

notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*

Shaky: un lupo in casa /
Il movimento e vita / Ali
arsi bene per l'estate in
na / Assassino sull'Orie
Express / Io sono un volo
ario / il volontariato in s

02 2018



inclusione
handicap ticino

chi siamo

inclusione andicap ticino è un ente di pubblica utilità senza scopo di lucro che difende i diritti delle persone con disabilità in Ticino.

cosa facciamo



CONSULENZA GIURIDICA



BARRIERE ARCHITETTONICHE



SPORT & TEMPO LIBERO



LAVORO



FORMAZIONE



POLITICA SOCIALE

come aiutarci

inclusione andicap ticino può impegnarsi in tutte le sue attività soprattutto grazie al contributo di privati e aziende sensibili alle tematiche sociali.

Donazioni

Attraverso un versamento sul nostro conto corrente postale 65-7888-9 (IBAN: CH77 0900 0000 6500 7888 9) ci aiuta a promuovere una cultura maggiormente inclusiva

Sponsoring

In quanto azienda è possibile sostenere le nostre attività attraverso una sponsorizzazione. La lista dei progetti in corso è ottenibile via mail scrivendo a: info@inclusione-andicap-ticino.ch

Pubblicità

Le ditte possono sostenerci acquistando spazi pubblicitari sulla nostra rivista trimestrale *notiziario* contattandoci all'indirizzo mail: redazione@inclusione-andicap-ticino.ch

sommario

4 STORIE

Shaky: un lupo in casa

7 APPROFONDIMENTO

Il movimento è vita
Alimentarsi bene per un'estate in forma

14 RECENSIONE

Assassinio sull'Orient Express

16 SPORT & TEMPO LIBERO

Io sono un volontario

18 GIOCHI & QUIZ

EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

Quando le giornate si allungano e le temperature salgono, cresce la voglia di stare all'aria aperta. Per questo motivo dedichiamo un'ampia sezione di questo numero all'attività sportiva e a tutti i benefici che ne derivano. Le numerose ricerche in questo ambito parlano chiaro: l'esercizio fisico tonifica, soprattutto se iniziato fin dalla tenera età. Come potete leggere da pagina 7, tutti gli sport vanno bene, l'importante è che piaccia abbastanza da praticarlo regolarmente. Vi invito quindi a leggere l'approfondimento presente in questa edizione: oltre a scoprire che l'essere umano è progettato per muoversi, capirete anche come alimentarlo fornendogli il carburante giusto. Alcuni utili consigli nutrizionali e due ricette facili e veloci vi permetteranno di affrontare le giornate di canicola in tutta sicurezza.

A chi piace leggere sotto l'ombrellone, suggeriamo di prendere in mano un vecchio classico: «Assassinio sull'Orient Express» è una delle opere più famose di Agatha Christie, un romanzo giallo che vi appassionerà. L'anno scorso è uscita l'ultima trasposizione cinematografica, un kolossal hollywoodiano a tutti gli effetti. A pagina 14 la recensione del romanzo a cura di Sebastiano Di Cintio, un ragazzo che sta svolgendo il suo percorso formativo presso la nostra associazione.

Infine ricordiamoci anche che in estate vengono organizzate tante attività ludiche per persone con disabilità che richiedono l'aiuto di numerosi volontari. A pagina 16 abbiamo raccolto le testimonianze di Andrea, Claudia, Joelle, Nicoletta e Walter. Tutti volontari che da anni dedicano il proprio tempo libero a favore del prossimo. Il volontariato è infatti fonte di gratificazione per chi lo pratica. Con impegno e costanza si contribuisce a qualcosa di bello, valido ed importante. Tramite l'attività di volontariato si possono inoltre imparare cose nuove e arricchirsi personalmente. Rammentiamoci però anche di certificare le nuove conoscenze acquisite: i datori di lavoro assumono volentieri persone che si impegnano anche al di fuori dell'attività lavorativa. Per questo viene in aiuto il «dossier volontariato», un certificato che è utile conoscere e richiedere.

Buona lettura e buona estate,



Sara Martinetti
responsabile comunicazione

Shaky: un lupo in casa

di Martina Ella Zuccati

Certe volte il vorticare dei miei pensieri si ferma a riflettere: com'è possibile che mi sia ritrovata un lupo in casa? Come siamo stati in grado di gestire un cane tanto diverso da quello precedente?



Shaky in passeggiata, sguardo attento e postura fiera



Zeus, capodanno 2015-2016

Ma partiamo dal principio. Casa Zuccati, da 16 anni, vantava la presenza di un bel cagnolone bianco, Zeus, risultato di un incrocio tra pastore maremmano-abruzzese ed un golden retriever. Un ottimo compagno, un grande amico ed un cane amorevole con umani e gatti considerati il proprio gregge.

Purtroppo tutte le cose belle finiscono e anche Zeus, in un giorno di pioggia, ha cominciato il suo viaggio per un meritato riposo. Questo dopo aver accompagnato due bambini, aver convissuto con quattro gatti e aver «educato» alla sua presenza una ventina di gattini.

Inutile dire che il vuoto lasciato è stato immenso. Dopo qualche mese però, per una strana combinazione astrale, abbiamo accolto in casa un altro animale, molto bisognoso, di nome Shaky.

Shaky ha una storia triste alle spalle: il suo proprietario precedente non è stato un bravo padrone.

Probabilmente, dopo un iniziale entusiasmo per il cucciolo, dev'essersi accorto di quanto fosse impegnativo un grande cane meticcio. Shaky è per la maggior parte un cane lupo cecoslovacco: un cane non per tutti poiché ha bisogni ben precisi da soddisfare. La decisione è stata quindi quella di legarlo ad una catena, dimenticandolo lì con poco cibo e nessuna attenzione. Fortunatamente degli angeli buoni l'hanno soccorso portandolo in un rifugio sicuro dove è stato nutrito e coccolato. Pian piano, i collaboratori del rifugio, conoscendolo sempre meglio, hanno potuto constatare la bontà di questo cucciolo. Nonostante ciò risultava però difficile trovargli una famiglia adatta, complice anche l'affetto che i volontari provavano per lui.

Questo finché non siamo arrivati noi. La famiglia Zuccati aveva un bisogno disperato di un nuovo amico peloso ed il destino si è espresso facendoci conoscere questo bel cagnone di due anni e mezzo alla ricerca di una famiglia adottiva. Devo dire che mio papà Luigi si è dimostrato titubante inizialmente. Ma nonostante ciò, superato lo spavento iniziale post primo incontro, è stato amore a prima vista. L'energia di Shaky è stata contagiosa!

Shaky, tutt'oggi, non ama particolarmente essere portato a spasso dagli sconosciuti. Ricordo che, anche du-

rante il nostro primo incontro, ha puntato le zampe e dimenato la testa in segno di disapprovazione pur di non andare. Alla fine però comprese che chi lo stava portando a spasso in quel momento era una persona a lui amica.



I primi momenti di Shaky nella nuova casa

Ci è voluto un po' di tempo prima di poterlo accogliere in casa. Le paure e le insicurezze erano parecchie: come si comporterà con i gatti? Scopriremo qualcosa di nascosto del suo carattere? Il suo comportamento muterà improvvisamente?

Volete sapere la verità? Siamo stati molto fortunati. Nonostante la tendenza a fuggire se lasciato solo, non abbiamo avuto altre brutte sorprese. Solo piacevoli scoperte. Abbiamo adottato un cane molto fedele, intelligente, gentile, energico e con tanta voglia di trascorrere la sua nuova vita insieme a noi. Caratterialmente parlando non ha in realtà molto in comune con il cane lupo



Prima passeggiata con il capobranco

cecoslovacco o il pastore tedesco; tranne forse la noia facile nell'esecuzione di comandi ripetitivi. Il suo aspetto però è proprio quello di un lupo biondo.

Fra l'altro Shaky fa parte delle razze soggette a restrizioni. Per questo motivo mio padre lo sta portando ai

LUPO CATTIVO O COCKER CON TRUCCO?

Alzi la mano chi non è mai rimasto affascinato dalla maestosità del lupo. Così rispettosi delle gerarchie del branco, così forti e belli con i loro sguardi intensi. Sembra quasi strano pensare che dal lupo, dopo migliaia di anni di addomesticazione e selezione, siamo arrivati a contare le innumerevoli razze presenti oggi in tutto il pianeta. Eppure qualcuno, dopo tutti questi sforzi, ha avuto la brillante idea di mandare all'aria secoli di selezione per rendere i nostri amorevoli compagni di famiglia e grandi lavoratori leggermente più selvatici incrociandoli nuovamente con il lupo per ottenere un cane da guardia feroce ed aggressivo con gli intrusi. Senza successo.

Nonostante i primi esperimenti non siano andati a buon fine, oggi possiamo vantare una specie che non appartiene a nessuna categoria destinata al lavoro: il Cane Lupo Cecoslovacco. Non è infatti stato selezionato per sorvegliare il bestiame, nemmeno per la caccia o la guardia, e men che meno per attività di ricerca o di agilità.

Semplicemente è un cane con un aspetto molto «luposco» e dal carattere e comportamento molto particolare, soprattutto se confrontato con altri cani.

Ha conservato una forte componente caratteriale del lupo: non a caso la lotta giocosa fra i cuccioli di questa razza è piena di ringhi e atteggiamenti che potrebbero spaventare molti futuri padroni. È sicuramente una razza che necessita di un'educazione severa, in cui le gerarchie di branco siano stabilite e mantenute nel tempo.

Questa tipologia di cane tende ad essere molto diffidente con gli sconosciuti, ma non è aggressivo (certo, bisogna evitare di infilargli una mano in bocca o di infastidirlo eccessivamente). All'interno del proprio branco è un ottimo compagno, affettuoso e giocherellone. Insomma, i cani come Shaky sono come una caramella dura con il ripieno morbido: riservano la dolcezza solo a chi dimostra la pazienza e tenacia necessaria a colpire il cuore.



Uno sguardo intenso e intelligente

corsi tutte le settimane: presto avrà l'esame per l'ottenimento dell'attestato cantonale richiesto alle 30 razze soggette a restrizioni. Superando l'esame proverà di essere un bravo cane. Anche se abbiamo cercato di smusare la sua esuberanza, riuscendoci con successo, resta il figlio preferito dei miei genitori e un ottimo compagno di giochi per me e mio fratello.

Grazie a questo cane abbiamo la possibilità di amare qualcuno che ha bisogno di tanto affetto e credo che non esista cosa migliore nella vita. Con Shaky abbiamo

già affrontato innumerevoli avventure durante le varie passeggiate. Dal suo arrivo la nostra vita si è indubbiamente un po' movimentata, ma ora è molto più bella.



Un compagno fedele che ha bisogno di tanto affetto ma che contraccambia amore e gioia di vivere

**A SHAKY PIACE**

- Essere coccolato: è veramente viziato
- Passeggiare, specialmente se il percorso comprende un bagno in acqua e qualche bocconcino di cervelat
- Convivere con i gatti: sono suoi amici e a volte è quasi troppo insistente con loro
- Il buon cibo: è una buona forchetta e mangia verdura, latticini e pesce. Mi raccomando, fate attenzione se avete del formaggio o della panna spray in mano con lui nei paraggi... potrebbe addirittura rotolarsi a terra pur di averne un po'!

**A SHAKY NON PIACE**

- Il tubo dell'acqua per irrigare il giardino: ne è terribilmente spaventato
- La razza bulldog francese: non ci è chiaro il perché, ma fatica a socializzare con loro
- La solitudine: se sta a casa da solo scappa aprendo porte e finestre pur di raggiungerci ovunque noi siamo

Il movimento è vita

di Nicola Pfund

Ho sempre scandito la mia esistenza al ritmo dello sport: per me la scelta dell'attività fisica e dell'impegno alla scoperta dei miei limiti è, ancora oggi, un'esperienza che si è trasformata nella metafora della mia vita in abiti «normali», ossia quella di docente, scrittore, padre di famiglia.

Potreste pensare che sia difficile conciliare un'attività sportiva anche esigente come può essere per me il triathlon alla vita di tutti i giorni, ma non è così, basta cercare la giusta misura.

E la ricetta è una questione del tutto personale: dipende da molti fattori che ognuno di voi può valutare in base al proprio stato fisico e alla propria spinta interiore verso una vita più attiva.

Se accetterete la sfida, scoprirete tutto ciò che lo sport vi può donare, a patto che non abbiate premura di raggiungere obiettivi che all'inizio potrebbero sembrare impossibili.

Basta crederci, basta volerlo. In cambio scoprirete quello che ho provato io e molti altri come me: la gioia che procura il muoversi, la soddisfazione di fare qualcosa per se stessi, la sfida continua per centrare obiettivi e superare difficoltà. Allora pronti, via!

– NICOLA PFUND

Quando mi si chiede di parlare di sport, dei suoi lati belli e positivi, per me è sempre abbastanza semplice, perché non devo far altro che parlare della mia vita e della mia «evoluzione» di sportivo. Poiché è proprio qui che si vede come con gli anni il mio rapporto con lo sport è cambiato e progredito, diventando per me qualcosa di veramente importante e speciale, soprattutto un'incredibile fonte di benessere e buonumore.

E allora vi confido anzitutto questo: ho sempre praticato sport, fin da piccolo. Da giovane, nel basket e poi nel triathlon c'è stato soprattutto un approccio competitivo. Poi con il tempo lo sport per me è diventato qualcosa di diverso: le tante maratone, l'Ironman delle Hawaii, la possibilità di entrare in quel silenzio in cui ascolti e asseconi il ritmo del cuore e dei pensieri, la fatica che ti sorprende improvvisa e ti si fa compagna a ricordarti chi sei e i tuoi limiti.

Mi è stato attribuito il nomignolo di «filosofo del benessere» per il contenuto di alcuni miei libri. Un nomignolo che mi fa piacere, perché lo trovo giusto e perché rispecchia bene il mio «credo» sportivo di oggi. Sicuramente la pratica sportiva mi ha garantito, sull'arco di parecchi anni, una qualità di vita che difficilmente avrei potuto raggiungere in altro modo.

Anche se lo statuto di esperto del benessere non mi ha evitato, come a tutti, di vivere nel corso della mia vita dei momenti più difficili. Come non me lo eviterà, presumo, anche in avvenire. Ma anche qui devo dire che proprio lo sport – per me soprattutto correre, pedalare e nuotare – mi ha sempre aiutato a superare queste difficoltà, ad uscirne degnamente.

Perché la magia sta proprio in questo: che dopo aver fatto attività fisica ci si sente sicuramente diversi da come si era prima di farlo. Ci si sente meglio rispetto a se stessi e agli altri, più positivi verso il proprio posto in questo mondo. E allora se prima si stava bene, dopo si starà ancora meglio e se invece c'era magari qualche problema, con una mente più libera in seguito sarà certo più facile trovare una soluzione.

Bisogna davvero provare per crederci. Entrare in questo «circolo virtuoso» della pratica sportiva, finalizzata non tanto alla prestazione, quanto e proprio allo stare bene. Per questo allo sport, che tanto mi ha dato in termini di bei momenti vissuti e che spero di praticare il più a lungo possibile se la salute me lo consentirà, ho dedicato diversi libri: come gesto di riconoscenza, soprattutto.



Nicola Pfund

Nasce a Sorengo nel 1960. Magistrate a Lugano-Besso e studi in filosofia a Pavia, in seguito diploma di bibliotecario-documentarista e di insegnante di Cultura generale. Attualmente insegna nelle scuole professionali del Canton Ticino e collabora con alcune testate in qualità di giornalista sportivo. Diverse pubblicazioni (una dozzina) di vario genere: didattico-pedagogico, storico, sportivo, filosofico e di viaggio. Dall'inizio del 2018 cura la rubrica «Il benessere dello sport» con uscita settimanale su «ExtraSette», supplemento del venerdì del Corriere del Ticino. In passato è stato sportivo d'élite, ciò che lo ha portato, tra le altre cose, ad interessarsi agli intrecci tra sport e vita quotidiana. È stato definito «filosofo del benessere» perché è riuscito a conciliare la passione per lo sport e il talento per la scrittura, la salute del corpo e quella della mente. Vive a Breganzona.

Progettati per muoversi

Ma da dove vengono questi effetti positivi dell'attività fisica? La risposta è abbastanza semplice: come uomini semplicemente siamo progettati per muoverci e non... per stare fermi.

Ce lo dice la nostra evoluzione di primati: l'*Homo sapiens sapiens* nel corso dei millenni, e per sopravvivere in condizioni anche molto difficili, ha dovuto usare sempre e a fondo il proprio corpo.

Questo più o meno fino all'inizio del secolo scorso, quando grazie all'intelligenza l'uomo ha imparato a sfruttare le forze a suo vantaggio, costruendo macchine che si muovono al posto suo.

Ma il nostro corpo è rimasto più o meno lo stesso. Progettato per muoversi, questa complicata struttura di muscoli, tendini, articolazioni, vasi sanguigni, deve muoversi. Altrimenti si guasta. Da qui l'importanza di una regolare attività fisica, anche minima, anche se c'è una disabilità, se la mobilità è ridotta o se si è anziani. Non solo: è risaputo che praticando uno sport soprattutto di tipo «aerobico», il

nostro corpo produce le endorfine che danno una piacevole sensazione di benessere. Chi pratica sport con regolarità dice di stare meglio, di essere più reattivo ed efficiente, più di buonumore e di dormire meglio la notte.

IL CORPO
PRODUCE
ENDORFINE
CHE DANNO
UNA PIACEVOLE
SENSAZIONE
DI BENESSERE

Ma attenzione: per stare bene, lo ripeto ancora, non bisogna fare chissà che cosa! Anzi, a volte è meglio poco, piuttosto che troppo. Alla fine bastano anche 20-30 minuti, due-tre volte alla settimana di attività fisica moderata per avvertire già dei benefici: ginnastica dolce, camminata, yoga, pesi leggeri...

Per chi ne ha la possibilità, magari una nuotata in piscina oppure un bel giro in bicicletta, o ancora, un po' di jogging, magari sul lungolago o in qualche bel bosco. Ognuno dovrebbe comunque capire cosa è meglio per lui, in base alle proprie caratteristiche e possibilità, magari aiutati

da persone che ci possono seguire e dare una mano. Quello che è importante è fare un po' di movimento con regolarità.

Alimentarsi bene per un'estate in forma

di Giada Ponti

Con l'arrivo delle prime giornate estive il caldo rappresenta un fattore di stress per il corpo che deve adattarsi a temperature più elevate. L'alimentazione, anche in questo senso, gioca un ruolo fondamentale! L'aumento eccessivo della sudorazione può causare infatti carenza di liquidi, vitamine e sali minerali. Inoltre, la digestione rallenta perché la circolazione sanguigna si concentra in periferia, nella cute, a discapito del tratto gastrointestinale.

Di seguito alcuni preziosi consigli nutrizionali per poter affrontare al meglio le calde giornate estive:

A. Ogni persona è diversa ed il fabbisogno di liquidi dipende dal peso del corpo e da eventuali malattie/farmaci assunti. In generale possiamo però consigliare di aumentare il quantitativo di liquidi durante l'estate (sia durante i pasti, sia durante tutto l'arco della giornata) poiché il corpo incrementa le perdite tramite sudorazione e traspirazione. Attenzione ai più fragili: i bambini e gli anziani dovrebbero bere già prima di avvertire lo stimolo della sete.

Cosa bere?

L'acqua del rubinetto è il dissetante ideale: in Svizzera l'acqua è ecologica, di ottima qualità, costa poco ed è disponibile ovunque. È importante invece limitare il consumo di bevande zuccherate ed alcoliche.

B. Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione per fornire al nostro corpo più antiossidanti e nutrienti in grado di proteggerci dai danni dei raggi ultravioletti e per compensare le perdite di sali minerali avvenute tramite sudorazione.

APPROFONDIMENTO

Cosa mangiare?

Mangiare almeno 3 frutti al giorno cercando di variare i colori e scegliendo quelli di stagione (giallo/arancio come le albicocche o le pesche, verde come i kiwi, rosso come le fragole o le ciliegie, viola/blu come i mirtilli o le prugne). Consumate tutta la verdura fresca che riuscite. Almeno una porzione a pranzo ed una a cena preferendo i metodi di cottura leggeri che consentono di mantenere al meglio le proprietà nutrizionali. Anche per le verdure è importante variare i colori: sgranocchiate carote, sedano, finocchi, pomodorini e peperoni come spuntini o spezza fame.

C. Con il caldo l'organismo consuma meno energia. Per mantenere un peso corporeo sano è consigliabile moderare il consumo di piatti elaborati, ricchi di grassi e quindi di calorie.

Preferire metodi di cottura semplici: cucinare quindi carne e pesce ai ferri o alla griglia, servire verdure crude o al vapore condite semplicemente con olio di oliva a crudo, preparare pasta o riso insaporiti con sughi di verdura o al pomodoro fresco oppure gustosissime insalate di cereali.

D. Importantissimo rispettare quotidianamente il numero e gli orari dei pasti. In estate spesso si tende a saltare i pasti, soprattutto la colazione, e gli orari non sempre sono regolari.

Ricordiamoci che abitualmente, ma soprattutto nel periodo estivo, la colazione rappresenta il pasto più importante della giornata e dovrebbe fornire circa il 20-25% del fabbisogno energetico totale. La colazione ideale è composta da una porzione di latticini (1 bicchiere di latte o 1 vasetto di yogurt), una porzione di carboidrati (pane, fette biscottate, cereali possibilmente integrali) e della frutta.

E. Infine, ma non meno importante, rispettare le modalità di conservazione degli alimenti.

Il caldo può aumentare la proliferazione dei batteri. È quindi importante un corretto uso del frigorifero: gli alimenti vanno conservati nelle apposite zone dell'elettrodomestico. Ad esempio, frutta e verdura dovrebbero essere conservate tra i 7 e i 10°C, mentre uova e latticini a temperature più basse (4-5°C).

Attenzione anche al rispetto della catena del freddo: utilizzate sempre una borsa termica per il pic-nic o per la spesa.

Giada Ponti è dietista diplomata ASDD® e lavora al Servizio di Ricerca Cardiovascolare del Cardiocentro di Lugano.

Alcuni principi fondamentali

Nella pratica di qualsiasi sport, a qualunque livello e capacità, ci sono alcuni principi fondamentali di cui è bene tenere conto. Questi principi ci permettono di veramente apprezzare l'attività fisica, soprattutto nel corso del tempo. Ho parlato ad esempio di «circolo virtuoso»: è bene specificare che per poterci entrare ci vuole un po' di tempo, non è immediato. Ecco, forse la difficoltà maggiore sta proprio nell'iniziare, nel superare quel periodo di adattamento che poi ci permette di fare sport con regolarità.

Però una volta entrati nel «circolo virtuoso», quando cioè fare sport diventa più un «piacere» che non un «dovere», allora credetemi che uscirne diventa davvero difficile: della nostra piccola razione di sport, magari addirittura quotidiana, rinunciamo con grande difficoltà.

Per chi si sente insicuro, oggi c'è sempre la possibilità di rivolgersi a un medico sportivo o a un bravo preparatore fisico: è importante per chiunque, ma soprattutto per chi è un po' «ambizioso» e vuole magari affrontare sforzi più intensi. In questo caso una visita approfondita di idoneità sportiva è senz'altro necessaria.

Cercare un'attività su misura

Si è detto dei benefici che procura ogni attività fisica. Chiaramente ci sono sport che possono essere considerati più salutari di altri e in genere sono quelli che non comportano dei rischi, come quelli del contatto fisico o della caduta. In genere gli sport «aerobici» come la camminata, la corsa o il nuoto, per il loro effetto benefico sul sistema cardiocircolatorio, sono quelli considerati più salutari.

Nella scelta dello sport, oltre che l'interesse, è opportuno considerare anche le proprie caratteristiche fisiche. Ad esempio, la corsa a piedi dovrebbe essere evitata dalle persone in sovrappeso per i possibili problemi a livello di apparato locomotore, preferendo tipo il nuoto o la camminata. Discorso analogo per la bicicletta, nel caso la vista non sia buona, così come l'equilibrio. Riguardo questo mezzo di trasporto che si sta diffondendo sempre di più grazie anche all'avvento delle e-bike (bici elettriche), è bene essere molto prudenti all'inizio, in particolare se è da diverso tempo che non si utilizza una bicicletta. Pedalare è davvero fantastico e regala un senso di libertà assoluta e magnifica, tuttavia le condizioni in cui si pedala, soprattutto certi tratti stradali, possono nascondere dei rischi, per cui è bene muoversi con grande prudenza, magari affidandosi, anche qui, a qualche persona esperta per «rubare» qualche buon consiglio.

APPROFONDIMENTO



pranzo: la ricetta per l'estate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di quinoa
4 pz. filetti di salmone
2 pz. avocado maturi
2 pz. lime*
q.b. olio di oliva
q.b. sale e pepe

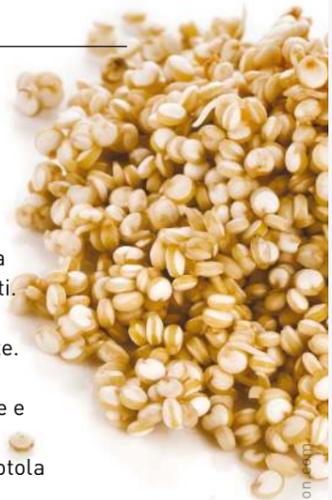
*il succo di lime evita che l'avocado si annerisca

INSALATA DI QUINOA, AVOCADO E SALMONE

PROCEDIMENTO

Sciacquare a lungo la quinoa sotto l'acqua corrente e poi cuocerla in abbondante acqua bollente con un po' di sale per circa 20 minuti. Scolarla, aggiungere un filo di olio e lasciarla raffreddare. Tagliare il salmone a dadini e scottarlo in una padella antiaderente. Aggiungere il salmone nella ciotola contenente la quinoa. Sbucciare l'avocado e tagliarne la polpa a dadini. Spremere il lime e versarne il succo sull'avocado. Mescolare con delicatezza. Aggiungere olio, sale e pepe. Mescolare e versare il tutto nella ciotola contenente già la quinoa e il salmone. Servire e gustare.

Per rendere il piatto completo dal punto di vista nutrizionale basta aggiungere un'insalata colorata.



© starkeInnutrition.com

I sei principi dell'allenamento

Ecco alcuni consigli fondamentali di cui tenere sempre conto per essere costanti, per migliorare e, soprattutto, per non incorrere in infortuni.

- 1 Principio della progressività dei carichi**
L'allenamento deve rispettare una progressività, sia nella quantità che nella qualità. Si deve quindi sempre iniziare con esercizi facili e poco impegnativi per poi aumentare con il tempo, molto blandamente, l'intensità degli stimoli e degli sforzi.
- 2 Principio della continuità del carico**
L'allenamento va praticato con continuità e costanza, quindi senza interruzioni prolungate per non perdere gli adattamenti raggiunti.
- 3 Principio della varietà**
Per evitare fatica eccessiva e monotonia occorre trovare il modo per rendere l'attività variata e divertente. Nella ginnastica, ad esempio, prevedendo diversi esercizi, da soli o in compagnia.
- 4 Principio della supercompensazione**
È l'alternanza fra periodi di lavoro e momenti di riposo in modo da consentire una rigenerazione delle energie e un buon recupero muscolare.
- 5 Principio della programmazione**
Come in ogni attività, i migliori risultati si ottengono se si procede con un programma ben preciso e non casualmente.
- 6 Principio della personalizzazione**
Ognuno di noi ha caratteristiche che gli sono proprie e che non possono essere generalizzate. Questo significa che ogni piano di allenamento deve essere personalizzato, tenendo conto delle peculiarità di ciascuno, sia sul piano delle caratteristiche fisiche che su quello delle possibilità di allenarsi.

Lo sport è di tutti

Un ultimo aspetto che mi sta a cuore è quello del coinvolgimento della gente a fare sport e attività fisica. Un punto sul quale sono peraltro, e lo dico subito mostrando un largo sorriso, molto ottimista, osservando come le abitudini siano cambiate (in meglio, ovviamente) in questi ultimi due decenni.

La gente si è effettivamente resa conto che un po' di attività fisica ci fa stare bene e migliora la qualità della vita. Ricordo che, ancora fino a una ventina d'anni fa, quando correvo nei dintorni di casa mia sulla collina di Breganzona e il laghetto di Muzzano, c'era ancora chi mi considerava strano, manco fossi un marziano...

Oggi basta guardarsi attorno per vedere quante sono le persone, di ogni età e condizione, che si muovono: chi corre, chi nuota, chi va in bicicletta, chi fa il Percorso Vita o ginnastica, magari in qualche palestra all'aperto, come ad esempio al Parco Ciani di Lugano o a Paradiso. Si tratta di un cambiamento molto importante, direi, alle nostre latitudini, quasi epocale. Alla base del quale c'è una nuova idea di sport. Non è più soltanto uno sport rivolto alla prestazione e al risultato agonistico, come ci veniva proposto e imposto fino a neanche tanto tempo fa, quanto proprio al benessere psicofisico.

Sempre più persone di ogni condizione e grado, o livello di allenamento, fa sport secondo le proprie possibilità

e questo è davvero fantastico. Perché chi fa sport sta bene con se stesso e chi sta bene con se stesso, alla fine, sta bene anche con gli altri. Buon sport a tutti!



PLOGGING: CORRERE PER RIPULIRE LA CITTÀ

Unire l'utile al dilettevole non è solo un modo di dire. Gli svedesi hanno infatti iniziato a fare plogging: raccolgono l'immondizia che trovano lungo il percorso durante l'abitudine corsetta. Un'iniziativa intelligente che mescola la passione per lo sport con la tutela dell'ambiente circostante. Il termine plogging deriva dal verbo svedese «plocka-upp» («ripulire») che, unito alla parola «jogging», ha generato questa nuova pratica.

La forza dei social: è merito di Facebook e Instagram se questa attività si sta espandendo a macchia d'olio. La corsa a raccogliere i rifiuti è già una tendenza sui social, tanto che, su Instagram, sempre più utenti utilizzano l'hashtag #plogging per condividere foto, storie e video della propria giornata di raccolta. Cosa serve? Scarpe comode, tenuta da ginnastica, sacchetto e guanti: sono soltanto questi gli strumenti necessari al «plogger».



colazione: una ricetta equilibrata

BUDINO AL CACAO E SEMI DI CHIA

PROCEDIMENTO

Mischiare tutti gli ingredienti e mescolare bene fino ad eliminare tutti i grumi. Questa colazione va preparata la sera prima e conservata in frigorifero. Prima di consumarla, lasciarla a temperatura ambiente per alcuni minuti. Se troppo densa aggiungere ancora un po' di latte.

Per rendere la colazione completa dal punto di vista nutrizionale basta aggiungere una porzione di frutta.

INGREDIENTI PER 1 PERSONA

175 ml di latte*
3 C di fiocchi d'avena
2 C di semi di chia
1 c di miele
15 g di cacao amaro in polvere

*scegli la tipologia di latte che preferisci: mucca/riso/mandorle/soia

La campagna «gambe forti per camminare sicuri» è stata realizzata dall'ufficio prevenzione infortuni (lupi) in collaborazione con Pro Senectute e Procap.

È sempre bene ricordare che chi si allena regolarmente in età avanzata o nonostante la disabilità, migliorando forza ed equilibrio, resta mobile e può mantenere più a lungo la propria indipendenza. I presenti esercizi si rivolgono principalmente a persone con limitazioni motorie o notevoli deficit di forza. Per saperne di più e scoprire altri esercizi: www.camminaresicuri.ch



Esercizio A

Sedete in posizione eretta, se possibile senza appoggiarvi allo schienale. Le gambe sono piegate. Poggiate la mano destra sulla coscia sinistra esercitando una pressione. Mantenete la pressione per 5-10 secondi, poi tornate alla posizione di partenza. Cambiate lato.

Respirate sempre regolarmente, anche mentre tenete la pressione.

Esercizio B

Sedete in posizione eretta e stabile sul bordo della sedia. Incrociate le braccia davanti al tronco. Spostate il tronco all'indietro e lentamente di nuovo in avanti, sempre tenendolo in posizione eretta. Nel fare questo movimento, i muscoli pelvici e addominali sono tesi. Andate indietro solo fin dove riuscite a mantenere il tronco stabile e a riportarlo senza sostegno nella posizione iniziale.



SARA
Swiss Office Style



CC Castellani & Cavalli SA

MOOD BOX
BY SARA.
FLESSIBILITÀ
ASSOLUTA.

Il sistema modulare per ufficio che coniuga flessibilità assoluta e design pulito, adeguandosi costantemente all'ambiente circostante. Disponibile in tre diverse altezze e con vari accessori. Mood Box conquista per la sua ampia gamma di colori e materiali.

Castellani & Cavalli SA
Via Bartolomeo Varenna 5b
CH-6601 Locarno
T. +41 (0)91 751 44 87
info@castellani-cavalli.ch
www.castellani-cavalli.ch

Assassinio sull'Orient Express

di Sebastiano Di Cintio

Nei Balcani, in una notte d'inverno, il famoso Orient Express, treno di spie e avventurieri di tutto il mondo, si ferma sui binari. In mattinata, il miliardario americano Simon Rotchett viene trovato morto con dodici pugnalate. La porta del suo scompartimento è chiusa dall'interno: l'assassino deve nascondersi tra i viaggiatori, ma sembra che nessuno di loro abbia un movente. Toccherà all'investigatore Poirot risolvere il caso svolgendo le sue indagini.

RECENSIONE

A me il libro è piaciuto molto perché sono appassionato di romanzi gialli. Tuttavia devo riconoscere che non è una lettura adatta a tutti: il libro è abbastanza lungo e in alcuni punti si fatica a stabilire tutti i collegamenti che portano alla risoluzione del caso. Nonostante ciò, devo dire che è veramente un bel libro e lo consiglio vivamente a chi ama il genere giallo.

IL PERSONAGGIO PRINCIPALE

Il personaggio principale del libro si chiama Hercule Poirot, un investigatore belga che sa il fatto suo ed è molto professionale in qualsiasi situazione si trovi ad affrontare. Grazie al suo modo di essere riesce sempre ad arrivare alla soluzione del caso che deve risolvere.

AL CINEMA

Come per molti altri casi, anche per questo romanzo sono stati tratti diversi film con il titolo originale dell'opera.

1974 – diretto da Sidney Lumet, con Albert Finney, Sean Connery, Lauren Bacall e Ingrid Bergman. Curiosità: alla prima londinese del film, oltre alla Regina Elisabetta, presenziò anche Agatha Christie alla sua ultima apparizione in pubblico;

2001 – film TV diretto da Carl Schenkel, con Alfred Molina, Leslie Caron e Meredith Baxter;

2010 – un episodio della Serie TV Poirot diretto da Philip Martin, con David Suchet e Hugh Bonneville.

VERAMENTE
UN BEL LIBRO,
LO CONSIGLIO
VIVAMENTE
A CHI AMA IL
GENERE GIALLO

BIOGRAFIA

Agatha Christie (1890-1976), durante la sua adolescenza e fino al matrimonio nel 1914 con Archie Christie, ebbe, come il padre, una vita sociale intensa. Il suo primo successo editoriale arrivò nel 1923 con «The murder of Roger Ackroyd». Dopo la morte della madre e l'abbandono del marito, Agatha scomparve per alcuni anni. In quel periodo scrisse libri molto al di sotto dei precedenti finché, durante un viaggio in treno, non conobbe Leonard Wooley. Il nuovo marito, sposato nel 1930, le diede l'ispirazione per quello che sarebbe divenuto il suo più grande successo: «Assassinio sull'Orient Express». Agatha Christie morì il 22 gennaio 1976 all'età di 85 anni.



La presente recensione è stata scritta da Sebastiano Di Cintio, un ragazzo di 19 anni che sta seguendo l'apprendistato di assistente d'ufficio CFP all'interno del nostro ente, nel settore Formazione.

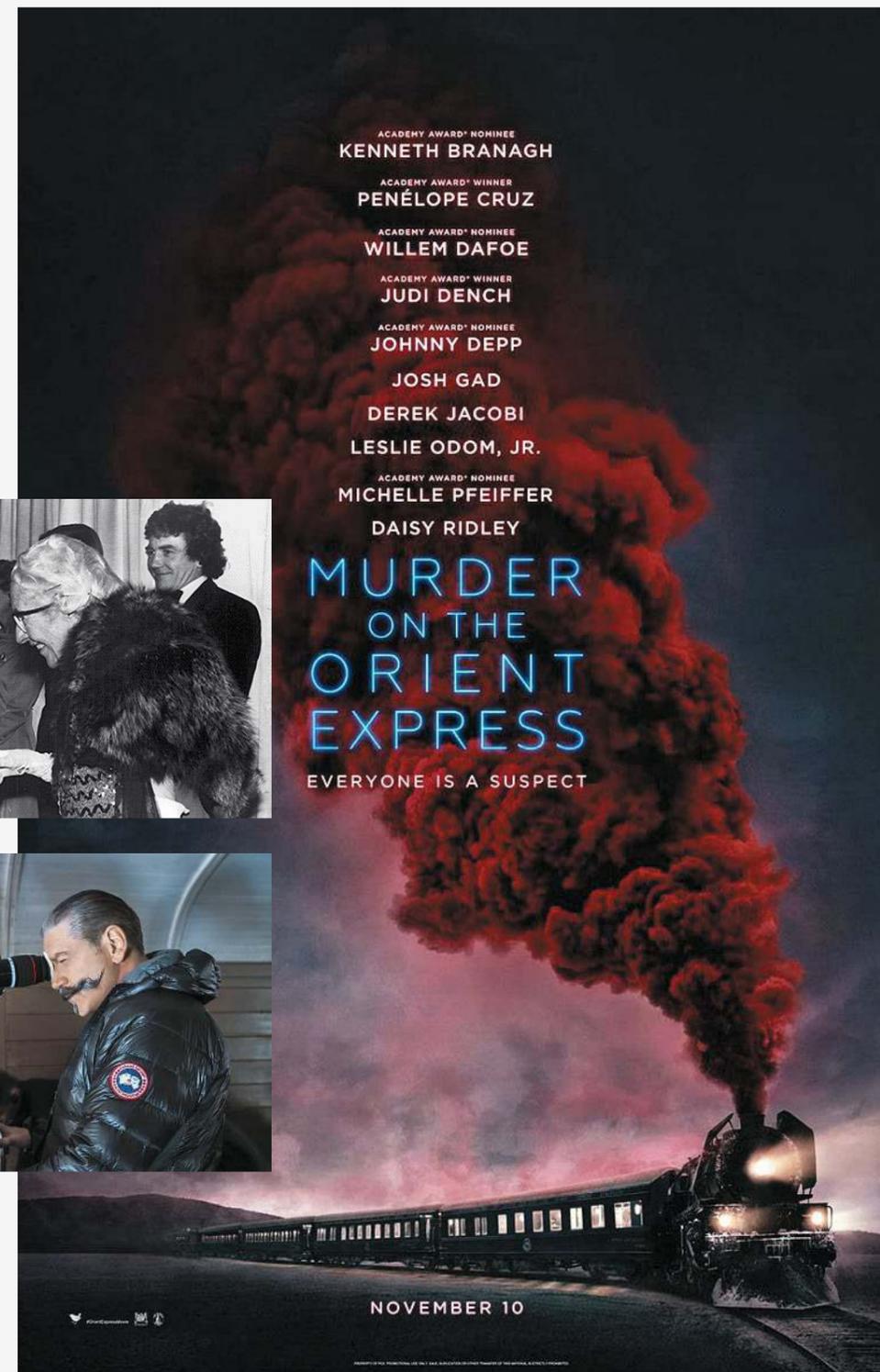
Sebastiano: «dopo la fine dell'apprendistato mi piacerebbe trovare un posto di lavoro presso un'assicurazione. I miei principali hobby sono la palestra, che frequento al sabato, e la lettura. Mi piace leggere romanzi gialli sul treno mentre mi reco al lavoro in settimana. Una delle lingue che mi piacerebbe imparare è l'inglese, di cui ho delle conoscenze basilari. Vorrei approfondirla soprattutto per avere maggiori possibilità di trovare un posto di lavoro una volta terminata la formazione.»

Il manifesto originale del film prodotto nel 2017 dalla 20th Century Fox

Agatha Christie e la Regina Elisabetta alla prima londinese del film del 1974 diretto da Sidney Lumet



Kenneth Branagh, regista ed interprete nel ruolo di Hercule Poirot, nell'ultima versione cinematografica del celebre romanzo di Agatha Christie



2017 – ultima versione, la più recente, diretta da Kenneth Branagh, con Kenneth Branagh (nel ruolo di Poirot), Johnny Depp, Michelle Pfeiffer, Penélope Cruz e Judi Dench.

Per quest'ultima versione va sottolineato che Kenneth Branagh si è messo in primo piano, ancor più dei tanti importanti attori presenti e della storia stessa, talvolta lasciata sullo sfondo o rievocata con flashback.

Il film è stato apprezzato: al 5 gennaio 2018 il film ha incassato 99'444'878 \$ in Nord America e 212'302'504 \$ nel resto del mondo, per un totale di 330'188'723 \$ a fronte di un budget di soli 55 milioni di dollari.

Per concludere, la 20th Century Fox ha già annunciato che il sequel del film è in fase di realizzazione e che sarà basato sul libro «Poirot sul Nilo», con Kenneth Branagh sia alla regia del film, sia di nuovo nel ruolo di Poirot.

Io sono un volontario

di Giovanna Ostinelli

Sarebbe riduttivo definire i volontari unicamente in funzione del tempo libero che mettono a disposizione. L'attenzione ai bisogni dei partecipanti, la voglia di raccogliere sfide in ambito sportivo e la continuità che rafforza la relazione di fiducia instaurata con i partecipanti: questi sono solo alcuni degli aspetti che rendono insostituibile l'operato delle persone attive (più di

300!), a titolo volontario, nelle iniziative di *inclusione handicap ticino e/o* nei gruppi sportivi affiliati. Abbiamo chiesto ad alcuni di loro di raccontarci il percorso che li ha portati a scoprire questo ruolo e a costruire la loro esperienza. Le prime impressioni, la motivazione e la passione che dura nel tempo sono tutti elementi che ci aiutano a dare forma al volontariato, così da potergli riconoscere il valore che merita!



CLAUDIA

Sono una volontaria dal lontano 1994. Sono stata contattata da Giorgio Piffaretti, il responsabile del servizio sport di quel periodo. Mi ha parlato del suo nuovo lavoro, suscitando la mia curiosità.

Fin da subito mi sono sentita utile e ben accolta sia dal gruppo di volontari, sia dai partecipanti. Attualmente mi occupo di nuoto, sci alpino, sci di fondo e di escursionismo. La soddisfazione dei partecipanti e il piacere reciproco a stare insieme alimentano costantemente la mia motivazione a proseguire.

Negli anni le richieste nei confronti dei volontari si sono però accentuate. Le richieste in ambito formativo mi sembra che vadano a distogliere l'attenzione dalla componente principale che un volontario dovrebbe avere: l'empatia e la voglia di condivisione.

Se in Svizzera per le persone con disabilità ci sono molte attività piacevoli da svolgere è grazie a tutti coloro che mettono a disposizione degli altri parte del proprio tempo libero, le proprie capacità e le proprie passioni: e se tutti facciamo una piccola parte avremo una società più felice.

Il mio consiglio: diventare volontario è sicuramente una scelta impegnativa: le soddisfazioni e la gratificazione per il lavoro sono però molte.

JOELLE

Io sono volontaria dal 1995 ed è stato un compagno di scuola a propormi l'invito. Ho raccolto la sfida e da lì non mi sono mai allontanata. Ho scoperto un mondo fatto di semplicità e genuinità. Naturalmente le difficoltà e le sfide con le quali confrontarsi non sono di certo mancate!

Ora mi occupo unicamente dell'attività sugli sci di fondo ma, in precedenza, mi sono occupata anche di nuoto e di atletica. L'entusiasmo che mi trasmettono gli atleti e la ricchezza di questi momenti trascorsi insieme sono di per sé già un motivo sufficiente per proseguire con slancio.

Il mio consiglio: buttatevi e non ve ne pentirete! Divertitevi! Condividete gioie e difficoltà con altri volontari. Vedrete che voi darete uno e in cambio riceverete mille!

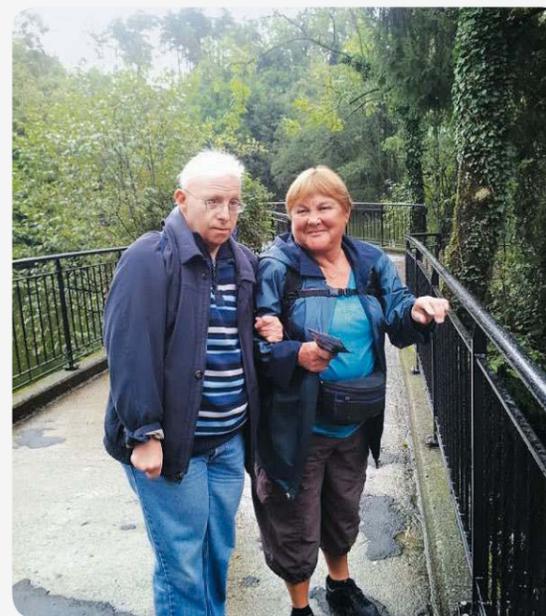


WALTER

Sono un volontario da oltre 20 anni. Un'amica con disabilità mi aveva detto che cercavano un autista per accompagnare dei partecipanti in palestra. Successivamente ho seguito il corso monitori. Oggi mi occupo dell'attività di ginnastica e di pétanque, oltre alle gare organizzate da Special Olympics. Il mio consiglio: questa esperienza vi darà entusiasmo e un grosso arricchimento personale.

LO SAPEVI CHE...

La parola volontario deriva dal latino *voluntarius* e trae origine da *voluntas* cioè «volontà». Il volontario è quindi colui che decide liberamente di compiere una determinata azione. L'etimologia di volontario non fa riferimento in nessun modo all'aspetto della gratuità della prestazione, ma si focalizza sulla forte motivazione che sta alla base della scelta.



NICOLETTA

Sono nella SIL di Lugano da 30 anni. Io e mio marito eravamo una coppia molto sportiva. I figli erano cresciuti e avevamo appena rinunciato alle gare quando abbiamo letto un'inserzione sul giornale nella quale si cercavano monitori e aiutanti: abbiamo risposto all'annuncio spiegando chi eravamo e che non eravamo qualificati. Poco dopo siamo stati contattati e la nostra nuova avventura sportiva è iniziata. Abbiamo svolto la formazione in seguito in modo da completare l'esperienza pratica con i concetti teorici necessari.

Settimanalmente partecipo al gruppo di coordinazione e movimento e a quello di nuoto. D'inverno pratico anche sci di fondo. Sono anche commissario tecnico, di conseguenza sono continuamente «in pista» per tenermi aggiornata su tutte le attività del nostro gruppo. Stare insieme ai nostri ragazzi è un piacere reciproco e, anche se gli anni passano e qualche acciacco inizia a sentirsi, non provo ancora il bisogno di fermarmi.

ANDREA

Sono un volontario da 30 anni. All'epoca sono stato contattato dalla responsabile GSIB del corso di sci che si svolgeva a Pontresina. Mi chiesi di occuparmi della gestione tecnica del corso. Fui subito molto lusingato perché mi interessava mettermi in gioco in un nuovo ambiente mettendo a disposizione le mie conoscenze dello sci dal punto di vista tecnico e anche le mie nuove esperienze come docente di scuola elementare. Mi ha colpito immediatamente il grande entusiasmo ed impegno dei genitori, dei monitori e atleti. Attualmente mi occupo del campo invernale di sci e della gestione delle uscite di giornata. L'ambiente è piacevole, rilassato ed allegro: perché rinunciarvi? Avrete l'impressione che si riceve più di ciò si dà!



LE CIFRE DEL VOLONTARIATO IN SVIZZERA

47,2% della popolazione fa del volontariato

CONOSCI IL DOSSIER DEL VOLONTARIATO?

Si tratta di un attestato nazionale, uno strumento di riconoscimento e valorizzazione delle esperienze e competenze acquisite tramite l'attività volontaria.

Attraverso questo documento è possibile qualificare, riconoscere e dunque evidenziare ogni tipo di impegno volontario. Sicuramente potrà rivelarsi utile a chi è alla ricerca di un impiego: le aziende prestano attenzione alle attività extra presentate sul curriculum vitae! Molte aziende infatti già riconoscono il plusvalore delle competenze acquisite nell'ambito delle attività di volontariato, esse infatti possono tornare utili anche in ambito professionale.

Per saperne di più vai al sito www.dossier-volontariato.ch



VUOI DIVENTARE ANCHE TU VOLONTARIO?

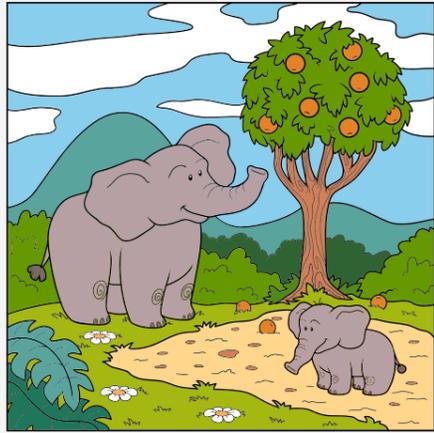
È sempre il momento giusto per annunciarsi come volontario per accompagnarci in tutte le attività sportive, regolari o stagionali, che abbiamo in programma. Basta scrivere a sport@inclusione-handicap-ticino.ch per ottenere tutte le informazioni utili.



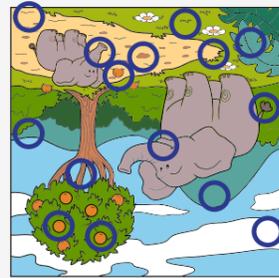
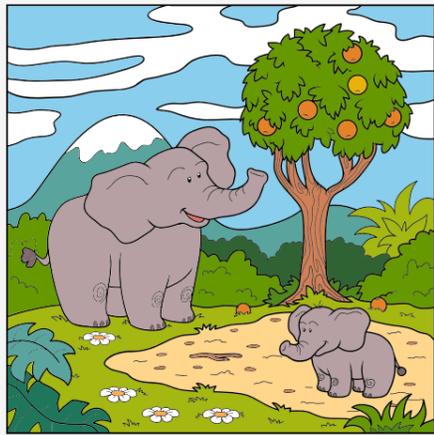
CALENDARIO ESTATE 2018

ATTIVITÀ HANDICAP MENTALE

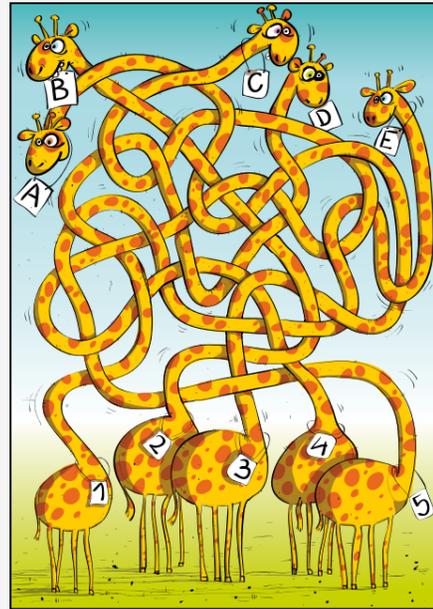
8-14.07	Settimana di alpinismo integrato	Fiesch	SAT Lucomagno - <i>inclusione handicap ticino</i>
8.07	Giornata sportiva nazionale	Macolin	Plusport
18.07	Meeting «Galà dei Castelli»	Bellinzona	GAB - <i>inclusione handicap ticino</i>
11-17.08	Settimana di escursionismo	Unterwasser	<i>inclusione handicap ticino</i>
9.09	Sportissima	Ticino	DECS
30.09	Piediquiz	Locarno	SISL



trova le 15
differenze



Cinque giraffe
gioco labirinto



Soluzione
a-3, b-2, c-4, d-1, e-5

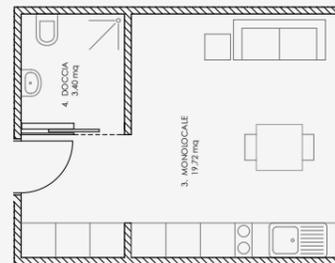
IMMOBILIARE

Da maggio 2018 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 02 2018
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
2'100 copie (© WEMF 2017)

Direttore
Marzio Proietti

Redattrice responsabile
Sara Martinetti

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

**Hanno collaborato a
questo numero:**
Sebastiano Di Cintio,
Nicola Pfund, Giada Ponti
Martina Ella Zuccati

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 03/2018 – settembre
Chiusura di redazione:
20 agosto 2018

© 2018 *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*.

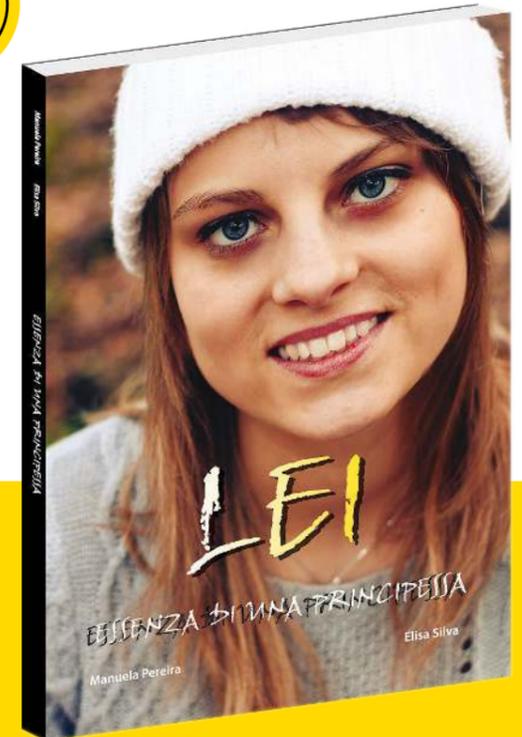


LEI – ESSENZA DI UNA PRINCIPESSA

Un libro è un pensiero sempre apprezzato. Soprattutto se si tratta di un'opera autobiografica di una ragazza di soli 24 anni che dalla nascita convive con l'Atassia di Friedreich, una malattia genetica rara che la limita fisicamente.



Un libro scritto in modo semplice e diretto che affronta diverse tematiche: l'accettazione della propria malattia, lo sguardo degli altri e la voglia di vivere una vita piena e senza restrizioni nonostante i problemi di salute.



Acquisto solidale

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



Acquista online

www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/

Sul nostro e-shop solidale è possibile comperare tanti altri prodotti sostenendo al contempo la nostra associazione.



LA POSTA 

GAB
CH-6512 Giubiasco
P.P. / Journal

Le Botteghe del cioccolato

Chocolat 
Stella

PRODUZIONE E VENDITA
AL DETTAGLIO DI
CIOCCOLATO SVIZZERO

WWW.SWISSCHOCOLATE.CH
0041(0)91 857 01 41
NEGOZIO.STELLA@SWISSCHOCOLATE.CH

VIA ALLE GERRE 28
6512 GIUBIASCO

Orari d'apertura:
da lunedì a venerdì
9.00 - 12.00, 13.30 - 17.30
giovedì sera chiusura ore 18.00

STAZIONE FFS BELLINZONA
6500 BELLINZONA

Orari d'apertura:
da lunedì a venerdì
07.00-19.00
sabato e domenica
09.00-19.00

