

# notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*

Calendario 2022: #vivere  
pieno / W i neodiplomat  
ormiDabile / con brindis  
allo sport sociale / Il rito  
o del corso di escursioni  
Concorso: decidi tu le pro

03 2021



inclusione  
handicap ticino

# vesti l'inclusione

acquista sull'e-shop solidale la nostra t-shirt ecosostenibile



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



La stampa è curata dai nostri collaboratori con disabilità, il ricavo è a sostegno delle nostre attività in favore delle persone con handicap.



inclusion  
andicap ticino

in collaborazione con



## sommario

### 4 ATTUALITÀ

Calendario 2022: #vivereappieno

### 8 EVENTI & ASSOCIAZIONI

W i neodiplomati

FormiDabile

Un brindisi allo sport solidale

### 15 SPORT & TEMPO LIBERO

Il ritorno del corso di escursionismo

Concorso: decidi tu le prossime gite!

### 18 GIOCHI & QUIZ

ogni franco conta

per costruire

una società sempre

più inclusiva!



dona ora  
con TWINT



scansiona il  
codice QR con  
l'app TWINT



conferma  
l'importo della  
donazione



grazie per  
il tuo gesto  
solidale

## EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

**L**a fine dell'estate coincide spesso con arrivi e partenze. Soprattutto nel Settore Formazione siamo ormai abituati a salutare i nuovi apprendisti che inizieranno un percorso di formazione in ambito commerciale e a congratularci da chi, invece, ha ottenuto con successo il proprio diploma e si avvia ora verso il mondo del lavoro. Un traguardo festeggiato anche dai formatori professionali che seguono i propri apprendisti e che cercano sempre di trovare per loro la metodologia e gli esercizi più adatti per spronarli a dare il meglio. Colgo l'occasione per fare le congratulazioni a tutti i neodiplomati, che potete conoscere attraverso alcune interviste a pagina 8.

A brevissimo daremo anche avvio alla nuova campagna di raccolta fondi legata al Calendario 2022, vedi pagina 4. Quest'anno è stato deciso di trattare l'art. 19 della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità «vita indipendente e inclusione nella comunità». Dodici persone con e senza disabilità si sono messe a disposizione per promuovere questo diritto fondamentale legato alla libera scelta. Attraverso un sito web dedicato, [www.iosostengo.ch](http://www.iosostengo.ch), è possibile approfondire la tematica con contenuti extra quali interviste e video ai protagonisti. Speriamo in questo modo di sensibilizzare la popolazione sui diritti delle persone con disabilità e di favorire la loro inclusione nella società.

A pagina 14 vi presentiamo la recente collaborazione nata fra la ditta ticinese Sambì e la nostra associazione. Dopo il Tour Sambì svoltosi dal 30 luglio al 6 agosto, durante il quale sono stati raccolti fondi a nostro favore, per il 2022 abbiamo in programma nuovi progetti interessanti che vi sveleremo a tempo debito.

Buona lettura,



Sara Martinetti  
responsabile comunicazione

# Calendario 2022: #vivereappieno

di Claudia Bianchini

È disponibile il nuovo Calendario 2022 di *inclusione handicap ticino*. Per questo progetto si sono messe a disposizione 12 persone con e senza disabilità per rappresentare un tema importante della Convenzione ONU dei diritti delle persone con disabilità.



Simona prende sempre il mezzo pubblico per recarsi al lavoro: potersi spostare in autonomia è fondamentale per lei.

**S**i sa, il tempo passa in fretta, anzi, vola! E siamo così giunti alla presentazione del nostro Calendario 2022. Proprio così, un Calendario che non lascia nulla al caso, frutto di una profonda riflessione, che tratta un tema fondamentale. Partendo dalla Convenzione ONU dei diritti delle persone con disabilità abbiamo deciso di

approfondire l'articolo 19: vita indipendente ed inclusione nella comunità. Come l'abbiamo sviluppato? Grazie ai nostri testimonial, persone con e senza disabilità che, attraverso degli scatti fotografici, ci ricordano che avere un lavoro, un'educazione come anche dei servizi accessibili è un diritto per tutti. Soprattutto quando per motivi di salute molte cose diventano più difficili, la

società deve dimostrare il proprio sostegno alle persone con handicap, aiutandole a vivere quanto più possibile in autonomia e, al contempo, includendole nella società.



VIVERE IN MODO INDIPENDENTE PER ME SIGNIFICA NON DOVER DIPENDERE DAGLI ALTRI E POTERMI RECARARE DOVE DESIDERO O NECESSITO: OGGI COME OGGI CI SONO ANCORA TROPPE BARRIERE ARCHITETTONICHE CHE RENDONO MOLTI LUOGHI NON ACCESSIBILI A CHI HA UNA DISABILITÀ.

- ILARIA, INFERMIERA,  
PERSONA PARAPLEGICA



## CONVENZIONE ONU SUI DIRITTI DELLE PERSONE CON DISABILITÀ

Questa Convenzione è stata adottata il 13 dicembre 2006 a New York dall'Assemblea generale delle Nazioni Unite ed è entrata in vigore il 3 maggio 2008. Attualmente è stata ratificata da 175 Stati (il 15 aprile 2014 dalla Svizzera), i quali si impegnano ad eliminare gli ostacoli nei confronti delle persone con disabilità, a proteggerle dalle discriminazioni e a promuoverne le pari opportunità e l'integrazione nella società civile. L'obiettivo è dunque permettere alle persone con handicap di poter esercitare i propri diritti civili, politici, economici, sociali e culturali come qualunque altro essere umano.



## DANIELE ZANELLA, UNO DEI PROTAGONISTI DEL CALENDARIO 2022

DATA DI NASCITA: 05.10.1979

PROFESSIONE: cameriere

STATO CIVILE: celibe

SEGNALI PARTICOLARI: nessuno

TIPO DI DISABILITÀ: ritardo cognitivo

ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO: recitare a teatro, comporre musica rap

COSA TI FA SENTIRE PARTE DELLA COMUNITÀ?  
L'amicizia e il calore delle persone.



## ATTUALITÀ

### VIVERE IN AUTONOMIA, INSIEME

L'articolo 19 sottolinea il diritto delle persone con disabilità a poter decidere della propria vita in modo autonomo e libero, senza costrizioni ed imposizioni di natura alcuna. Avere dunque l'opportunità di scegliere dove e con chi vivere, di muoversi in libertà e di poter partecipare alla vita comunitaria quando si desidera. La società deve assicurare alle persone con disabilità tutti questi diritti, che, purtroppo, ancora oggi, vengono loro troppo spesso negati.



DOPO L'INCIDENTE È STATO PER ME MOLTO IMPORTANTE ESSERE REINTEGRATO NELL'AZIENDA DOVE LAVORAVO. POTER LAVORARE E PRATICARE SPORT MI AIUTA A SENTIRMI INCLUSO NELLA SOCIETÀ.

– CLAUDIO, IMPIEGATO,  
PERSONA PARAPLEGICA

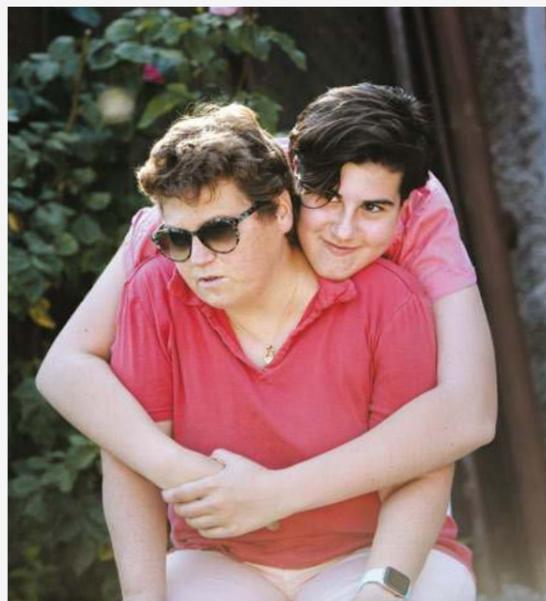
Tutti noi abbiamo il diritto e il desiderio di far parte della società, di vivere una vita comunitaria e di essere inclusi. L'uomo è un animale sociale ed è naturalmente portato a convivere e condividere la sua esistenza con i propri simili, costruendo la sua persona attraverso il rapporto con gli altri. Vivere una vita in solitudine ed essere estraniato dalla società rappresenterebbe per l'essere umano motivo di profonda infelicità. Spesso le persone con disabilità vivono l'abbandono sociale: vengono discriminate per la loro condizione ed emarginate, quasi come se non fossero degne di far parte della comunità.



### CORINNE BIANCHI BRENNI, UNA DELLE PROTAGONISTE DEL CALENDARIO 2022

DATA DI NASCITA: 01.11.1977  
PROFESSIONE: Casalinga  
STATO CIVILE: sposata con Lorenzo, mamma di Matilde, 13 anni  
SEGNI PARTICOLARI: un cane guida di nome West, autoironia  
TIPO DI DISABILITÀ: cecità  
ATTIVITÀ DEL TEMPO LIBERO: passeggiate, nuoto, canto corale, suonare la chitarra, cucinare, sci di fondo, chiacchierare

COSA SIGNIFICA PER TE VIVERE IN MODO INDIPENDENTE?  
Riuscire a vivere una vita normale, certamente rispettando e accettando i propri limiti, ma altresì riuscendo ad essere il più autonoma possibile.



## ATTUALITÀ

Svolgere un'attività professionale è inoltre importantissimo per ognuno di noi poiché, oltre a garantirci l'indipendenza economica, ci aiuta a sentirci maggiormente parte della società. Ancora oggi le persone con handicap sono vittime di pregiudizi e vengono sistematicamente escluse dal mercato del lavoro perché ritenute erroneamente poco produttive ed incapaci di svolgere un lavoro di qualità.



### LO SPORT RAPPRESENTA TUTTO PER ME, È LA MIA PRIMA MEDICINA.

– MURAT, SPORTIVO,  
PERSONA PARAPLEGICA

#### PERCHÉ LO SLOGAN #VIVEREAPPENO

Vivere appieno significa vivere la propria esistenza in maniera completa, piena, totale. Tutti noi meritiamo una vita di qualità, poter praticare il libero arbitrio e poter scegliere in modo autonomo. L'hashtag #vivereappieno è un appello per ricordare a noi tutti che anche le persone con disabilità fanno parte della società, che i loro diritti devono essere rispettati e la loro libertà di scelta garantita. Oggigiorno permangono ancora tante discriminazioni nei loro confronti e dobbiamo dunque attivarci al fine di colmare queste lacune. Ognuno di noi può contribuire concretamente a rendere la società più inclusiva perché ogni persona, con le proprie caratteristiche e peculiarità, può arricchire il prossimo con la propria esperienza ed il proprio vissuto. Siamo tutti degni e abbiamo tutti il diritto di far parte della società, non dobbiamo escludere nessuno e dobbiamo fare del nostro meglio per permettere al prossimo di vivere una vita autonoma!



### RICHIEDI IL CALENDARIO 2022



Richiedi subito la tua copia, visita il sito web [www.iosostengo.ch](http://www.iosostengo.ch) e compila il formulario. Riceverai il calendario direttamente a casa tua.



### Edizione speciale!

Acquista il segnalibro per *la Notte del Racconto* del 12 novembre 2021. Ordinalo subito sull'e-shop solidale

Segnalibro per *la Notte del Racconto*

CHF 1.20



**Acquista online**  
[www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/](http://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 andicap ticino* per attività & progetti volti a migliorare l'inclusione sociale e professionale delle persone con disabilità in Ticino.



[www.inclusione-andicap-ticino.ch](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch)

# W i neodiplomati

di Graziella De Nando

Le persone in formazione che seguono un percorso da noi ci permettono, ogni giorno, di accrescere la nostra conoscenza dell'altro grazie alla scoperta delle loro personalità, alla condivisione delle loro esperienze personali e delle competenze acquisite in professioni apprese precedentemente che, ahimè, hanno dovuto abbandonare per problemi di salute.



Il gruppo dei neodiplomati quasi al completo, manca Laura.

**Q**uest'anno terminano cinque persone che al Settore Formazione hanno portato molto: ad esempio come affrontare la vita con determinazione, malgrado la salute non sia sempre dalla propria, seguendo la parola d'ordine di «mai mollare». Qualcuno ci ha dimostrato

che credere veramente nei propri sogni ti permette di rimetterti in piedi anche quando il risultato non è quello atteso, sviluppando il pensiero filosofico di riconoscere quanto di buono c'è stato e farne tesoro (difficilmente le nostre esperienze sono solo negative). Qualcuno ci ha fatto riscoprire quanto possa essere creativa la

professione di impiegato, che notoriamente viene definita come molto strutturata e organizzata, con pochi margini di libertà esecutiva. Un aneddoto che ricordo con piacere è stato quello di riuscire a consigliare un cliente allo sportello FFS come si fa in pasticceria per l'acquisto di un dolce...«è sempre questione di gusti e la capacità del venditore sta nel farne scoprire altri». Non finirò mai di dirlo: la professione del formatore, per chi la ama davvero, è fra le più belle al mondo; anche se, leggendo le interviste che seguono, qualcuno ci regalerebbe volentieri un «sacco di pazienza». Un regalo prezioso che non guasta mai, nel lavoro e nella vita privata.

## Alcune domande a Carina Da Silva



Carina Da Silva con la formatrice Fabiola Stucchi.

### Come descrivi il tuo apprendistato nella nostra Associazione?

**CARINA:** io ho iniziato presso *inclusione handicap ticino* nel 2019 e mi piaceva molto quello che facevo, a parte ogni tanto perché il mio problema di salute rovinava la mia giornata. Questi due anni mi hanno insegnato molte cose: una è sicuramente di non arrendersi, ma almeno sempre provarci. Questa formazione mi ha fatto crescere molto e la porterò per sempre nel mio cuore.

### Presenta un aspetto positivo e uno critico della tua esperienza di apprendista.

**CARINA:** aspetto positivo: da quando ho iniziato l'apprendistato ho sempre ricevuto un sostegno da parte di tutti i collaboratori, mi hanno sempre aiutata a rialzarmi ogni volta che cadevo. Mi sono sempre trovata bene con qualsiasi persona lavorassi. Trovo che i docenti e i formatori hanno sempre creduto in me.  
Aspetto critico: nulla.

### Il diploma è un punto di partenza per...

**CARINA:** iniziare una parte della mia vita salendo piano piano.

### Quale consiglio vuoi dare a chi inizierà l'apprendistato?

**CARINA:** consiglio di non mollare, pensare sempre positivo anche se è difficile, di essere coraggiosi e di aver voglia di fare perché è una delle cose più importanti.

### Qual è il segreto per ottenere un buon diploma?

**CARINA:** il segreto è credere in se stessi, essere positivi, ma soprattutto essere fieri di sé.

### Se l'apprendistato fosse una pietanza assomiglierebbe a...

**CARINA:** qualcosa come la pasta all'arrabbiata: la pasta è dolce, soffice e rappresenta i momenti di felicità e gioia quando tutto è facile. Invece all'arrabbiata, cioè molto piccante, perché ci sono anche momenti davvero difficili dove c'è rabbia, tristezza e panico come quando si fa fatica a «respirare».

### Cosa regaleresti ai docenti di sostegno e ai formatori professionali per gestire i loro futuri apprendisti?

**CARINA:** regalerei loro un sorriso e un abbraccio grande per il futuro di tutti.

## Alcune domande a Davide Cattani



Davide Cattani con la formatrice Sheila Cappelletti.

### Come descrivi il tuo apprendistato nella nostra Associazione?

**DAVIDE:** dopo alcuni anni piuttosto travagliati nel mondo del lavoro ho deciso di rituffarmi a capofitto in una nuova avventura. Nel 2018 ho deciso di intraprendere un percorso di

## EVENTI & ASSOCIAZIONI

apprendistato come impiegato di commercio AFC. All'alba dei 30 anni sapevo bene che non sarebbe stata una passeggiata: tornare a scuola con dei ragazzini era un pensiero che mi spaventava non poco. Dopo tanti sacrifici, una buona dose di impegno e tanta costanza sono però riuscito ad ottenere il tanto agognato diploma. Ora, giunto alla fine di un percorso molto importante, che ricorderò sempre con gioia, posso affermare di sentirmi soddisfatto e molto orgoglioso di me stesso. Un grazie di cuore a tutti coloro che mi hanno aiutato a districarmi lungo questo cammino impervio e pieno di sfide!

### Presenta un aspetto positivo e uno critico della tua esperienza di apprendista.

**DAVIDE:** aspetto positivo: porterò nel cuore per tutta la vita l'esperienza che ho vissuto dentro le mura di *inclusione andicap ticino*. Oltre ad aver avuto modo di migliorarmi sotto molti aspetti interpersonali, reputo di aver appreso anche tantissime nozioni professionali che mi saranno utili in futuro. Ho conosciuto tantissime persone fantastiche con le quali è venuto a crearsi un rapporto speciale. Non posso che ringraziare tutti coloro con cui ho avuto la fortuna di lavorare!

Aspetto critico: demoralizzarsi quando le cose vanno peggio di quanto preventivato. Un voto negativo a scuola o un errore sul posto di lavoro possono accadere a chiunque. L'importante è riflettere sui propri errori cercando di correggere il tiro, perché si sa: «errare è umano, perseverare è diabolico!».

### Il diploma è un punto di partenza per....

**DAVIDE:** iniziare ad orientarsi all'interno di una realtà lavorativa sempre più ricca di possibilità.

### Quale consiglio vuoi dare a chi inizierà l'apprendistato?

**DAVIDE:** bisogna riuscire a trovare la giusta motivazione che ci spinga ad alzarci dal letto con grinta e sorriso! Per citare un noto aforisma: «trova un lavoro che ti piace e non lavorerai un singolo giorno della tua vita!».

### Qual è il segreto per ottenere un buon diploma?

**DAVIDE:** impegno, costanza e dedizione. Ognuno, nei limiti del possibile, deve poter dire di aver sempre cercato di dare il massimo. Sono fermamente convinto che quasi tutti possano ambire ad ottenere buoni risultati con il giusto impegno.

### Se l'apprendistato fosse una pietanza assomiglierebbe a...

**DAVIDE:** un bel piatto di carbonara: per ottenere un buon risultato è necessario trovare il giusto equilibrio fra gli «ingredienti», che nella formazione sono la costanza, la perseveranza e l'impegno. Senza il giusto equilibrio difficilmente il risultato finale potrà essere soddisfacente!

### Cosa regaleresti ai docenti di sostegno e ai formatori professionali per gestire i loro futuri apprendisti?

**DAVIDE:** una buona dose di pazienza, anche se credo non ne abbiano bisogno.

## Alcune domande a Laura Pacati



Laura Pacati con la formatrice Fabiola Stucchi.

### Come descrivi il tuo apprendistato nella nostra Associazione?

**LAURA:** un lungo percorso ad ostacoli che con impegno, pazienza, determinazione e con la guida dei formatori e dei docenti sono riuscita superare.

### Presenta un aspetto positivo e uno critico della tua esperienza di apprendista.

**LAURA:** aspetto positivo: imparare nuove competenze da mettere in pratica in azienda nei lavori che ti vengono assegnati. Aspetto critico: riuscire a seguire sia le lezioni scolastiche, sia la parte pratica in azienda con tutte le valutazioni e i compiti da fare.

### CERCHI UN NUOVO COLLABORATORE?

Fra i nostri lettori ci sono tanti datori di lavoro o responsabili di azienda e del personale che potrebbero avere bisogno di potenziare il proprio organico. Se cerchi una figura commerciale 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.

In caso di interesse rivolgiti ad Alice Ciocco, responsabile del collocamento, scrivendo a: [alice.ciocco@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:alice.ciocco@inclusione-andicap-ticino.ch) o telefonando allo 091 850 90 90.



## EVENTI & ASSOCIAZIONI

### Il diploma è un punto di partenza per....

**LAURA:** ...aprire la porta a nuove esperienze future.

### Quale consiglio vuoi dare a chi inizierà l'apprendistato?

**LAURA:** credi in te e nelle tue capacità.

### Qual è il segreto per ottenere un buon diploma?

**LAURA:** secondo me il segreto è quello di impegnarsi in tutto e soprattutto ascoltare sempre i consigli e le critiche dei formatori e dei docenti, perché è dalle critiche che si può migliorare e ottenere un buon diploma.

### Se l'apprendistato fosse una pietanza assomiglierebbe a...

**LAURA:** ad una pizza perché servono diversi ingredienti per farla e del tempo in forno affinché sia ben cotta.

### Cosa regaleresti ai docenti di sostegno e ai formatori professionali per gestire i loro futuri apprendisti?

**LAURA:** ai docenti di sostegno e ai formatori professionali regalerei un sacco pieno di pazienza.

## Alcune domande a Nico Glaus



Nico Glaus con il formatore Cristian Balemi.

### Come descrivi il tuo apprendistato nella nostra Associazione?

**NICO:** lo descrivo come bello e molto creativo per idee e pensieri, ma anche fatto di molte sfaccettature diverse. Alcune persone aiutano altre persone e questo mi ha fatto veramente capire che questo è un buon punto di partenza. Perché così si possono sviluppare progetti bellissimi e questo vorrei fosse compreso anche da chi a volte dice che «non ce la farò

perché è un posto di m...». Io ho incontrato dei veri amici e persone che penso mi abbiano messo sulla strada giusta. Mi ricorderò di tutti loro anche in futuro perché tutti/e voi siete speciali.

### Presenta un aspetto positivo e uno critico della tua esperienza di apprendista.

**NICO:** aspetto positivo: tutti molto pazienti, cordiali e comprensivi.

Aspetto critico: essere quasi come uno schiavo che deve finire quel lavoro per forza... perché se non lo finisci sei nei guai!

### L'aver svolto un apprendistato è un punto di partenza per....

**NICO:** avere una carriera bella e piacevole nella mia futura Agenzia Viaggi. Agenzia Viaggi di cui forse sarò il capo se riuscirò a farla funzionare perché nel corso di questo apprendistato ho ricevuto gli strumenti per tentarci.

### Quale consiglio vuoi dare a chi inizierà l'apprendistato?

**NICO:** keep calm e se il superiore in questione non ti capirà affronta con i tuoi mezzi la circostanza e fai del tuo meglio.

### Qual è il segreto per svolgere un buon apprendistato?

**NICO:** avere qualcuno che ti capisce subito, avere un buon rapporto con il formatore. Poi trovando strategie e integrandosi al meglio si trova il modo per affrontare e trasformare un'atmosfera lavorativa negativa in positiva.

### Se l'apprendistato fosse una pietanza assomiglierebbe a...

**NICO:** siccome a me piace la cucina asiatica, direi che la parte pratica assomiglierebbe ad un riso alla cantonese perché ci sono molti modi per risolvere situazioni complesse e difficili da capire. Invece, la parte scolastica assomiglierebbe ad una bella zuppa gulash, perché c'è il sostegno che è una parte della zuppa visto che si mescola con la scuola. Il sostegno infine è come un ratatouille: il mitico Pasquale trova sempre strategie individuali adatte a risolvere i singoli casi.

### Cosa regaleresti ai docenti di sostegno e ai formatori professionali per gestire i loro futuri apprendisti?

**NICO:**

a **Cristian**, un libro di aforismi;

a **Fabiola**, un mazzo di carte Jass per due motivi: Fabiola ha sempre una visione globale della situazione e poi perché, siccome è in parte svizzero-tedesca, così ha qualcosa che le assomiglia e che mostri il suo carattere un po' artistico;

a **Igor**, un disco in vinile perché in ufficio ascolta musica d'altri tempi e secondo me ha un carattere all'antica;

a **Graziella**, il libro di «Io prima di Te»;

a **Pasquale**, il Cubo di Rubik perché, visto il suo ruolo, è sempre un'impresa capire come ragiona la persona in formazione;

a **Monica**, il libro del famosissimo Niccolò Copernico;

a **Dayana**, una lettera stampata su tela;

a **Michela**, un'enciclopedia inglese;

a **Mirka**, un libro scritto in tedesco sulla caduta del Muro di Berlino con tutti i dettagli.

## Alcune domande a Nuno Rodrigues



Nuno Rodrigues con il formatore Igor Laffranchi.

## Come descrivi il tuo apprendistato nella nostra Associazione?

**NUNO:** ho iniziato a luglio del 2019. Inizialmente ho avuto delle difficoltà, trattandosi della mia prima esperienza lavorativa. Con il passare del tempo mi sono ambientato e, oltre ai lavori, ho imparato diverse cose in questi due anni: ad esempio, non bisogna mai arrendersi, se c'è qualcosa che non funziona se ne parla e si risolve, così si migliora la propria persona.

## Presenta un aspetto positivo e uno critico della tua esperienza di apprendista.

**NUNO:** aspetto positivo: fin dal primo giorno ho sempre ricevuto sostegno da parte di tutti. Anche se non sembra, sono una persona insicura e i formatori sono sempre riusciti a darmi sicurezza nei vari lavori.

Aspetto critico: non ho trovato aspetti critici in questi due anni.

## Il diploma è un punto di partenza per....

**NUNO:** il futuro, per alcune persone, è un semplice pezzo di carta; per me invece è l'inizio di una nuova vita: scalino dopo scalino raggiungerò gli obiettivi prefissati.

## Quale consiglio vuoi dare a chi inizierà l'apprendistato?

**NUNO:** prima o poi ti capiterà di ritrovarti di fronte ad una o più difficoltà, il mio consiglio è quello di non abbatterti e di

affrontare ogni ostacolo a testa alta e con un fantastico sorriso stampato in faccia.

## Qual è il segreto per ottenere un buon diploma?

**NUNO:** non c'è un segreto per ottenere un buon diploma. Semplicemente bisogna imparare a comunicare con i vari responsabili e avere molta costanza nello svolgimento di ogni attività.

## Se l'apprendistato fosse una pietanza assomiglierebbe a...

**NUNO:** in questo momento direi che assomiglierebbe alla francesina toscana: un piatto fantastico, ogni volta che ne sento l'odore o che ne sento parlare sbavo...

## Cosa regaleresti ai docenti di sostegno e ai formatori professionali per gestire i loro futuri apprendisti?

**NUNO:** ai formatori e ai docenti di sostegno regalo tanti, ma tanti sorrisi; ovviamente anche tanti abbracci e nel caso dovesse arrivare qualcun altro come me... anche tanta pazienza!

Montascale  
Piattaforme  
Mini Ascensori

**Stannah**  
In collaborazione con HERAG

Libertà di muoversi con noi!

Herag AG è un'azienda svizzera a conduzione familiare che, da quasi 40 anni, aiuta i suoi clienti a mantenere l'autonomia di movimento garantendo confort e sicurezza. Vanta inoltre un ottimo servizio di assistenza!

Invio informazioni gratuite:

Nome (obblig.)

Cognome

Via

CAP / Città

Telefono

Compila il coupon e inviatelo a:  
HERAG AG, Tramstrasse 46,  
8707 Uetikon am See

Consulenza gratuita e senza impegno

091 - 232 80 98

www.stannah.ch  
sales@stannah.ch

HERAG AG Ticino, Via Arbostra 33, 6963 Pregassona

## FormiDabile

di Sheila Cappelletti

Nel fine settimana del 21-22.08.2021 si è tenuta a Bellinzona la prima edizione di Hack4Learning; un evento mirato a sviluppare idee innovative per la formazione professionale.

L'evento era aperto a tutte le persone coinvolte nella formazione professionale ticinese. Le sfide a cui rispondere erano sei: spazi educativi, orientamento alle competenze pratiche trasversali, didattica per situazioni, inclusione e partecipazione, sostegno al lavoro e al benessere di docenti, formatori e formatrici e sviluppo umano e personale delle persone in formazione.



Il gruppo di lavoro che ha vinto il primo premio insieme a Siegfried Alberton, responsabile regionale di dipartimento SUFFP.

Ai formatori e docenti di sostegno di *inclusione andicap ticino* è stato chiesto se ci fosse l'interesse a partecipare e, trovato qualcuno che si sarebbe iscritto, l'invito è stato esteso ad alcune nostre persone in formazione.

Mi sono iscritta con Sandro, come «squadra senza un'idea», per la sfida relativa a inclusione e partecipazione. Durante l'evento online del 17.08.2021, si sono formate le squadre e alla nostra si sono unite due ragazze: Guya e Chiara. In seguito, si sono uniti alla squadra anche Zeno e Alessandro, solo per la giornata di sabato. Purtroppo Sandro non è stato bene e non ha potuto partecipare e quindi per *inclusione andicap ticino* mi sono presentata da sola a Bellinzona per conoscere i miei compagni di squadra (tutti comunque collegati, in un modo o nell'altro, al mondo della disabilità) e cercare di dare forma all'idea che si era delineata durante l'evento online.

Lavorare ed entrare in sintonia fin dal primo momento con persone sconosciute non è facile, ma complice l'in-

teresse per il tema e la curiosità verso l'evento abbiamo subito rotto il ghiaccio e cominciamo a lavorare, portando ognuno il proprio sapere e unendo le nostre conoscenze. L'idea iniziale era di creare una specie di catalogo dove, in base alla diagnosi medica, alla disabilità e all'attività o materia che si vuole insegnare, venivano indicati dei possibili strumenti ausiliari e metodi didattici da usare, per facilitarne il compito, compensando possibili svantaggi nell'acquisizione della formazione. Questo perché, a nostro parere, spesso è difficile trovare informazioni attendibili, soprattutto pensando al web.

Con il consiglio dei facilitatori presenti all'evento e alcune domande ad hoc poste dai giurati, siamo arrivati a ideare l'applicazione FormiDabile, per aiutare insegnanti e formatori a trovare strumenti utili nell'ambito della formazione professionale di persone con disabilità. Grazie a questa applicazione gli interessati avranno la possibilità di trovare ciò che cercano in breve tempo. Attraverso un sistema di filtri, sulla base delle informazioni inserite dall'utilizzatore, l'app fornirà una serie di contenuti (ad esempio: strumenti tecnologici e ausiliari, materiale didattico, video tutorial che illustrano buone pratiche) utili per realizzare un piano di formazione personalizzato e inclusivo per la persona in formazione.

Lavorando nel settore ci è parso naturale che il nostro progetto vertesse su questo, sull'idea che tutti i luoghi di formazione possano essere inclusivi. Abbiamo quindi pensato di portare la nostra esperienza anche fuori dai nostri istituti di appartenenza.

Le squadre partecipanti in totale erano quattro: oltre alla nostra c'erano la squadra «iVideo», la squadra «giochiamoci» e la squadra «computational gaming». Il progetto risultato vincente è stato la nostra app FormiDabile e ora, dopo la sorpresa iniziale, dobbiamo pensare a come investire i soldi vinti e a portare avanti il progetto.

## Un brindisi allo sport solidale

di Claudia Bianchini

Il team Sambì ha organizzato quest'estate un giro in bicicletta a scopo filantropico. I beneficiari? La nostra associazione! Così, molto semplicemente, è iniziata una collaborazione che si svilupperà ancora di più nel prossimo futuro. L'entusiasmo delle parti coinvolte e la condivisione degli stessi valori ci permetteranno di organizzare eventi adatti a tutti, affinché si possa promuovere l'inclusione.

**Q**uali sono i colori che contraddistinguono la nostra associazione? Il giallo e il nero. Colori che identificano anche Sambì. Ad accomunarci non sono però solo i colori dei nostri loghi ma anche la sensibilità verso il mondo dell'andicap e il desiderio di creare una società migliore. Ma cos'è Sambì e come è nata la collaborazione?



Il SambìSwissTour ha toccato diverse tappe prima di terminare il giro a Mendrisio.

### SAMBÌSWISSTOUR

L'azienda a conduzione familiare che affonda le radici del suo prodotto nel territorio ticinese non si ferma: sotto il suo cappello ritroviamo non solo la bibita ma anche lo sport e la beneficenza. Insieme ad un gruppo di amici Martino e Gabriele hanno creato il Team Sambì, un gruppo di amanti del ciclismo che nel 2020 ha dato vita al SambìSwissTour, un giro a tappe attraverso i sentieri della Svizzera in sella alla propria mountain bike. Dal 30 luglio al 6 agosto 2021 il team ha effettuato un tour partito da Delémont e terminato a Mendrisio. Il gruppo di ciclisti ha aggiunto una tappa speciale al proprio percorso: si è fermato a Giubiasco presso la sede di *inclusione handicap ticino*. La tappa non è stata casuale: durante il tour il Team Sambì ha infatti raccolto fondi in favore dei progetti e delle attività della nostra associazione. Un piccolo ma importante gruzzoletto: CHF 400.-. Sambì è sensibile alle tematiche sociali e si impegna sia in attività di beneficenza, sia sostenendo squadre sportive della regione.

Ecco allora che lo slogan «not just a drink... way more» (tradotto in italiano «non solo una bibita, ma molto di più») acquisisce il suo senso. Non si tratta semplicemente di produrre una bevanda, ma di creare una filosofia di vita, un mondo fatto anche di sport e solidarietà.

### SAMBÌ: UN'AZIENDA TICINESE

Sambì è una piccola e giovane azienda ticinese che produce una bevanda a base di fiori di sambuco semisecca frizzante e leggermente alcolica. Questa bibita veniva preparata già in passato dalle nonne ticinesi: oggi i fratelli Martino e Gabriele, fondatori di Sambì, onorano e valorizzano le tradizioni della nostra regione all'insegna del biologico (tutti i loro prodotti sono certificati Bio Suisse). I due fratelli si occupano di tutto, dalla raccolta del fiore in Val Mara alla vendita. Partito nel 2017 con una produzione di circa 5'000 bottiglie da 33 cl, Sambì è ormai un marchio registrato in Europa che quest'anno è arrivato a produrre circa 40'000 bottiglie. Obiettivo prefissato per il 2023: raggiungere una produzione di 100'000 campioni.



**VUOI SAPERNE DI PIÙ?**  
LEGGI L'INTERVISTA A MARTINO E GABRIELE,  
PROPRIETARI DELL'AZIENDA SAMBÌ



L'intervista completa ai fratelli Martino e Gabriele è disponibile sul sito web della nostra associazione. Utilizza il QR-Code e vai direttamente alla pagina online.

## Il ritorno del corso di escursionismo

di Claudia Petrini Kleiner

Dopo un anno di «pausa» ci si rivede per la consueta settimana di escursionismo: la meta, dopo molti anni di esperienze oltre Gottardo, è nuovamente il nostro bel Cantone, più precisamente la Leventina con campo base ad Airolo. Insomma, vacanze quasi a chilometro zero, o come va di moda adesso, molto local!

**P**er far vivere l'esperienza a chi non ha ancora mai partecipato oppure farla rievocare a chi ad Airolo c'è già stato propongo un «Se fosse...»

### Se il corso di escursionismo fosse...

**un colore:** sarebbe senza dubbio una tonalità di blu dei laghetti, laghi, fiumi e ruscelli visti durante le belle passeggiate;

**una bibita:** sarebbe il té alla frutta che ogni mattina viene messo nelle borracce dei partecipanti, ma potrebbe anche essere la boule (rigorosamente senz'alcool!) del consueto aperitivo serale;



In gita nella Val Piora, tra i laghi Ritom, Cadagno e Tom.



Il gruppo si gode il sole e il bel panorama.



Uno scatto di gruppo che immortalava i monitori e i partecipanti.

**un cibo:** sarebbe, ad esempio, l'ottimo brasato cucinato dalla nostra cuoca Elena;

**un indumento:** sarebbe una bella maglietta, che dopo le tante giornate fresche di questa estate abbiamo finalmente potuto sfoggiare con il bel tempo della settimana;

**un oggetto:** sarebbe il disinfettante per le mani, liquido-gel ormai indispensabile che tutti hanno utilizzato con estrema serietà e correttezza;

**un gioco:** sarebbe il «Loup-Garou» giocato insieme nella mansarda della casa;

**una fotografia:** sarebbero i numerosi «selfie» che i partecipanti si sono fatti nel gioco della Corsa d'Orientamento dei selfie per salire al Boscobello di Dalpe;

**una canzone:** sarebbe «Felicità», cantata a squarciagola dal nostro Naresh, ma anche dipinta sul viso di tutti!

Un sentito ringraziamento va a tutti i monitori che hanno contribuito all'ottima riuscita del corso, e ai partecipanti che ci hanno permesso di vivere, una volta in più, una settimana indimenticabile!



## SEI UNO/A SPORTIVO/A?

## IL PROGRAMMA AUTUNNO-INVERNO 2021-2022 È PRONTO!

Lo trovi online all'indirizzo [www.sportandicap.ch/news](http://www.sportandicap.ch/news). Preferisci una copia cartacea? chiama lo 091 850 90 90 oppure scrivi a: [sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch).



Per alcuni l'acqua del laghetto di montagna non sembra troppo fredda...



## CALENDARIO AUTUNNO-INVERNO 2021

<b>settembre/dicembre</b>	Corsi di avvicinamento al cavallo	Claro	ATRE – <i>inclusion-e-andicap-ticino</i>
<b>8 novembre</b>	Miglior sportivo	Massagno	Aiutosport
<b>17-19 dicembre</b>	Uscita cantonale sulla neve	Savognin	<i>inclusion-e-andicap-ticino</i>

**Non c'è mai niente di sicuro.**

**Facciamo del nostro meglio per darvi certezze.**

**Agenzia generale Bellinzona**  
Michele Masdonati

Piazza del Sole 5  
6500 Bellinzona  
T 091 601 01 01  
[bellinzona@mobiliare.ch](mailto:bellinzona@mobiliare.ch)  
[mobiliare.ch](http://mobiliare.ch)

**la Mobiliare**

1288489

## Un ottimo vino!

*inclusion-e-andicap-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.inclusion-e-andicap-ticino.ch/shop/](http://www.inclusion-e-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 *inclusion-e-andicap-ticino* per attività & progetti volti a migliorare l'inclusione sociale e professionale delle persone con disabilità in Ticino.



[www.inclusion-e-andicap-ticino.ch](http://www.inclusion-e-andicap-ticino.ch)



## CONCORSO decidi tu le prossime gite!

Per la prima volta è possibile contribuire attivamente nella definizione delle gite da mettere in programma. Partecipa al concorso suggerendoci dove potremmo andare, magari sarà una delle passeggiate della prossima primavera/estate.

In un mondo che va sempre di fretta, camminare è un modo per tornare ad essere consapevoli della natura che ci circonda e che ci invita a prendersene cura. Ne abbiamo una dimostrazione se consultiamo la lista degli iscritti ad ogni escursione proposta dal Servizio Sport della scorsa primavera: sempre al completo! Non è necessario andare lontano perché quando si è in buona compagnia, l'itinerario è sempre quello giusto ed è risaputo che... l'appetito vien mangiando. Al termine della stagione, i partecipanti si interrogano già su quali possano essere le mete delle gite dell'anno prossimo.

Vogliamo condividere tutto questo entusiasmo lanciando un concorso nel quale invitiamo tutti coloro che hanno voglia di dare il proprio contributo per l'allestimento del programma della prossima primavera, a proporci degli itinerari.



## I CRITERI PRINCIPALI SONO I SEGUENTI:

- luogo: in Ticino oppure destinazioni raggiungibili in giornata;
- punto di partenza: ci serve un posteggio comodo anche per pullmini e possibilmente con un ristoro/WC;
- tragitto: meglio se ombreggiato e su strada sterrata, in ogni caso non troppo sconnesso per agevolare chi ha difficoltà di deambulazione;
- dislivello: indicativamente 300 m;
- tempo di percorrenza: 1 ora (prendendo come riferimento le indicazioni temporali descritte nella cartellonistica dei sentieri);
- punto di arrivo: preferibilmente con panchine o comodo per un pic-nic;
- altro: sono da privilegiare gli itinerari che consentono la diversificazione dell'attività, con aggiunte per chi ha ancora energia e permettere invece a chi è stanco di prolungare la pausa sul pranzo.



## COME PARTECIPARE?

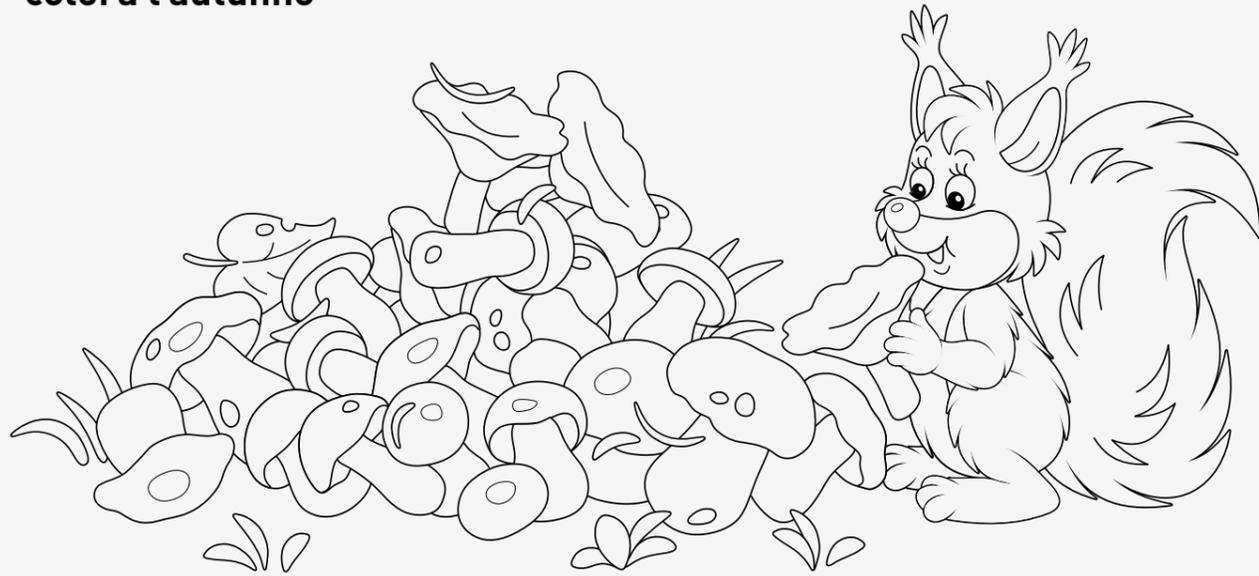
Scrivi un'e-mail a [sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch) indicando la gita che vuoi suggerire per partecipare al concorso. Mi raccomando, non dimenticare di specificare tutti i tuoi dati. Puoi partecipare più volte, ogni volta che ti viene in mente un itinerario interessante secondo i criteri citati. C'è tempo fino al 30 ottobre 2021. Tutti i tagliandi di partecipazione verranno inizialmente selezionati in funzione della fattibilità e, successivamente, consegnati in forma anonima alle due nuove responsabili dell'attività. Una cosa è certa: ci sarà l'imbarazzo della scelta per il programma della prossima stagione!



## Cosa si vince?

In palio ci sono 5 magliette di *inclusion-e-andicap-ticino*. La stampa della grafica viene effettuata dai nostri collaboratori con disabilità direttamente presso la nostra sede a Giubiasco. I fortunati vincitori, oltre ad aggiudicarsi il premio, avranno anche l'irripetibile opportunità di calarsi nel ruolo di guida escursionistica e di accompagnarci durante la gita da loro suggerita.

## colora l'autunno



## sudoku

	2	8				9		
9					7			
3				5	9			
2					8	7		5
	7	4	1				3	
						6		
	8		2			3		7
	5			1			8	

6	5	9	7	1	3	4	8	2
4	8	1	2	9	6	3	5	7
7	3	2	5	8	4	6	1	9
8	7	4	1	6	5	2	3	9
2	6	3	9	4	8	7	1	5
1	5	3	7	2	8	6	4	9
3	4	7	6	5	9	1	2	8
9	1	6	8	2	7	5	4	3
5	2	8	4	3	1	9	7	6

Soluzione

**IMPRESSUM**  
**Notiziario, edizione 03 2021**  
 La rivista ufficiale di  
*inclusione andicap ticino*  
[www.inclusione-andicap-ticino.ch](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch)  
[info@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto: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**  
 Graziella De Nando, Sheila Cappelletti,  
 Claudia Petrini Kleiner

**Grafica e impaginazione**  
 Nomadesigns, Nicola Piffaretti  
**Stampa**  
 Procom SA, Bioggio



**Distribuzione**  
*inclusione andicap ticino*, Giubiasco  
**Inserzioni pubblicitarie**  
 091 850 90 90  
[redazione@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:redazione@inclusione-andicap-ticino.ch)

**Prossima edizione:**  
 Numero 04/2021 - dicembre  
 Chiusura di redazione:  
 29 ottobre 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*.

## Socio porta socio

Un nostro socio ti ha consigliato di affiliarti a *inclusione andicap ticino*?  
 Entra anche tu a far parte della nostra grande famiglia!  
 Per te ed il nostro socio «presentatore» un piccolo regalo di ringraziamento.

Se preferisci **Socio porta socio** è anche online:  
[www.inclusione-andicap-ticino.ch/socio-porta-socio/](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch/socio-porta-socio/)

- Compila il formulario
- Ritaglialo e spedisilo via posta a:  
 inclusione andicap ticino  
 via Linoleum 7  
 CH-6512 Giubiasco
- Successivamente ti invieremo:  
 la tassa sociale; dopo averla pagata invieremo a te  
 e al socio «presentatore» il regalo natalizio!

Un regalo  
per te!



Entrambi riceverete:  
 10 cartoline d'auguri di Natale e  
 1 tavoletta di cioccolato di Chocolat Stella!

### Indica i dati del socio «presentatore»

la persona che ti ha invitato a diventare socio di  
*inclusione andicap ticino*

Nome

Cognome

Via/n.

CAP/Luogo

### Indica i tuoi dati

Nome

Cognome

Via/n.

CAP/Luogo

E-mail

Telefono/Cellulare

Data di nascita

## A Natale, un regalo solidale!

Cerchi un pensiero per amici, familiari, dipendenti o fornitori?  
 Scegli le nostre tavolette di cioccolato con fascetta di auguri  
 personalizzata.

Scopri tutte le nostre proposte sfogliando l'apposito prospetto,  
 per richiederlo scrivi a [natale@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:natale@inclusione-andicap-ticino.ch).

Il cioccolato Chocolat Stella prodotto a Giubiasco e  
 personalizzato da *inclusione andicap ticino* è pronto  
 per la consegna!

- Regali solidali**  
 per acquistare i nostri prodotti e  
 per richiedere informazioni scrivere a  
[natale@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:natale@inclusione-andicap-ticino.ch)  
 oppure chiamare lo 091 850 90 90.



[www.inclusione-andicap-ticino.ch](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch)



**#vivereappieno**

 [www.iosostengo.ch](http://www.iosostengo.ch)