, una torta a base di marmellata, frutta e pasta di mandorle. Con il passare del tempo, la festività è rimasta e i ragazzi che tornavano dalla propria famiglia portano alle mamme fiori e altri regali.

Negli Stati Uniti invece questa ricorrenza ha una valenza diversa, legata a motivi politico-sociali, quali il diritto di voto delle donne e la predicazione della pace. Nel 1870 Julia Ward Howe promosse l'istituzione del *Mother's Day*, un giorno dedicato alla riflessione

sull'inutilità della guerra. Un'altra figura di spicco fu Anna M. Jarvis: a seguito della morte della madre a causa della guerra civile americana, Anna inviò una serie di lettere a ministri e membri del congresso affinché istituissero la festa nazionale dedicata alle mamme. Nel 1908 venne celebrata in America (precisamente a

APPROFONDIMENTO

Grafton, Massachusetts) la prima festa della mamma. Nel 1914, l'allora presidente Woodrow Wilson istituì ufficialmente il *Mother's Day*, che ricorre la seconda domenica di maggio.

Sulla scia dell'esempio americano, molti paesi del mondo hanno adottato questa festività con modalità e date diverse tra loro.

Mamme che lavorano

Conciliare famiglia e lavoro è una sfida che ogni giorno mette alla prova migliaia di genitori. Soprattutto le mamme che spesso sono ancora alle prese con una pressione sociale molto forte e una mentalità tradizionale un po' maschilista. Per loro, tornare a lavorare con soddisfazione dopo la maternità, può essere molto impegnativo.

Secondo un recente sondaggio condotto dall'azienda Groupon (anno 2018), ben 8 mamme lavoratrici su 10 si sentono «in difetto» nei confronti dei figli: il rilevamento è stato fatto su un campione di circa 650 donne, provenienti da tutte le regioni d'Italia e di età compresa per lo più fra i 35 e i 54 anni. Insomma, le mamme lavoratrici combattono con molti sensi di colpa e numerose preoccupazioni.

Essere una mamma e una professionista, ricordiamolo,

non è una condizione negativa. Spesso però, purtroppo, molte aziende non vedono i vantaggi che potrebbero trarre dall'assumere madri in carriera. È notizia recente (risultata da un'inchiesta del *Blick* e dai dati della confederazione sindacale *Travail.Suisse*) che in Svizzera una donna su dieci viene lasciata a casa dopo il congedo maternità. A Basilea Città si registrano addirittura due casi a settimana, un dato allarmante. Un portavoce del sindacato *Syma* ha rivelato che «spesso i datori di lavoro pensano che le neomamme causino dei problemi».



le 5 marce in più

DELLE MAMME CHE LAVORANO

Assumere professioniste che oltre al lavoro devono gestire casa e famiglia può essere decisamente un vantaggio. Di seguito elenchiamo alcune caratteristiche che le mamme in carriera possiedono:

1. CAPACITÀ DI DELEGA: prendersi cura dei bambini aiuta a sviluppare non solo capacità organizzative, ma anche consapevolezza dei propri limiti: non riuscendo a fare tutto è necessario affidare alcune mansioni ad altri e riporre la propria fiducia in queste persone (genitori, babysitter, governante, ecc.). Anche sul lavoro, quindi, si svilupperà la capacità di affidarsi e fidarsi del team di colleghi ai quali si chiederà di svolgere determinate mansioni demandandole.

2. RESILIENZA: gli imprevisti – e a volte anche vere e proprie crisi – sono all'ordine del giorno con i bambini. L'obbligo di adattarsi al cambiamento continuo, facendo fronte anche a situazioni difficili o negative riuscendo a riorganizzarsi continuamente secondo nuovi e diversi percorsi è una delle abilità più importanti che trasferiscono poi naturalmente nella professione.

3. ASCOLTO E COMPrensIONE: relazionarsi con i bambini e con i diversi membri della famiglia comprendendo le varie necessità e trovando soluzioni condivise aiuta anche in ambito lavorativo a risolvere le problematiche prima che diventino criticità.

4. FARE RETE: con la genitorialità ci si apre ad un nuovo mondo composto da persone prima sconosciute. Costruire nuove relazioni in questa nuova fase della vita aiuta anche nel lavoro ad allargare le reti professionali abituali sviluppando quindi una vera capacità di networking.

5. PIANIFICAZIONE: la gestione dei bambini allena prima di tutto l'ottimizzazione del tempo e delle priorità, un'abilità fondamentale anche sul piano professionale.

Angelina Jolie



www.wmagazine.com

Nata a Los Angeles nel 1975, Angelina Jolie è un'attrice affermata che inizia la sua scalata verso il successo negli anni '90: grazie a film come *Gia* (1998) e *Ragazze interrotte* (1999) si aggiudica un Golden Globe e un Oscar. Durante la sua carriera Angelina ha recitato in film di vario genere, passando dal dramma al fantasy, calandosi non solo nel ruolo di attrice, ma anche in quello di regista.

Angelina Jolie è nota al grande pubblico per il suo impegno umanitario e per la sua numerosa famiglia: tra il 2002 e il 2007 adotta Maddox, Zahara e Pax Thien. Nel 2006 dà alla luce Shiloh e nel 2008 i gemelli Knox Leon e Vivienne Marcheline, nati dall'unione con Brad Pitt, celebre attore che sposerà nel 2014 e da cui divorzierà due anni dopo.

APPROFONDIMENTO

Intervista a tre mamme di *inclusione* *andicap ticino*

CINZIA SCHWEIZER
COORDINATRICE TEAM CONTABILITÀ & SEGRETARIATO
MAMMA DI DAVID (16) E CHRISTINE (15)

MIRKA CALETTI
OPERATRICE SOCIALE
MAMMA DI MATTEO (13) E GIADA (11)

CATERINA CAVO
CONSULENTE BARRIERE ARCHITETTONICHE
MAMMA DI PIETRO (3)

COM'È CAMBIATA LA TUA VITA DA QUANDO SEI MAMMA?

CINZIA: in meglio, posso dire che tutto è meravigliosamente più bello.

MIRKA: totalmente, nulla è più come prima. Soprattutto all'inizio non hai più tempo per te stessa. Comunque una grande emozione, l'esperienza più bella della vita.

CATERINA: enormemente, cambia il modo di vivere la quotidianità. In meglio ovviamente.



La famiglia Schweizer in gita a Bienne.

QUAL È IL RICORDO PIÙ BELLO CHE HAI CON I TUOI FIGLI?

CINZIA: per me ogni giorno vissuto con la mia famiglia è un momento che vale la pena ricordare.

MIRKA: ce ne sono tantissimi. Ogni volta che ti abbracciano e ti dicono che ti vogliono bene.

CATERINA: per ora la nascita, è il momento più forte. Poi vedremo, passeremo tantissimi momenti insieme.

COSA DICONO I TUOI FIGLI DI TE?

CINZIA: sono una rompiscatole. Sono una mamma impegnativa ma i figli mi apprezzano.

MIRKA: mi ritengono una mamma impegnativa, una rompiscatole. Ma quando hanno bisogno vengono sempre.

CATERINA: ultimamente ha detto «mamma, tu sei la mia migliore amica». Pietro parla sempre, sta zitto solo quando dorme.

Beyoncé Knowles



www.chicago.cbslocal.com

Beyoncé Knowles, classe 1981, è una cantante di R&B e pop statunitense. Inizia la sua carriera negli anni Novanta fondando un gruppo tutto al femminile, le «Destiny's Child». Negli anni Duemila intraprende la strada da solista e di attrice. Il 4 aprile 2008 si sposa con il rapper Jay-Z, padre dei suoi tre figli: Blue Ivy di 6 anni e i gemelli Sir e Rumi nati nel giugno 2017. Vincitrice di numerosi premi e riconoscimenti, Beyoncé è stata definita da una serie di note riviste come «Artista Femminile del Decennio 2000-2010», una delle 100 persone più influenti del mondo, nonché l'artista universalmente più pagata.

QUAL È LA FRASE CHE DICI PIÙ SPESSO AI TUOI FIGLI?

CINZIA: credo che il disordine regni nelle stanze di qualunque adolescente, e i miei figli non sono diversi. Quindi «metti in ordine!» è l'imperativo che uso più spesso.

MIRKA: «Basta elettronica, oggi ci colleghiamo alla vita vera.» Al momento con gli adolescenti è così.

CATERINA: stai composto a tavola. Si muove troppo, il cibo va dappertutto!



Il selfie di Mirka, Matteo e Giada.

ATTIVITÀ IN FAMIGLIA: COME TI PIACE TRASCORRERE IL TEMPO CON I FIGLI?

CINZIA: siamo grandi appassionati di unihockey. Giriamo tutta la Svizzera e partecipiamo a diversi tornei. Questa è sicuramente l'attività che più ci tiene uniti.



la torta della mamma

INGREDIENTI PER LA PASTA DI MANDORLE

- 250 g di zucchero semolato
- 250 g di mandorle macinate
- 2 uova
- 1c di essenza di mandorle

INGREDIENTI PER LA TORTA

- 175 g di burro
- 175 g di zucchero di canna
- 4 uova
- 175 g di farina
- 1 pizzico di sale
- ½ C di spezie miste (opzionale)
- 350 g di uva sultanina
- ½ limone, scorza grattugiata
- 1-2 C di marmellata di albicocche

MOTHERING CAKE, ANCHE DETTA «SIMNEL CAKE»

PROCEDIMENTO PER LA PASTA DI MANDORLE

mettere lo zucchero e le mandorle macinate in una ciotola, aggiungere le uova e sbattere fino ad ottenere un composto dalla consistenza morbida. Aggiungere l'essenza di mandorle e mescolare.

Dividere il composto in tre parti uguali: con due parti di pasta di mandorle formare due dischi del diametro di 18 cm; con la pasta restante creare undici palline.

PROCEDIMENTO PER LA TORTA

mettere lo zucchero e il burro in una ciotola: sbattere il composto fino a renderlo chiaro e soffice. Incorporare un uovo alla volta (tre in totale), la farina setacciata, il sale e le spezie miste. Aggiungere l'uva sultanina, la scorza del limone e infine mescolare la miscela.

In una tortiera di 18 cm precedentemente imburata e infarinata, inserire metà del composto della torta, livellare e poggiarvi sopra un disco di pasta di mandorle. Versare sul disco l'altra metà del composto.

Cuocere in forno preriscaldato a 180° per 1 ora e 45 minuti. Sfnare la torta e lasciarla raffreddare.

Successivamente spennellare la superficie della torta con la marmellata di albicocche.

Adagiare sulla torta il secondo disco di pasta di mandorle e sopra di questo, lungo tutto il bordo, le palline di pasta di mandorle.

Spennellare la torta con un uovo sbattuto.

Preriscaldare la parte alta del forno: adagiare la torta su una teglia all'interno del forno per un paio di minuti, fino a quando il marzapane non si sarà dorato.



LO SAPEVI CHE...

...LE PALLINE DELLA TORTA HANNO UN SIGNIFICATO

le undici palline di pasta di mandorle adagate sulla torta rappresentano gli apostoli di Gesù, escluso Giuda.

Kate Middleton



Catherine Middleton, meglio conosciuta come Kate, è la moglie del principe William, secondo in linea di successione al trono del Regno Unito. Nata il 9 gennaio del 1982, ha studiato storia dell'arte all'università di St Andrews (Scozia), dove conobbe William. Il 29 aprile 2011 i due si sposano e hanno tre figli: George (5 anni), Charlotte (3 anni) e Louis (11 mesi). Duchessa di Cambridge dal 2014, nel Regno Unito Kate è considerata un'icona di stile ed è nota a tutti per il suo impegno sociale.

MIRKA: sempre in movimento ma con attività distinte: con la figlia siamo diventate delle donnine che si curano (massaggi, estetista, ecc.); con l'ometto ci dedichiamo allo sport e a pratiche più "estreme" (abbiamo sperimentato il bodyflying!).

CATERINA: ci piace stare all'aria aperta, passare del tempo al parco e, ultimamente, andare in giro con il monopattino.



Il carnevale di Caterina e Pietro.

INVISIBILITÀ, LETTURA DEL PENSIERO, VELOCITÀ SUPERSONICA, INSTANCABILITÀ: QUALE DI QUESTI SUPERPOTERI VORRESTI AVERE E PERCHÉ?

CINZIA: a detta dei miei colleghi e del mio capo, io i superpoteri li ho già... Mi hanno definito Wonder Woman! Comunque è solo grazie a mio marito se riesco a fare tutto.

MIRKA: instancabilità, perché tutti gli altri già li possiedo.

CATERINA: quando diventi mamma hai tutti questi superpoteri automaticamente!

COME CONCILIARE FAMIGLIA E LAVORO?

CINZIA: una mamma che lavora è un'agenda organizzata. Per riuscirci ci vuole tanta energia e voglia di fare.

MIRKA: la pianificazione è tutto. È come giocare a Tetris, tutto deve incastrarsi perfettamente. Impari ad organizzarti meglio.

CATERINA: organizzazione e determinazione sono due requisiti fondamentali. Personalmente ci tengo all'attività professionale e non voglio rinunciarci.

QUALI DOTI DI MAMMA HAI IMPIEGATO SUL LAVORO?

CINZIA: sono una persona molto attiva, solare e piena di energia già dalla mattina presto. Sicuramente l'essere mamma ha però migliorato la capacità pianificatoria e l'empatia.

MIRKA: ho sviluppato tantissimo l'empatia. Ora ho tanta comprensione per le situazioni limite. Infatti da mamma devi essere sempre il leader della situazione, anche se stai male, hai dormito poco o sei stressata. Si impara anche a relativizzare le situazioni sul lavoro.

CATERINA: in realtà, è successo il contrario: io ho impiegato le doti professionali nel mio ruolo di mamma. Infatti, prima ero una lavoratrice e solo in seguito sono diventata mamma.

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

Allestimenti speciali per persone con disabilità



Consulenza previdenziale
Quanto prima vi occupate della vostra previdenza, tanto più facilmente possono essere colmate future lacune di reddito. Fatevi consigliare subito per poter guardare al futuro con serenità. AXA.ch/previdenza

Premunirsi per il futuro

AXA
Agenzia generale Sopraceneri
Viale Stazione 16, 6500 Bellinzona
Via della Posta 2, 6600 Locarno
Telefono 091 822 60 60
bellinzona@axa.ch

Un ottimo vino!

inclusione handicap 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 handicap ticino* per attività & progetti volti a migliorare l'inclusione sociale e professionale delle persone con disabilità in Ticino.

www.inclusione-andicap-ticino.ch



Orme Festival, perché l'arte lascia il segno

di Laura Cantù

L'essere umano da sempre ricerca l'approfondimento culturale e lo fa dando vita ad un movimento che lascia una traccia, delle orme.

Non ha importanza la forma della nostra impronta, sia essa formata da due piedi uniti, dal timbro di una stampella o dalla scia di una carrozzina: ogni persona, se lo desidera, deve poter esprimere la propria creatività, al di là di ogni impedimento di natura fisica.

Dal 2012 l'Associazione Teatro Danzabile e *inclusione handicap ticino* (ex FTIA) si sono unite allo scopo di offrire visibilità alle forme d'arte inclusiva proposte da persone con disabilità. È nato così il primo festival internazionale della Svizzera italiana dedicato alla cultura e all'andicap.

Un successo che ha saputo conquistare anche l'interesse di Migros-Kulturprozent e dell'Ufficio Federale per le pari opportunità delle Persone con Disabilità.

Dopo le prime due edizioni, nel 2015 *Orme Festival* è stato inserito all'interno della rete nazionale «IntegrART» (www.integrart.ch) con cadenza biennale, diventando così, ufficialmente, il quarto festival internazionale della rete attualmente così composta: Wildwuchs-Basilea, Out of the Box-Ginevra, BewegGrund dal Festival-Berna e Orme Festival-Lugano.

Motivazioni

Spesso gli artisti con disabilità sono inseriti prettamente in cerchie auto-referenziali e in questo modo l'inclusione risulta marginale.

Orme Festival vuole dunque affermarsi quale spazio creativo nel quale possano esprimersi compagnie di teatro e di danza composte da artisti con e senza disabilità.

Oltre a rappresentare un'opportunità per gli artisti, la manifestazione vuole anche diventare un luogo di scoperta, per sensibilizzare ed avvicinare il

pubblico alla realtà dell'andicap fisico, mentale, psichico e/o sensoriale. Incontri di questo genere si rivelano particolarmente importanti poiché possono far superare gli stereotipi e le paure ancora esistenti nei confronti delle persone con disabilità.

LE PIÙ FELICI
DELLE PERSONE,
NON NECESSARIAMENTE
HANNO
IL MEGLIO DI
OGNI COSA;
SOLTANTO
TRAGGONO
IL MEGLIO
DA OGNI COSA
CHE CAPITA
SUL LORO
CAMMINO.

- ALBERT EINSTEIN

Orme Festival 2019

Durante i quattro giorni del festival, dal 30 maggio al 2 giugno 2019, sarà possibile assistere a diverse performance artistiche, partecipare ad incontri con gli artisti, a laboratori aperti a tutti e a discussioni che ruotano attorno al tema dell'inclusione. Lo scopo di questi momenti di aggregazione è quello di ampliare la propria visione sul mondo e di meglio comprendere il significato delle parole «diversità», «fragilità» e «dignità», incontrando e scambiandosi opinioni con realtà sconosciute e differenti.

Società e fragilità

Ogni giorno le persone con differenti handicap affrontano, con le loro particolarità e fragilità, una società rapida ed esigente e tentano, con le proprie possibilità, di integrarsi in essa per necessità. Imparare a gestire la propria fragilità può diventare un punto di forza!

L'autodeterminazione, la dignità ed il rispetto sono un diritto e sono gli elementi fondamentali per il raggiungimento di questa visione.

Orme Festival 2019 Happy Island venerdì 31 maggio ore – 20:30 Sala Teatro LAC



Foto: Júlio Silva Castro



Foto: Caroline Morel Fontaine

In occasione della 5ª edizione di *Orme Festival* la coreografa di origine spagnola (e svizzera d'adozione) La Ribot e la compagnia di danza inclusiva *Dançando com a Diferença* di Madeira (P) propongono uno spettacolo, presso la Sala Teatro di Lugano Arte e Cultura (LAC), in cui il profondamente umano affronta il profondamente artistico, mescolandosi al profondamente stravagante in un'intimità sorprendente.

In *Happy Island* ci sono delle persone che sono dei luoghi e dei luoghi che sono delle persone e su questo punto di incontro, o di tensione, si produce una fantasia, un

mito, una leggenda. Ma non lasciamo mai il reale. Non abbandoniamo mai le persone, che ridano o piangono. L'isola è il luogo dell'immaginazione, ma l'immaginazione è il luogo della libertà di espressione di ciascuno. Ogni individuo è quest'isola, che assomiglia al dipinto di un paesaggio della foresta di Funchal, dove il cielo sembra toccare le viscere della terra, annegata dalla nebbia, in cui il pubblico è accolto all'inizio dello spettacolo accompagnato dal film di Raquel Freire.

Più tardi scopriamo che il suo isolamento suppone molteplici significati, così come implica una profonda relazione dove l'isola e l'individuo si fondono, come tutte le finzioni che lì vi abitano. Quindi, in *Happy Island*, finzione e realtà si avvicinano a un sogno vissuto e sognato. Ciò che esiste e ci viene mostrato è solo la testimonianza della vita e dell'arte.

Vediamo l'insieme della compagnia celebrare l'espressione della sensualità, entrando in un tunnel attraverso strade interrotte dalla natura. Lo spettacolo e il film si rivelano attraverso questo spostamento temporale d'immagini, in cui l'animale e l'umano si mescolano e si preparano semplicemente ad essere, trasformandosi sul palcoscenico in un corpo artistico.



RISERVAZIONE BIGLIETTI

LAC lugano arte e cultura
<https://pxlme.me/xxvgKHbJ>
Tel. +41 (0) 58 866 42 22



Happy Island
19:00 presentazione dello spettacolo
20:30 inizio dello spettacolo

ABBONAMENTO ORME FESTIVAL 2019

CHF 75.- L'abbonamento al festival dà diritto all'accesso a tutti gli eventi in programma.
Per riservare il proprio abbonamento:
info@ormefestival.ch

Il programma completo di Orme Festival è consultabile sul sito www.ormefestival.ch



**GESTIONE
DELLA COSTRUZIONE**

**EDILIZIA
E GENIO CIVILE**

**TECNICA E IMPIANTI
DEGLI EDIFICI**

**SOSTENIBILITÀ
ENERGETICA E AMBIENTALE**

Sede principale

Bellinzona

Via del Tiglio 2, CP 717

CH-6512 Bellinzona-Giubiasco

T +41 (0)91 820 05 90

info@evolve-sa.ch

www.evolve-sa.ch



Imerys Graphite & Carbon Switzerland SA
Strada Industriale 12
CH-6743 Bodio
Tel.: +41 91 873 20 10
Fax.: +41 91 873 20 19
graphiteandcarbon.ch@imerys.com
www.imerys-graphite-and-carbon.com

Introduzione all'arrampicata

di Giovanna Ostinelli



Lo scorso mese di novembre si è svolta una lezione di introduzione all'arrampicata presso Evolution-Centro di arrampicata di Tavernes. Bambini e adulti con disabilità si sono dati appuntamento per vivere un'esperienza nuova. Abbiamo chiesto a Marco Pagani, uno degli istruttori che ha accompagnato questo gruppo, qualche dettaglio in più rispetto a quest'attività.

QUALI SONO DELLE «BUONE QUALITÀ» PER UN PRINCIPIANTE O PER CHI VORREBBE INIZIARE? POSSONO IMPARARE TUTTI? Per praticare l'arrampicata non servono delle capacità particolari. È uno sport adatto a tutti: bambini, ragazzi, adulti e anziani. Il gesto tecnico dell'arrampicata è un movimento naturale e istintivo che tutti noi impariamo già nell'infanzia. Chi di noi non si è mai arrampicato su di un albero? Naturalmente per progredire è necessario apprendere delle tecniche specifiche, ma chiunque può

trovare una parete adatta al suo livello. Anche per coloro che hanno paura dell'altezza è possibile, con un approccio progressivo, muoversi nella dimensione verticale. L'importante è avere la curiosità di scoprire i propri limiti.

IN QUALITÀ DI ISTRUTTORE A COSA BISOGNA PRESTARE MAGGIORMENTE ATTENZIONE?

Naturalmente il primo aspetto da considerare è la sicurezza. L'attività è spesso considerata pericolosa ma, se si applicano correttamente le tecniche di sicurezza, essa non risulta rischiosa. In seguito bisogna proporre itinerari ed esercizi adeguati in modo che il partecipante possa divertirsi e vivere un'esperienza positiva, costruttiva ed appagante.

SE C'È QUALCUNO CHE «SI BLOCCA» SULLA PARETE, COME CI SI COMPORTA?

In primo luogo bisogna fare tutto il possibile per evitare queste situazioni spiacevoli, sia per l'istruttore, ma soprattutto per il partecipante. Con un approccio graduale ci si abitua ad aver fiducia nel materiale, nell'istruttore o nel compagno e soprattutto in sé stessi. Come istruttore bisogna comunque essere pronti per poter velocemente portare il proprio aiuto e sostegno al partecipante.

MEGLIO ARRAMPICARE ALL'INTERNO OPPURE SULLE NOSTRE MONTAGNE?

Per un primo approccio alla disciplina, la parete artificiale è più adatta in quanto è più semplice trovare un itinerario adatto alle proprie capacità. Gli appigli colorati e di dimensioni maggiori predispongono il percorso di arrampicata in modo più semplice ed intuitivo. L'arrampicata su roccia, invece, richiede una tecnica più affinata ed una ricerca maggiore degli appigli necessari alla progressione ma, grazie al panorama e al contatto diretto con la natura, sa regalare emozioni particolari.

PENSANDO ALLA DISABILITÀ TROVI CHE CI SIANO APPROCCI DIFFERENTI, LIMITI O ALTRE RISORSE DA ATTIVARE?

Generalmente non ho un approccio differente con partecipanti normodotati o con disabilità. Naturalmente bisogna considerare le caratteristiche personali e proporre le attività e gli aiuti adeguati. Non vedo nessun limite per

una persona con disabilità, sia fisica sia mentale, nell'affrontare l'arrampicata: lo dimostrano le imprese compiute da atleti disabili su pareti di tutto il mondo. I limiti sono spesso solo nella nostra testa.



VUOI PROVARE?

In primavera sono previste altre lezioni di introduzione all'arrampicata, totalmente gratuite, rivolte a partecipanti con disabilità.

Per maggiori informazioni puoi contattare il Servizio Sport di *inclusione handicap ticino* allo 091 850 90 90 oppure tramite e-mail: sport@inclusione-andicap-ticino.ch

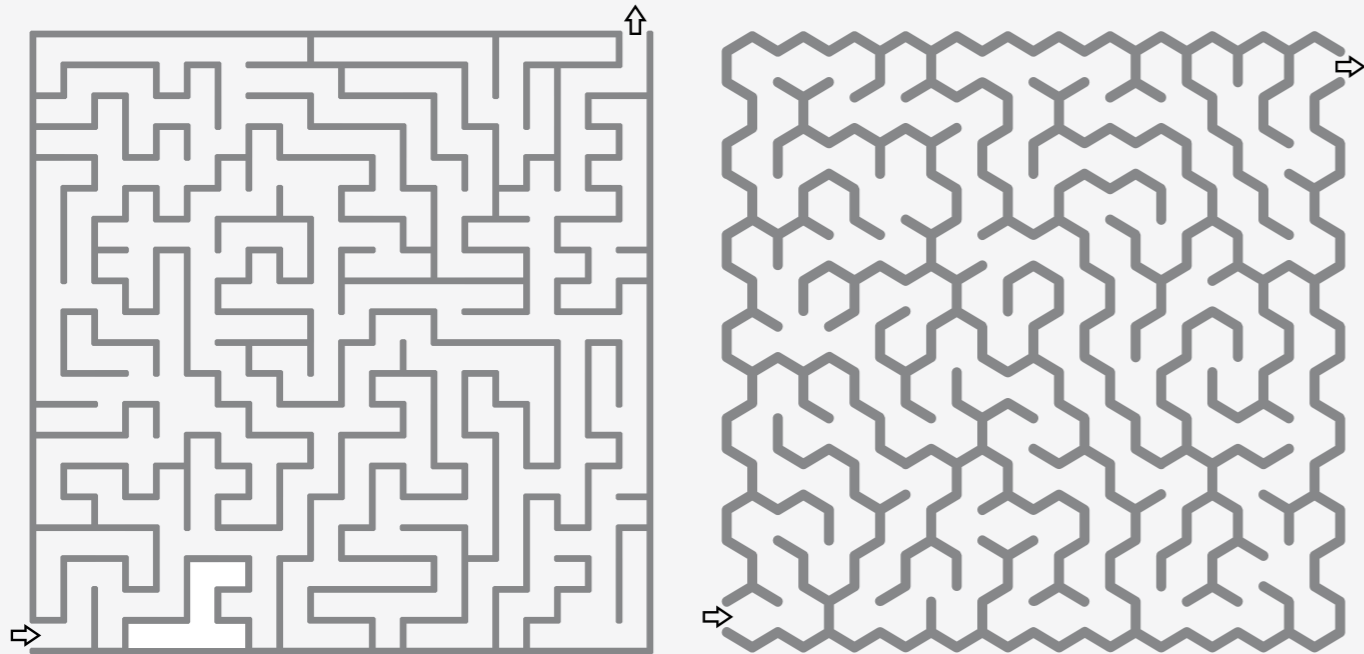


CALENDARIO PRIMAVERA 2019

ATTIVITÀ ANDICAP MENTALE

13.04	Introduzione all'arrampicata	Taverne	<i>inclusione handicap ticino</i>
11.05	Gita al Ponte Tibetano	Monte Carasso	<i>inclusione handicap ticino</i>
18-19.05	Torneo dell'amicizia di bocce	Biasca	Fed. Svizzera Bocce -GSITV
25.05	Giornata sportiva cantonale	Lugano	SIL - <i>inclusione handicap ticino</i>
01.06	Meeting di nuoto estivo (SOSWI)	Mendrisio	SIM

Labirinti



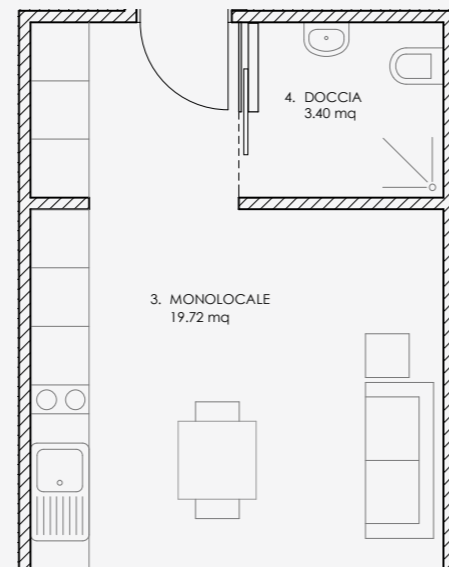
IMMOBILIARE

Da subito è disponibile in affitto un monolocale ad uso abitativo presso la sede di *inclusione andicap ticino*. L'appartamento si trova al terzo piano di uno stabile moderno privo di barriere architettoniche. Particolarmente adatto a persone con disabilità oppure anziani.

Affittasi monolocale

- superficie abitabile: 23 m² in via Linoleum 7, 6512 Giubiasco
- pigione: Fr. 600.00 al mese
- spese accessorie: Fr. 50.00 al mese con conguaglio annuale
- posto auto coperto: Fr. 50.00 al mese
- trasporti pubblici e servizi: stazione FFS di Giubiasco a 500 metri; supermercato, farmacia e altri servizi nelle immediate vicinanze

Per maggiori informazioni rivolgersi allo 091 850 90 90



IMPRESSUM
Notiziario, edizione 01 2019
 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
 2'159 copie (© WEMF 2018)

Direttore
 Marzio Proietti
Redattrice responsabile
 Sara Martinetti
Comitato di redazione
 Claudia Bianchini,
 Pasquale Mongillo, Giovanna
 Ostinelli, Mirella Sartorio

Hanno collaborato a questo numero:
 Laura Cantù,
 Nicola Leoni,
 Maruska Marielli

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 02/2019 – giugno
 Chiusura di redazione:
 10 maggio 2019

© 2019 *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 fare sport e stare in compagnia?

richiedi la nostra brochure *sport & tempo libero*
 edizione *primavera-estate 2019*



attività in programma

- introduzione all'arrampicata
- avvicinamento al cavallo
- gite in montagna
- basket
- alpinismo integrato
- corsi polisportivi
- lakeride (barca a vela)

per ricevere la brochure o per maggiori informazioni scrivi a sport@inclusione-andicap-ticino.ch

sei socio?
 se sei già socio di *inclusione andicap ticino* puoi approfittare di tariffe vantaggiose per i corsi *sport & tempo libero*.

In caso contrario puoi aderire alla nostra associazione versando la tassa sociale. Oltre a beneficiare da subito delle vantaggiose tariffe per i corsi *sport & tempo libero* riceverai la «carta fedeltà» che offre numerosi sconti presso aziende partner sparse sul nostro territorio.

Per maggiori informazioni visita la pagina:

www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/diventa-socio/

5^a EDIZIONE

LUGANO
**30 MAGGIO – 2 GIUGNO
2019**

ORME

PERCHÉ L'ARTE LASCIA IL SEGNO
Festival di arti inclusive della Svizzera italiana

