

notiziario

La rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*



04 2019



inclusione
handicap ticino



Vignetta 2020, acquistala da noi e dona 10.– franchi alle persone con disabilità



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



sommario

4 MONDO DEL LAVORO

L'inclusione sul posto di lavoro

9 APPROFONDIMENTO

L'allergia a tavola

14 EVENTI & ASSOCIAZIONI

37 Seconds: quando pochi secondi cambiano la vita

16 SPORT & TEMPO LIBERO

Il meeting di nuoto della Sport Is Life

L'inverno sta arrivando

Piediquiz: Mendrisio città ospite

18 GIOCHI & QUIZ

EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

Quando leggerete queste righe sarà praticamente già Natale; approfittiamo pertanto per fare a tutti voi i nostri migliori auguri per le Festività e per il Nuovo Anno. Chiudiamo un altro anno denso di impegni e lungo tutto il quale abbiamo avuto il piacere di accompagnarvi sul cammino dell'inclusione. Esprimiamo perciò la nostra gratitudine ai nostri membri, ai nostri clienti, ai nostri sostenitori e ai nostri partner che ci sostengono concretamente.

A livello nazionale, sta terminando il dibattito parlamentare sullo sviluppo continuo dell'assicurazione invalidità. Auspichiamo che le Camere federali avranno accolto le richieste care alle organizzazioni delle persone con disabilità; in particolare che vengano mantenute le attuali rendite per figli e che non si passi alle rendite lineari. Ne sarebbero svantaggiati soprattutto i beneficiari di $\frac{3}{4}$ di rendita AI e le famiglie. La revisione prevede anche modifiche favorevoli, citiamo ad esempio: la possibilità di annunciarsi all'AI anche per le persone inabili al lavoro da lungo tempo oppure il mantenimento dell'attuale riconoscimento delle spese di trasferta.

A breve sarà licenziato l'importante messaggio governativo sulla revisione della Legge edilizia cantonale, nella quale sono previste migliori condizioni per l'accessibilità agli stabili abitativi a partire da quattro appartamenti e agli stabili con più di trenta posti di lavoro. Sul fronte dei trasporti sono proseguiti gli interventi di sistemazione delle fermate degli autobus secondo le più recenti normative. È interessante notare che questi interventi favoriscono non solo le persone con disabilità: scendere e salire dai nuovi marciapiedi è più comodo per tutti e velocizza i tempi alle fermate. Nel corso dei prossimi anni sono previsti anche diversi adeguamenti nelle stazioni ferroviarie in modo che siano accessibili autonomamente, con la realizzazione di rampe e l'innalzamento dei marciapiedi.

Per concludere, non perdetevi a pagina 7 l'interessante testimonianza che racconta di un'esperienza professionale in banca di una persona con disabilità.

Buona lettura,



Marzio Proietti
direttore

L'inclusione sul posto di lavoro

di Alice Ciocco



IN SVIZZERA,
PASSIAMO
OLTRE UN TERZO
DELLE 24 ORE
DI UNA GIORNATA
SUL POSTO DI
LAVORO!

Da sempre il lavoro è un elemento importantissimo nella vita di ogni essere umano. In media, in Svizzera, passiamo 8 ore e 14 minuti al giorno a svolgere i nostri incarichi lavorativi: si tratta di più di un terzo dell'intera giornata! Pensando anche al fatto che altre 7-8 ore le passiamo a dormire, ben si comprende la rilevanza sociale dell'attività professionale.

Spesso però, le persone con disabilità sono escluse dal mondo del lavoro, oggi molto competitivo e «produttivo».

IL SERVIZIO «AIUTO AL COLLOCAMENTO»

Da più di 30 anni *inclusione handicap ticino* concentra la propria attività sulla formazione e sull'integrazione professionale di persone con handicap fisico, sensoriale e psichico. Uno degli obiettivi è quello di sostenere i gio-

vani apprendisti appena diplomati e adulti che hanno voglia di rimettersi in gioco a livello professionale e personale, nel trovare un impiego nel mercato del lavoro reale. Per fare questo è attivo il servizio «aiuto al collocamento». Affianchiamo e accompagniamo le aziende interessate all'esperienza dell'inclusione professionale. Concretamente offriamo diverse modalità di collaborazione con le aziende e i datori di lavoro, attraverso la proposta di assunzione di personale qualificato in ambito amministrativo (periodi brevi/stage, prestito del personale e assunzione indeterminata). Questi inserimenti sono accompagnati da un sostegno diretto dell'operatore sociale responsabile per garantire momenti di scambio ma anche per affrontare correttamente situazioni di difficoltà.



LA GIORNATA TIPO DELL'OPERATORE SOCIALE:

- Ore 8.00: arrivo in ufficio e controllo dell'agenda
- In mattinata: lavori di back-office quali la preparazione di documenti, l'invio/ricezione di e-mail e la verifica degli annunci di lavoro per la ricerca di opportunità professionali nel mercato libero
- Alle ore 11.00: riunione di aggiornamento con un datore di lavoro e il collaboratore con rendita che grazie all'azienda sta svolgendo uno stage nel mercato libero
- A mezzogiorno pausa pranzo con i colleghi
- Alle 14.00: incontro con un responsabile HR per sensibilizzare la realtà per la quale lavora sull'inclusione professionale e capire l'interesse verso una collaborazione
- Nel pomeriggio: riunioni interne e lavori di back-office quali la preparazione di documenti, l'invio/ricezione di e-mail e la verifica degli annunci di lavoro per la ricerca di opportunità professionali nel mercato libero
- Alle 16.00: colloquio presso un'azienda del territorio con il collaboratore con rendita per concretizzare uno stage nel mercato libero

Ogni percorso di inclusione professionale è costruito *ad hoc* insieme alla persona con disabilità, il datore di lavoro e l'operatore sociale in quanto la condivisione delle strategie di intervento e le attività lavorative assegnate sono alla base per costruire una collaborazione armoniosa e vincente.

Quando si presenta una difficoltà, sia che essa provenga dal datore di lavoro oppure dal collaboratore con disabilità, è importante poter comprendere di che tipo di problema si tratta. Uno dei compiti dell'operatore sociale è proprio quello di accompagnare tutte le figure coinvolte

COS'È L'INCLUSIONE?

Il termine «inclusione» mi richiama molto alcuni quadri di Kandinskij.



Vasilij Kandinskij, Linea trasversale, 1923.

All'interno di una tela di Kandinskij troviamo spesso diverse forme geometriche che non si assomigliano e che hanno tutte una propria identità. Queste sono mescolate ed intersecate tra loro senza uno scopo preciso se non quello di creare un'immagine spettacolare.

L'inclusione dovrebbe essere qualcosa di naturale, che non deve basarsi su regole precise o avere un senso *lineare* ma, piuttosto, deve essere la conseguenza spontanea di un pensiero aperto e creativo.

verso una soluzione funzionale e soddisfacente per tutti. L'operatore sociale che desidera concretamente promuovere l'inclusione professionale deve essere sul campo, deve conoscere con mano le dinamiche del territorio e avere un atteggiamento aperto e proattivo. Ci sono molte teorie che spiegano come fare inclusione professionale, ma le vere strategie si costruiscono giorno dopo giorno *on the job*.



RICHIEDI IL PROSPETTO



sei interessato ad approfondire questo tema? richiedi il prospetto «aiuto al collocamento» scrivendo a info@inclusione-andicap-ticino.ch e/o contatta direttamente gli operatori sociali tramite la mail sostegno@inclusione-andicap-ticino.ch

MEDIA

The Good Doctor: la serie tv che parla di inclusione

Nel 2019 è apparsa sugli schermi tv per la prima volta una nuova serie americana che, a mio modo di vedere, rappresenta in pieno il concetto di inclusione professionale: *The Good Doctor* creata da David Shore e con protagonista Freddie Highmore.



Freddie Highmore and Nicholas Gonzalez in *The Good Doctor*.

La storia narra di un giovane medico specializzando in chirurgia con un disturbo dello spettro autistico. La sua intelligenza è molto raffinata ma le sue difficoltà si mostrano nelle interazioni sociali, fondamentali al giorno d'oggi nell'attività lavorativa, soprattutto per un medico che deve comunicare con i suoi pazienti. Il dottor Shaun Murphy, il personaggio interpretato da Freddie Highmore, viene assunto in un team di chirurghi dove, dopo l'iniziale scetticismo da parte del capo, gli vengono riconosciuti gli stessi diritti e doveri dei suoi colleghi. Il dottor Murphy incontra qualche difficoltà ma, grazie agli aiuti di chi gli sta vicino, riesce ad affrontare le problematiche legate al suo mestiere e a relazionarsi correttamente nel contesto professionale in cui si trova. In poche parole, l'inclusione professionale è un incontro fra il mondo del lavoro e la persona con disabilità. In questo incontro entrambi devono dare qualcosa all'altro e cercare di mettere in atto delle strategie di convivenza armoniose e vincenti per entrambi.

PENSO SIA MOLTO IMPORTANTE RICORDARE CHE SHAUN È UN INDIVIDUO. NON PUÒ RAPPRESENTARE, NÉ DOVREMMO CERCARE DI FARGLI RAPPRESENTARE, UNA CATEGORIA PARTICOLARE DI PERSONE. IN PASSATO GLI AUTISTICI VENIVANO RITRATTI PIÙ O MENO SEMPRE NELLO STESSO MODO: PRIVI DI EMOZIONI, QUASI FOSSERO DELLE MACCHINE SENZA SENTIMENTI CHE SANNO TUTTO E NON SBAGLIANO MAI. UNA SORTA DI SUPEREROI. MA È SOLTANTO UNO STEREOTIPO DA CUI ABBIAMO PRESO LE DISTANZE [...]. PROBABILMENTE È UNA PERSONA MIGLIORE DI ME (NDR. RIFERENDOSI AL PERSONAGGIO CHE INTERPRETA). È MENO CINICO, ANCHE SE GRAZIE A LUI IL MIO CINISMO È CERTAMENTE DIMINUITO. MENTRE LUI IMPARA DALL'AMBIENTE CHE LO CIRCONDA, NOI IMPARIAMO TANTO DA LUI.

- FREDDIE HIGHMORE, ATTORE E INTERPRETE DEL DOTTOR SHAUN MURPHY

Il nostro commento:

Il telefilm ci insegna che, se noi tutti cercassimo di ammorbidire alcuni schemi rigidi che caratterizzano i diversi contesti di vita da cui è composta la nostra società, l'inclusione diverrebbe qualcosa di naturale, spontaneo e quotidiano. Ci piace questa serie che affronta senza tabù l'autismo e gli stereotipi ad esso legati.



SECONDO VOI, ABBIAMO RAGGIUNTO L'INCLUSIONE?



Le fasi vissute dalle persone con disabilità dall'inizio dei tempi ad oggi.

La testimonianza

Gianluca Briatico, impiegato presso *inclusione handicap ticino* dal 2016, presenta la sua collaborazione con BancaStato e con Paolo Passamonti dell'ufficio risorse umane di BancaStato.

GIANLUCA BRIATICO

ETÀ: 29 anni

SEGNO ZODIACALE: gemelli

FORMAZIONE: pittore AFC e assistente d'ufficio CFP. Gianluca è una persona disponibile e responsabile, è precisa nel lavoro e ha dimestichezza nella redazione di manuali d'uso (motivo principale per il quale è stato scelto per svolgere il lavoro in BancaStato). Inoltre è altruista e rispettoso dei suoi colleghi e superiori.



L'INCLUSIONE PROFESSIONALE È UN TEMA ATTUALE, QUANTO È PRESENTE IN BANCASTATO E/O NELLA SUA ATTIVITÀ QUOTIDIANA?

PAOLO: a BancaStato l'inclusione professionale è un tema molto sentito. Negli anni abbiamo potuto avvalerci di diverse persone con disabilità e questo grazie alla preziosa collaborazione con la FTIA (l'attuale *inclusione handicap ticino*). Siamo onorati di aver ricevuto, nel 2018, un attestato di merito che certifica tale nostro impegno. Qui a BancaStato riteniamo indispensabile che tutti possano dimostrare le proprie competenze. Siamo molto sensibili al tema e riteniamo indispensabile permettere l'accesso al mondo del lavoro a persone disabili affinché possano mettere a frutto le loro competenze come tutti gli altri.

COME SEI ARRIVATO IN BANCASTATO?

GIANLUCA: da anni BancaStato collabora attivamente con *inclusione handicap ticino*. Durante uno degli incontri fra responsabili, è stato chiesto se siamo in grado di redigere manuali su procedure di lavoro. A questo punto sono entrato in gioco io poiché in passato mi ero già esercitato in questo genere di attività: mi sono già occupato di descrivere passo dopo passo un lavoro manuale o il funzionamento di un programma. Alla proposta di collaborazione ho risposto positivamente, ero molto contento di poter fare uno stage in una

realtà importante. Ci tengo a sottolineare che non ho visto questa opportunità solo come esperienza professionale, ma come occasione per far conoscere la nostra impresa sociale, come fossi un biglietto da visita.

NEL PROCESSO DI ASSUNZIONE, QUALI SONO LE CARATTERISTICHE /ATTITUDINI CHE VALUTA IN UN COLLABORATORE?

PAOLO: parlando di inclusione professionale, il datore di lavoro si trova confrontato con due aspetti. Il primo e il più classico è la valutazione delle attitudini professionali del collaboratore che sono importanti per capire se sarà in grado di svolgere il lavoro che gli sarà affidato. Il secondo aspetto, non meno importante e forse più difficile da valutare, è invece relativo a particolari esigenze o condizioni quadro che il collaboratore necessita per lavorare al meglio e serenamente. Per questi motivi ritengo fondamentale avere un buon contatto preventivo con l'operatore sociale ed effettuare il colloquio anche in sua presenza.

QUALI SONO, SECONDO TE, I TUOI PUNTI DI FORZA CHE PORTI IN UN'AZIENDA?

GIANLUCA: i miei punti forti per un'azienda sono sicuramente la determinazione di arrivare, raggiungere o affrontare gli obiettivi che si presentano, questo a causa del mio carattere un po' testardo che a volte può rivelarsi essere un pregio mentre altre volte un difetto. Ho la testardaggine di non mollare mai anche se ci sono momenti bui. La serietà, l'educazione, il rispetto e la gentilezza sono caratteristiche che mi rispecchiano e rappresentano anche l'azienda sociale per la quale lavoro. Dal mio punto di vista sono elementi importanti che vengono subito percepiti dalle persone con cui entri in contatto. In ultimo, da non tralasciare, la pulizia e la precisione: questi elementi sembrano banali ma il tocco finale è fondamentale e mi permette di mettere la classica *ciliegina sulla torta*.



Da sin: Paolo Passamonti con Gianluca Briatico.

COS'È PER TE L'INCLUSIONE PROFESSIONALE?

GIANLUCA: per me significa poter lavorare nel mondo del lavoro esterno, fuori da un ambiente protetto (impresa sociale).

MI PUÒ DESCRIVERE BREVEMENTE L'ESPERIENZA AVUTA CON GIANLUCA E IL SUO PERCORSO D'INSERIMENTO NEL TEAM?

PAOLO: l'esperienza con Gianluca è stata estremamente positiva: è una persona molto gentile, educata e si è integrato in maniera ottimale all'interno della struttura. Si è dimostrato curioso, propositivo, interessato al compito che gli è stato affidato, preciso e tutto sommato con una buona dose d'indipendenza. Ha dovuto allestire i manua-



Gianluca e Paolo al lavoro presso BancaStato, Bellinzona.

li utente di un sistema informatico che non aveva mai visto. Dopo una prima istruzione pratica sul funzionamento del sistema, non ha più avuto bisogno di ulteriori indicazioni se non su aspetti puntuali. Ha avuto a disposizione un ambiente di test dove ha potuto agire in piena libertà senza pericolo d'intervenire sui dati produttivi. Grazie al suo intuito ha non solo raggiunto in autonomia una notevole conoscenza dell'applicativo, ma ha anche scoperto diversi *bug* del sistema che poi sono stati puntualmente segnalati al fornitore. L'unico supporto di cui ha avuto bisogno era relativo alla maniera di strutturazione delle parti più complesse dei manuali; nonostante sia un aspetto oggettivamente difficile per chiunque non lo conosca, Gianluca ha proposto diverse soluzioni che poi abbiamo affinato insieme. Insomma: per noi è stato un grande aiuto!

COME HAI VISSUTO L'INSERIMENTO NEL TEAM?

GIANLUCA: il personale di BancaStato è molto accogliente. Ho lavorato nel settore risorse umane che è costituito

dal vice-direttore e da cinque responsabili. Io sono stato assegnato al responsabile che si occupa della parte informatica, perché avevo il compito di redigere un manuale per un programma che serve a registrare le timbrature di presenze/assenze. Il documento finale doveva essere composto da tre manuali: quello per la parte utente e due sezioni per i responsabili. Sarà distribuito a 500 collaboratori in formato pdf.

QUALI DIFFICOLTÀ/OSTACOLI HAI DOVUTO SUPERARE?

GIANLUCA: in alcune giornate ho fatto più fatica a causa della stanchezza dovuta al mio stato di salute, ma per il resto non ho avuto problemi.

DESCRIVIMI LA TUA GIORNATA TIPO IN BANCA STATO.

GIANLUCA: ho lavorato sempre in una saletta da solo: ogni giorno, verso le 8.30, il responsabile mi portava dei documenti interni da sistemare in ordine alfabetico. Questo lavoro si andava ad aggiungere all'attività di redazione del manuale. Ho lavorato presso BancaStato per un mese al 50%. La mia giornata terminava verso le ore 12.00.

SECONDO LEI, IN CHE MODO NOI TUTTI (AZIENDE, RESPONSABILI DEL PERSONALE, COLLABORATORI, OPERATORI SOCIALI, ASSOCIAZIONI,...) POSSIAMO/DOBBIAMO FAVORIRE L'INCLUSIONE PROFESSIONALE DELLE PERSONE CON DISABILITÀ PER TRASFORMARLA IN UNA REALTÀ QUOTIDIANA?

PAOLO: vorrei esortare aziende e responsabili del personale a tenere sempre in considerazione l'inclusione professionale delle persone con disabilità. Spesso basta un piccolo sforzo per creare le condizioni necessarie per facilitare l'inserimento in azienda di questi collaboratori. La diversità può promuovere la capacità innovativa dei team e ampliarne la gamma di punti di vista. Dal nostro punto di vista costituisce certamente un valore aggiunto e arricchisce la cultura aziendale.

COSA TI AUGURI PER IL TUO FUTURO?

GIANLUCA: vorrei imparare ad accettare i miei limiti e a non strafare... perché poi ne pago sempre le conseguenze. Spero di poter trovare presto un'opportunità professionale a tempo indeterminato nel mercato del lavoro esterno, sono pronto e penso di poter portare un valore aggiunto all'azienda che vorrà investire su di me.



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 collaboratori con rendita AI 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@inclusion-andicap-ticino.ch o telefonando allo 091 850 90 90.

L'allergia a tavola

di Dayana Conigliaro

Il tema dell'alimentazione sta assumendo negli ultimi anni una valenza sempre maggiore. Oggi, oltre alla questione legata alla speranza di vita e al rispetto dell'ambiente, forse anche grazie al progresso medico si identificano nel cibo le problematiche legate alle intolleranze e alle allergie.

È primavera, il sole inizia a scaldarci il viso, e non so perché ma in questa stagione tutto sembra più bello. Sarà che il cinguettio degli uccellini copre i rumori fastidiosi, sarà che le giornate si allungano ma in questo periodo il buon umore sembra farsi contagioso.

Nelle giornate più miti si va spesso al parco, così i bimbi giocano felici; è bello ed interessante vedere come è facile socializzare alla loro età. Sia che si conoscano o meno, in pochi istanti i bambini sono capaci di iniziare un bellissimo gioco insieme.

Noi mamme ovviamente li sorvegliamo, cercando però di dar loro un po' di libertà affinché imparino a scoprire il mondo.

Improvvisamente una bimba cade dall'altalena. Sorrido vedendo la dolcezza di mio figlio che cerca di aiutarla a rialzarsi. Poi arriva la madre, ringrazia il mio piccolo e... gli dà un biscotto! «NOOOOO!» Grido! Corro! Mi sveglio, il cuore mi batte a mille, sto tremando... Come avrete capito non sono al parco, ma nel mio letto, di notte, era un incubo. Per fortuna era solo un incubo.

Probabilmente molti lettori a questo punto non capiranno: questi sono gli incubi di alcune mamme, o meglio, di mamme di figli allergici.

LE ALLERGIE OGGI

La realtà è che sempre più persone nascono o sviluppano anche in età avanzata delle allergie. Per molti di noi l'allergia è legata a un breve periodo dell'anno, quando magari sentiamo il collega starnutire di continuo e ripetere «maledetti pollini».

Tuttavia le allergie sono molto più complesse di quanto crediamo. Vi sono ad esempio quelle alimentari, non sempre facili da capire per chi non ne soffre. Viviamo in un mondo in cui pubblicità e produttori/venditori sembra vogliano salvarci, infatti si preoccupano così tanto di dirci come mangiare che ultimamente le confezioni sembrano indicare solo ciò che il prodotto non contiene.

Così ci ritroviamo a comprare biscotti senza olio di palma e ad aggiungere semi di chia all'insalata... anche se onestamente non so bene, di entrambi, cosa ne comporti l'assunzione. Infine, se ho sete, devo ricordarmi di bere dell'acqua con poco sodio. E io che ho sempre bevuto quella del rubinetto? Dovrò ora andarla a comprare? Però se lo faccio, userò tantissime bottiglie di plastica PET e, dopo aver visto quel bellissimo servizio alla televisione sull'abuso della plastica, mi ero ripromessa di impegnarmi a ridurre il consumo. Sono confusa. Credo siamo tutti un po' confusi.

Forse bisognerebbe iniziare a distinguere un paio di fattori:

- allergie/intolleranze
- mangiare sano/mode del momento

IL CORPO UMANO È UN TEMPIO E COME TALE VA CURATO E RISPETTATO, SEMPRE.

- IPPOCRATE

Chi è allergico, di solito, sa di esserlo. Solitamente si è seguiti da uno specialista che con precisione spiega, nel caso specifico, come comportarsi. L'allergia alimentare non è una moda o un capriccio, e non può venir raggirata con una pastiglietta «magica». Se avete ospiti con allergie a cena, accertatevi di servire pietanze «sicure». Sembra una raccomandazione banale, lo so, ma per farvi capire propongo un gioco: scegliete un giorno qualsiasi del mese, e, solo per quel giorno, provate a leggere le etichette di tutto quello che cucinate o mangiate. Mi raccomando, non imbrogiate, dovete leggere proprio tutto. Dalla prima colazione alla semplice caramella, al dado che serve per insaporire la cena alle verdure congelate che preparerete da servire come contorno, fino al pane che di solito non manca mai... da ultimo non dimenticate di leggere quanto indicato sul cioccolatino che affiancate al caffè. Scoprirete così che in realtà assumiamo ogni giorno una miriade di componenti (alimenti) senza neppure rendercene conto. Purtroppo potreste scoprire che uno dei 45 ingredienti che troverete scritti in un semplice biscotto industriale (eh no, di solito non ci sono solo burro,

non imbrogiate, dovete leggere proprio tutto. Dalla prima colazione alla semplice caramella, al dado che serve per insaporire la cena alle verdure congelate che preparerete da servire come contorno, fino al pane che di solito non manca mai... da ultimo non dimenticate di leggere quanto indicato sul cioccolatino che affiancate al caffè. Scoprirete così che in realtà assumiamo ogni giorno una miriade di componenti (alimenti) senza neppure rendercene conto. Purtroppo potreste scoprire che uno dei 45 ingredienti che troverete scritti in un semplice biscotto industriale (eh no, di solito non ci sono solo burro,

APPROFONDIMENTO

uova, zucchero e farina!) può essere proprio l'elemento che crea allergia.

Quanta fatica! Certo, diciamo che le etichette non ci semplificano di certo la vita, e spesso non riportano gli ingredienti nemmeno in italiano, ma sono importantissime. Inoltre, anche se ce la cavassimo con le altre lingue, diciamocelo sinceramente, molti ingredienti non sappiamo nemmeno cosa siano in italiano, figuriamoci in lingua straniera!

Alternativa? Per non rischiare di servire qualcosa di sbagliato agli ospiti della cena, andiamo tutti al ristorante! Peccato che non tutti nella ristorazione sembrano aver capito che le allergie sono una cosa seria e non la moda dettata dalle attrici hollywoodiane del momento. Caro cameriere, è importante informare il cuoco perché non è vero che *fa niente* se ce n'è dentro solo un po'... stiamo parlando di allergia! Questo significa che anche una piccola quantità può creare una reazione allergica importante, a volte pericolosa tanto da finire in ospedale. Con lo shock anafilattico non si scherza.



COS'È LO SHOCK ANAFILATTICO

Lo shock anafilattico (o anafilassi) è una reazione allergica estremamente grave e potenzialmente letale. Può verificarsi a distanza di pochi secondi o qualche minuto dall'esposizione a una sostanza a cui si è allergici e i sintomi sono così gravi da risultare fatali in assenza di trattamento immediato. In caso di anafilassi è necessario rivolgersi immediatamente al Pronto Soccorso; se la situazione non viene affrontata con urgenza, il paziente può perdere conoscenza e rischiare la morte.

Per chi non è abituato può sembrare impegnativo, ma per fortuna, con qualche piccolo accorgimento, si può facilmente star lontani dagli alimenti proibiti. Se invece siete soggetti anallergici (senza allergie) potete permettervi di mangiare di tutto. Ricordiamoci che

Che cos'è la sensibilità al glutine?

In caso di sensibilità al glutine, non si sviluppano anticorpi nel sangue. La mucosa dell'intestino tenue non viene però danneggiata. Tuttavia, i pazienti soffrono di vari disturbi, quali: mal di pancia, eczemi, mal di testa, stanchezza, diarrea. Tali disturbi si attenuano quando la persona colpita smette di assumere glutine nella propria dieta. Le cause alla base di questo quadro clinico non sono state ancora completamente chiarite.

- Stéphanie Bieler BSc, Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.helsana.ch

un'alimentazione sana e variegata è sinonimo di salute e benessere. Mettere il giusto carburante nel nostro corpo ci dà l'energia per affrontare la giornata, per stare in forma e anche per evitare malattie e malanni di stagione.

Cos'è la celiachia?

La celiachia si presenta come una reazione di intolleranza tra la mucosa intestinale e il glutine (sostanza di natura proteica contenuta nel grano, nell'avena, nell'orzo e nella segale).



Nei celiaci il glutine provoca un danneggiamento della mucosa intestinale (una drastica diminuzione della superficie atta all'assorbimento delle sostanze nutritive), il che ha come ovvia conseguenza la riduzione della capacità di assorbire gli alimenti e quindi una malnutrizione con arresto della crescita. Alla luce delle attuali conoscenze scientifiche si può affermare che l'intolleranza al glutine va considerata di natura permanente. Quando la celiachia è diagnosticata con certezza occorre adottare l'unica terapia possibile: eliminare dalla dieta ogni cibo contenente glutine.

- www.celiachia.ch

Intervista al Dr. med. Giovanni Ferrari

CHE COS'È UN'ALLERGIA?

Un'allergia è una reazione errata del sistema immunitario verso qualcosa che generalmente viene tollerato: alimento, polline, animale, farmaco, veleno, ecc.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA L'ESSERE INTOLLERANTI E L'ESSERE ALLERGICI?

Un'intolleranza è una difficoltà da parte dell'organismo a metabolizzare un alimento: i disturbi sono puramente a livello intestinale con dolore e gonfiore addominale, diarrea, ma nessun rischio di shock anafilattico. Un esempio classico? Il lattosio.

APPROFONDIMENTO

SI SENTE SPESSO DIRE CHE LE ALLERGIE SONO IN FORTE AUMENTO, QUALI SONO LE CAUSE?

Le allergie sono in aumento perché:

- 1) vi è l'ipotesi dell'igiene, ovvero siamo troppo puliti e di conseguenza facciamo meno infezioni, soprattutto parassitarie: da qui l'organismo sviluppa allergia al posto di tolleranza;
- 2) la genetica gioca un ruolo importante: se un genitore è allergico, il rischio è del 30%, mentre se entrambi sono allergici sale fino al 70%;
- 3) per le allergie inalatorie si è visto che le concentrazioni di pollini degli ultimi anni sono in aumento a causa delle temperature elevate e dell'inquinamento; inoltre il periodo della pollinosi si sta allungando: da gennaio a ottobre;
- 4) negli ultimi anni si è postulata l'ipotesi di una problematica legata ai microorganismi che vivono con noi: infatti siamo ca. 2.5 kg di batteri, soprattutto intestino e pelle. Si è visto che certe malattie potrebbero essere associate a distinte costellazioni batteriche intestinali, inoltre l'intestino è il primo sistema immunitario del nostro corpo. Per quest'ultima ipotesi mancano ancora prove evidenti, siamo solo agli inizi, e bisogna fare molta attenzione a farmacie e laboratori che propongono metodi diagnostici e terapie che per ora non hanno alcuna evidenza scientifica. Non si sa infatti cosa siano i pro- e prebiotici giusti.

COME MAI UN'ALLERGIA PUÒ ARRIVARE ANCHE IN ETÀ AVANZATA?

Spesso le allergie a farmaci arrivano in età avanzata, poiché solo al contatto ripetuto con essi il sistema

immunitario sviluppa anticorpi. L'allergia non avviene mai al primo contatto: allergici si diventa. Negli ultimi anni osserviamo un aumento dei pazienti 50-60enni che sviluppano rinocongiuntivite allergica, probabilmente dovuta ai punti 2), 3) e 4) menzionati prima.

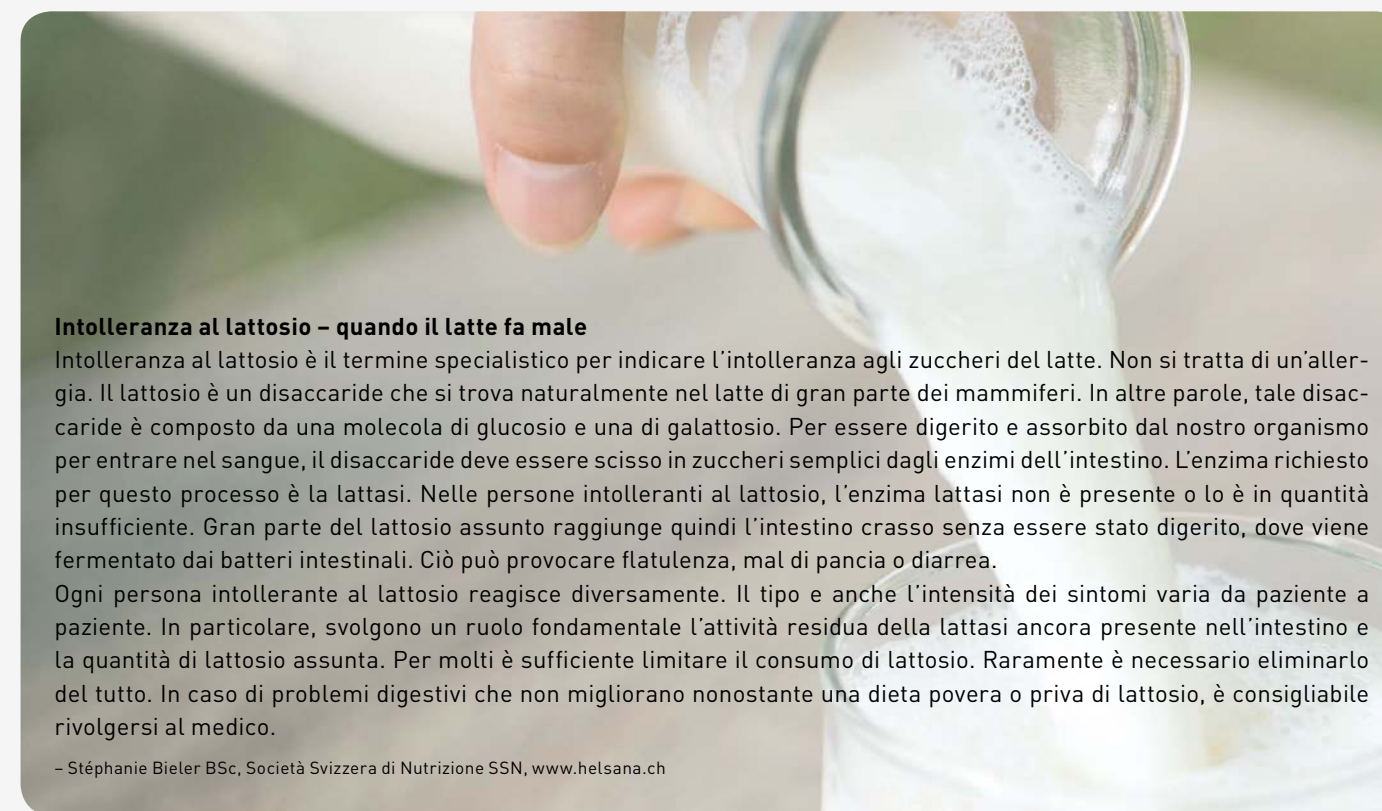
SI PUÒ GUARIRE DA UN'ALLERGIA?

Dalle allergie alimentari in età pediatrica spesso si guarisce: 80% ca. entro l'età scolastica non è più allergico; le più difficili sono noci e arachidi. Per quanto riguarda le allergie inalatorie (pollini, acari, animali) ci sono delle terapie di desensibilizzazione che inducono il corpo alla tolleranza: efficacia > 80-90%. Anche dal veleno delle api ci si può proteggere con i trattamenti di desensibilizzazione (efficacia > 95%).

Dr. med. Giovanni Ferrari

Nato nel 1976 e attinente di Bellinzona, ha frequentato la facoltà di medicina dell'Università di Zurigo dove si è diplomato nel 2002. Ha conseguito il titolo FMH di pediatria nel 2008. Lo stesso anno inizia la seconda formazione specialistica di allergologia e immunologia clinica presso l'Ospedale Universitario di Zurigo e nel 2010 ottiene il titolo EAACI di specialità europea di allergologia e immunologia clinica. Nel giugno 2012 consegue il suo secondo titolo FMH di allergologia e immunologia clinica.

Dal 2012 ricopre la funzione di Caposervizio di allergologia e immunologia clinica degli Ospedali Regionali di Lugano e Bellinzona con particolare attenzione verso le malattie allergologiche e immunologiche in età pediatrica. Nello specifico si occupa della diagnostica e trattamento di tutto lo spettro delle malattie allergiche, tra cui la rinocongiuntivite, l'asma allergica, le allergie alimentari, le allergie al veleno di ape e vespa e la dermatite atopica.



Intolleranza al lattosio - quando il latte fa male

Intolleranza al lattosio è il termine specialistico per indicare l'intolleranza agli zuccheri del latte. Non si tratta di un'allergia. Il lattosio è un disaccaride che si trova naturalmente nel latte di gran parte dei mammiferi. In altre parole, tale disaccaride è composto da una molecola di glucosio e una di galattosio. Per essere digerito e assorbito dal nostro organismo per entrare nel sangue, il disaccaride deve essere scisso in zuccheri semplici dagli enzimi dell'intestino. L'enzima richiesto per questo processo è la lattasi. Nelle persone intolleranti al lattosio, l'enzima lattasi non è presente o lo è in quantità insufficiente. Gran parte del lattosio assunto raggiunge quindi l'intestino crasso senza essere stato digerito, dove viene fermentato dai batteri intestinali. Ciò può provocare flatulenza, mal di pancia o diarrea.

Ogni persona intollerante al lattosio reagisce diversamente. Il tipo e anche l'intensità dei sintomi varia da paziente a paziente. In particolare, svolgono un ruolo fondamentale l'attività residua della lattasi ancora presente nell'intestino e la quantità di lattosio assunta. Per molti è sufficiente limitare il consumo di lattosio. Raramente è necessario eliminarlo del tutto. In caso di problemi digestivi che non migliorano nonostante una dieta povera o priva di lattosio, è consigliabile rivolgersi al medico.

- Stéphanie Bieler BSc, Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.helsana.ch

COME MANGIARE IN MODO EQUILIBRATO?

A cura del Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale.



Il piatto equilibrato, 84 ricette e oltre 20'000 pasti equilibrati diversi! È possibile acquistarlo direttamente presso il nostro sportello alla Stazione FFS di Giubiasco o ordinarlo su www.ti.ch/promozionesalute.

Abitudini alimentari non corrette, come un consumo insufficiente di frutta e verdura e quello eccessivo di bevande dolci, sono molto diffuse nella popolazione, in particolare nella fascia d'età dei più giovani. Per promuovere delle abitudini alimentari e di movimento favorevoli alla salute, il Servizio di promozione e di valutazione sanitaria dell'Ufficio del medico cantonale (Dipartimento della sanità e della socialità) è impegnato dal 2008 nel *Programma alimentazione equilibrata e movimento*, in collaborazione con Promozione Salute Svizzera. Questo programma comprende un insieme di progetti di promozione dell'alimentazione equilibrata e dell'attività fisica per bambini da 0 a 11 anni e per gli adulti che li circondano, come docenti, genitori, educatori. In questo contesto è stato pubblicato il ricettario «Il piatto equilibrato», un materiale innovativo pensato per le famiglie e nato grazie al lavoro costante sul territorio. Il ricettario, disponibile dalla fine del 2013, è già diffuso in circa 6'500 famiglie del Cantone!

«Il piatto equilibrato»: un ricettario nato per rispondere ai bisogni delle famiglie

I genitori che hanno partecipato a *Movimento e gusto con l'equilibrio giusto* (www.ti.ch/movimentoegusto), progetto

di promozione dell'alimentazione equilibrata e del movimento presso le scuole dell'infanzia ed elementari, hanno spesso espresso la difficoltà nel passare dalla teoria alla pratica e il desiderio di ricevere suggerimenti concreti per cucinare pasti più equilibrati e meno ripetitivi ai loro figli. È per rispondere alle esigenze di queste famiglie e di tutti coloro che vogliono cucinare in modo gustoso ed equilibrato, che è nato il ricettario «Il piatto equilibrato». Questo libro è stato elaborato dall'Ufficio del Medico cantonale (Servizio di promozione e di valutazione sanitaria e Servizio di medicina scolastica), la Scuola Professionale Artigianale Industriale (sezione cuochi in dietetica) e l'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana (ACSI) e prodotto con il sostegno di Promozione Salute Svizzera.

Più di 20'000 pasti equilibrati

Il ricettario è uno strumento che permette di comporre dei piatti equilibrati scegliendo e combinando tra loro 84 ricette diverse. Le ricette, con le rispettive foto, sono suddivise nei tre gruppi alimentari che compongono un piatto equilibrato: frutta e verdura, farinacei e proteine. Semplicemente girando le pagine si abbinano le ricette e si possono comporre oltre 20'000 pasti equilibrati diversi!

Ricette semplici e di stagione

Le ricette sono suddivise per stagione, permettendo così un cambiamento naturale nella composizione del piatto, soprattutto per quanto riguarda frutta e verdura. Le ricette sono spiegate passo per passo, quindi facilmente realizzabili anche da chi non ha molta dimestichezza con i fornelli. Sono inoltre indicati i passaggi in cui possono essere coinvolti i bambini già a partire dai quattro anni e delle piccole astuzie per velocizzare ulteriormente la preparazione dei piatti (es. utilizzo di verdure surgelate).

Libretto con esempi di menu giornalieri equilibrati

Il ricettario contiene un libretto con 28 esempi di menu giornalieri stagionali ed equilibrati, con tanto di alternative vegetariane. Ogni giornata è completa: dalla colazione alla cena, spuntini compresi. In fondo a ogni pagina del libretto è anche presente un prezioso consiglio su come fare movimento divertendosi.

Altri suggerimenti per chi ha a cuore il proprio benessere

Sul retro della pubblicazione si trovano ulteriori consigli sull'alimentazione come ad esempio i metodi di cottura o le materie grasse da preferire. Il tema del movimento è inoltre presente in tutto il libro: per stimolare la voglia di muoversi, i bambini hanno modo di giocare a combinare le varie ricette, dando vita a divertenti immagini di animali che svolgono attività fisica.

MANGIARE EQUILIBRATO

Ma cosa significa mangiare equilibrato? Prima è stato accennato ai messaggi pubblicitari che creano molta confusione. In realtà i principi basilari di una sana alimentazione sono facili da seguire e alla portata di tutti, seguite il principio del piatto equilibrato: una porzione abbondante di verdura e/o frutta e una porzione di farinacei. La porzione di proteine rappresenta invece una piccola parte del piatto. Aggiungete poi dell'acqua.



I 5 PRINCIPI DI UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA

- Bere molta acqua. L'idratazione è alla base del nostro benessere.
- Mangiare tutti i giorni cinque porzioni di frutta e verdura. Cerchiamo di prediligere quella di stagione. I colori... non servono solo a mettere allegria, ma variarli contribuisce a fornire al proprio corpo proprietà nutrizionali diverse. Quindi viva il rosso del pomodoro, il bianco del finocchio, l'arancione della zucca, il verde delle zucchine e il viola dei mirtilli. Alterniamo e cerchiamo di variare il più possibile.
- Favoriamo l'assunzione di cereali quotidianamente, meglio se integrali.
- Sostituire più spesso la carne con altri alimenti ricchi di proteine (es. tofu, seitan, uova). Anche i legumi come le lenticchie o i fagioli sono una preziosa fonte di proteine.
- Consumare affettati e salumi solo una volta a settimana.



Mi raccomando, fate riferimento alla piramide alimentare ed evitate di prendere iniziative. Per ulteriori informazioni sull'alimentazione rivolgetevi a un dietista diplomato: in base alla vostra persona, al vostro stato

Alimentazione senza glutine

Un'alimentazione senza glutine ha senso per le persone che soffrono di intolleranza al glutine, per esempio di celiachia o sensibilità al glutine. L'unica opzione terapeutica per i celiaci o per chi è sensibile al glutine è togliere completamente il glutine in ogni sua traccia dalla dieta. Questa proteina si trova naturalmente in vari tipi di cereali: grano o frumento, farro, segale, orzo, kamut, triticale. Anche tutti i prodotti che ne derivano, come farina, pasta o pane, contengono glutine. Anche se a prima vista può sembrare strano, il glutine è presente in molti altri prodotti. Prodotti dai prezzi convenienti, zuppe in busta e persino gli insaccati possono contenere glutine. In questi casi è importante leggere le etichette con l'elenco degli ingredienti. Secondo la legge sulle derrate alimentari, gli ingredienti allergenici, tra cui quelli contenenti glutine, devono essere contrassegnati in modo specifico. Invece, molti altri amidacei come patate, riso, mais, grano saraceno, legumi, quinoa e amaranto non contengono glutine. Altri alimenti senza glutine includono frutta, verdura, latticini, carne, pesce, uova e tofu, a meno che non siano stati contaminati con glutine durante la preparazione. Attenzione: oltre alla scelta esclusiva di alimenti senza glutine, per i celiaci è importante che non si verifichino contaminazioni in cucina. Per il pane senza glutine è importante usare un coltello e un tagliere dedicati. In questo modo si evita la contaminazione con altri alimenti contenenti glutine. Anche gli utensili usati per la pasta normale e quella senza glutine devono essere diversi.

- Stéphanie Bieler BSc, Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.helsana.ch



DA SAPERE

Società Svizzera di Nutrizione

per scoprire altre utili informazioni nutrizionali visitare www.sge-ssn.ch.

aha! Centro Allergie Svizzera

aha! è una fondazione di pubblica utilità attiva a livello nazionale quale centro di competenza nel campo delle allergie. Si adopera in favore dei circa tre milioni di persone che soffrono di allergie e intolleranze. per maggiori informazioni: www.aha.ch

37 Seconds: quando pochi secondi cambiano la vita

di Clarissa Torricelli

inclusione andicap ticino ha partecipato alla 6a edizione del Film Festival dei Diritti Umani di Lugano del 9-13 Ottobre 2019, nell'ambito della proiezione del film *37 Seconds* di Mitsuyo Miyazaki (Giappone 2019), vincitore del premio del pubblico al miglior film (Audience Award - sezione Panorama) del Festival internazionale del film di Berlino 2019.

Quest'anno *inclusione andicap ticino* ha avuto l'onore di essere invitata dall'organizzazione Film Festival Diritti Umani di Lugano a partecipare al dibattito successivo alla proiezione del film *37 Seconds* di Mitsuyo Miyazaki (in arte Hikari). Al dibattito, moderato dal giornalista RSI Andrea Ostinelli, ha partecipato anche il Magistrato dei Minorenni Reto Medici.

LA TRAMA

Il film è un lungometraggio giapponese della regista Mitsuyo Miyazaki uscito nel 2019. Narra la storia di una giovane donna di 23 anni, Yuma, a cui i trentasette secondi del titolo hanno cambiato l'esistenza: sono i trentasette secondi nel corso dei quali, al momento della nascita, non ha respirato. Proprio da questa mancanza d'aria deriva la paralisi celebrale che ha segnato il corso della sua vita: Yuma è costretta a usare una sedia a rotelle; i suoi arti le permettono solo di gattonare e di tenere una matita in mano. Nonostante ciò, Yuma è una talentuosa disegnatrice di fumetti Manga; ha una vivace immaginazione visiva e, sebbene non possa camminare, crea e disegna storie straordinarie che, tuttavia, le vengono usurpate dalla sua datrice di lavoro – la cugina Sayaka, *blogger e influencer* di successo – che le spaccia per sue. Nella prima parte del film, la vita di Yuma si sviluppa unicamente attorno a due luoghi e a due figure: la casa, nella quale vive con la madre, e il lavoro di disegnatrice di fumetti che svolge alle dipendenze della cugina Sayaka. La madre, seppur agendo a fin di bene, è una figura iperprotettiva, che tratta Yuma come se fosse ancora una bambina negandole, nei fatti, la possibilità di affermare la sua identità (in termini artistici, fisici, famigliari e intimi); la cugina Sayaka, che finge di essere l'autrice dei fumetti Manga disegnati da Yuma, è invece esplicitamente negativa, perché agisce consapevolmente in modo disonesto. In questa prima parte del film sembrerebbe che Yuma non abbia nessun altro contatto umano e nessuna via di uscita per realizzare il suo sogno di diventare una *mangaka* di successo.

La chiave di svolta, e a questo punto entriamo nella se-

conda parte del film, giunge grazie a una figura femminile, inattesa e inaspettata: Mai, una prostituta, che Yuma incontra casualmente in una casa di appuntamenti ove si era recata per avere la sua prima esperienza sessuale. Ma come mai Yuma viene improvvisamente a trovarsi in questa realtà? La giovane protagonista è perfettamente consapevole del fatto che le sue grandi doti di disegnatrice di fumetti non le sarebbero mai state riconosciute e



La locandina del film *37 Seconds* di Mitsuyo Miyazaki.

decide così, imbattendosi per caso in un Manga erotico, di far valere le sue doti nei fumetti per adulti. Tuttavia,

la capo editrice a cui Yuma sottopone i suoi disegni, pur cogliendo le sue indubbie qualità artistiche, le suggerisce di vivere qualche esperienza sessuale per produrre storie per adulti più realistiche. È così, dunque, che Yuma si trova in una casa di appuntamenti e incontra Mai: grazie a lei avviene la scoperta di sé, dei suoi desideri e delle sue esigenze. Mai, unitamente al suo giovane autista, rappresenta in questa parte del film l'unico personaggio accogliente e in grado di dialogare in modo autentico con Yuma: Mai prende Yuma sul serio, la tratta da pari, l'ascolta e risponde alle sue domande in modo sincero. Infatti, nel momento in cui Yuma vive la sua ribellione, la mamma non risulta in grado (almeno inizialmente) di mettersi in discussione, cercando di vedere sua figlia come un'adulto o, ancora, di aprirsi al dialogo. Al contrario: reagisce irrigidendosi ancor di più arrivando addirittura a confiscarle il cellulare e a chiuderla in casa. Solo la grande forza e determinazione consentiranno a Yuma di realizzare i suoi desideri, di riportare il passato (e il presente) nella casa della madre e di stabilire con lei un rapporto più equilibrato.



Da sin: Reto Medici, Magistrato dei Minorenni, Clarissa Torricelli, giurista per la parità di diritti di *inclusione andicap ticino* e Andrea Ostinelli, giornalista RSI.

IL NOSTRO COMMENTO

37 Seconds è un film intenso che lascia il segno. Lascia il segno la protagonista Yuma per la sua straordinaria interpretazione; lascia il segno la capacità della regista di illustrare due vicende parallele, ma strettamente correlate: la storia di Yuma e della sua disabilità e la storia più privata di Yuma e della sua famiglia.

Il Manga, il fumetto giapponese

Il Manga è l'arte del fumetto giapponese. Di formato tascabile, si legge *al contrario*, ovvero da sinistra verso destra. Ogni collezione, serie, storia è disegnata sempre dallo stesso autore e non viene utilizzato il colore, sono tutti in bianco e nero. Ne esistono di varie tipologie destinati a pubblici differenti: giovani, adulti, donne e uomini. L'universo del fumetto giapponese è sconfinato e rappresenta un vero e proprio patrimonio culturale.



Lady Oscar, protagonista dell'adattamento televisivo del Manga *Versailles no Bara* (La rosa di Versailles) è forse uno dei personaggi dei fumetti giapponesi più conosciuti alle nostre latitudini.

Il film mette in mostra la discriminazione che Yuma deve affrontare quotidianamente, ma anche le difficoltà legate all'ambito familiare (una madre iperprotettiva) e lavorativo (un datore di lavoro prepotente), che le impediscono di essere e di affermare semplicemente se stessa. In tutto questo irrompe la forza della protagonista: la sua volontà di cambiare il corso delle cose, di affermare la sua identità individuale e il suo diritto all'autodeterminazione nonché il suo diritto di conoscere interamente la storia della sua famiglia e, quindi, delle sue origini.

La regista, con grande bravura, ci mostra come il tassello necessario che ha consentito a Yuma di affermare la sua identità individuale sia rappresentato dal contatto con il mondo esterno, dalla relazione con l'altro, dalla partecipazione alla vita sociale e dalla generosità e dall'umanità di chi l'ha accolta. Perché, come apprende l'affascinante protagonista del film, gli amici che non sono prevenuti possono essere trovati ovunque. Un film importante, dunque. Grazie, anche per questo, al Film Festival Diritti Umani Lugano per aver scelto di proiettarlo.

Il meeting di nuoto della Sport Is Life

di Giorgio Lamprecht



Per PluSport ha premiato gli atleti Giada Besomi e in totale sono state consegnate 210 medaglie suddivise in 70 oro, 70 argento e 70 bronzo.

La giornata si è chiusa con la cena conviviale presso il Ristorante Guglielmini di Paradiso, dove il nostro fedele musicista Giorgio ha allietato la serata.

Concludo con un sentito grazie a tutte le persone che hanno dato il loro contributo per la riuscita della giornata.



Il Sindaco di Lugano Marco Borradori durante una delle premiazioni.

Il 12° meeting di nuoto organizzato dalla SIL (Sport Is Life) di Lugano si è svolto sabato 12 ottobre alla presenza di circa 130 persone tra atleti e monitori provenienti dalla Svizzera tedesca, francese, oltre a quattro squadre ticinesi. Presenti pure come sempre genitori e parenti e amici degli atleti in gara.

Un grazie particolare per l'aiuto va alla sezione nuoto della Lugano Nuoto Pallanuoto Sincro per aver organizzato le partenze e gestito il cronometraggio delle varie discipline: rana, dorso, stile libero e staffette.

A mezzogiorno si è svolta la pausa pranzo con conseguente breve riposo per gli atleti fino alla ripresa delle gare alle ore 14.00.

Tutti i partecipanti si sono dimostrati soddisfatti per come è stata organizzata la giornata. Il sindaco di Lugano Marco Borradori e il Municipale Roberto Badaracco hanno premiato le varie gare.



CALENDARIO INVERNO 2019/2020

ATTIVITÀ ANDICAP MENTALE

13-15 dicembre	Fine settimana a Savognin	Savognin	<i>inclusione andicap ticino</i>
22 dicembre	Corsa da Natal	Ascona	USA Ascona
26 gennaio	Passeggiata con le ciaspole	Da definire	<i>inclusione andicap ticino</i>
7-13 marzo	Corso sulla neve a Klosters	Klosters	<i>inclusione andicap ticino</i>
marzo/giugno	Corsi di avvicinamento al cavallo	Claro	ATRE – <i>inclusione andicap ticino</i>

L'inverno sta arrivando

di Giovanna Ostinelli

Aspettando il freddo e la neve...
per ritrovarsi con entusiasmo sulle piste!

L'estate del 2019 verrà ricordata da tutti come una delle più calde di sempre. Protraendosi più a lungo del solito, ha rubato un po' di spazio anche all'autunno. Così, aspettando che le temperature diminuissero e mentre tutti approfittavano delle belle giornate, il Servizio Sport di *inclusione andicap ticino* si è dato da fare per preparare il programma delle attività invernali per partecipanti con disabilità mentale.

Si inaugura la stagione con un fine settimana a Savognin, da venerdì 13 a domenica 15 dicembre 2019. Sci alpino, sci nordico e passeggiate con le ciaspole sono le proposte tra cui scegliere. Trascorrendo il tempo sulla neve e in buona compagnia, si potrà riprendere confidenza con l'attrezzatura sportiva e riassaporare il piacere degli sport di scivolamento.

Buone notizie per chi desidera praticare sport invernali con regolarità: i gruppi sportivi affiliati a *inclusione andicap ticino* propongono, per i loro soci, un fitto calendario di uscite sulla neve. Per saperne di più, è possibile annunciarsi direttamente al gruppo più vicino al proprio domicilio richiedendo maggiori informazioni.

In gennaio, il programma prosegue con una novità: una giornata dedicata solo ed esclusivamente alle ciaspole. L'invito è aperto a tutti coloro che amano le passeggiate, la calma dell'inverno e a chi piace variare decidendo di abbandonare gli sci almeno per un giorno. Appuntamento per sabato 26 gennaio 2020.

La stagione si chiude poi con un corso di una settimana da sabato 7 a venerdì 13 marzo 2019. Quando le giornate si allungano e le piste si svuotano, la località di Klosters è quasi tutta per noi! Tutti i partecipanti trovano proposte stimolanti, variate e su misura. I miglioramenti che durante il corso della stagione si notano, sia dal punto di vista tecnico sia da quello dell'autonomia e della sicurezza, sono motivo di soddisfazione per tutti: partecipanti e monitori sportivi. Aggiungiamoci pure una dose di sorrisi, qualche cucchiata di risate e una manciata di bei ricordi: la ricetta è completa e vincente!



PROSPETTO E ISCRIZIONI



desideri maggiori informazioni?

richiedi il prospetto «sport & tempo libero - autunno-inverno 2019/2020» scrivendo a: sport@inclusione-andicap-ticino.ch

iscrizioni

è ancora possibile iscriversi ad una o a più attività contattando il Servizio Sport di *inclusione andicap ticino* per telefono allo 091 850 90 90 oppure per e-mail all'indirizzo sport@inclusione-andicap-ticino.ch.

Piediquiz: Mendrisio città ospite

di Giovanna Ostinelli

Far sport in un contesto simpatico e divertente: questa è la formula utilizzata nel Piediquiz! Sono i vari gruppi sportivi che si occupano di attività per persone con disabilità mentale a livello regionale che si preoccupano dell'organizzazione di questo evento. Ogni anno, a rotazione, c'è un gruppo che si incarica della preparazione e c'è una regione ticinese da scoprire. Cosicché, nonostante esista da sempre, il Piediquiz è sempre una novità! Per i partecipanti, che arrivano dai vari angoli del Cantone, è anche

un'occasione per coltivare le proprie amicizie. Quest'anno è stato il «Magnifico Borgo» di Mendrisio ad ospitare questo appuntamento e l'organizzazione è stata della Sport Insieme Mendrisiotto. Le attività e i giochi previsti sono stati preparati nei minimi dettagli e la collaborazione con gli scout di Mendrisio ha funzionato molto bene. Un pomeriggio di fine estate che si è concluso nel migliore dei modi: con una merenda super! Arrivederci all'anno prossimo, con altri giochi in un'altra località del nostro splendido Cantone.

Indovinelli

1 – La mia vita può durare qualche ora, quello che produco mi divora. Sottile sono veloce, grossa sono lenta e il vento molto mi spaventa. **Chi sono?**

2 – La somma dell'età di cinque ragazzi è 48. **Tra 10 anni quale sarà la somma delle loro età?**

3 – Mio padre fa il cantante, mia madre è balbuziente. Il mio vestito è bianco e il mio cuore d'oro. **Chi sono?**

4 – Una lumaca vuole salire su un palo alto 5 metri; di giorno sale 3 metri e di notte scende 2 metri. **Quanto tempo ci metterà per raggiungere la cima del palo?**

5 – Una principessa viene rapita da un orco e un cavaliere corre a salvarla. L'orco indica al cavaliere due porte e spiega: «In una c'è la principessa, nell'altra una tigre affamata».



Sulla porta di sinistra c'è un cartello che dice «In questa porta c'è la tigre». Sulla porta di destra un altro cartello recita: «In una porta c'è la principessa». L'orco aggiunge: «Solo uno dei cartelli è vero». **In quale porta c'è la principessa?**

Risposte:
 1 Candela.
 2 Sembra un problema impossibile perché non conosciamo le singole età dei ragazzi. Ma in realtà sono dati che non ci servono. Infatti tra 10 anni ognuno avrà 10 anni in più! In totale avranno 50 anni in più del totale attuale. Per cui $48 + 50 = 98$! Semplice!
 3 L'ovo.
 4 A prima vista puoi pensare che scali il suo palo al ritmo di 1 metro al giorno, quindi avrai risposto: «5 giorni!». Ma la lumaca in realtà riesce nella sua impresa in soli 3 giorni. Infatti all'inizio del terzo giorno parte da 2 metri e, completando i suoi 3 metri, arriva a 5!
 5 La principessa sta nella porta con scritto «C'è la tigre». L'altro cartello «In una delle due porte c'è la principessa» è infatti inequivocabilmente vero quindi il cartello «C'è la tigre» è falso.

IMPRESSUM
Notiziario, edizione 04 2019
 La rivista ufficiale di
inclusione handicap ticino
www.inclusione-andicap-ticino.ch
info@inclusione-andicap-ticino.ch
Editore e amministrazione
inclusione handicap 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:
 Alice Ciocco, Dayana Conigliaro, Elena Libotte, Clarissa Torricelli, Giorgio Lamprecht

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



Distribuzione
inclusione handicap ticino, Giubiasco
Inserzioni pubblicitarie
 091 850 90 90
redazione@inclusione-andicap-ticino.ch

Prossima edizione:
 Numero 01/2020 – marzo
 Chiusura di redazione:
 14 febbraio 2020

© 2019 *inclusione handicap 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 handicap ticino*.

testamento solidale: un gesto d'amore che va oltre la vita



Scrivere un testamento solidale significa tramandare i tuoi valori insieme a ciò che scegli di donare. È un atto di consapevolezza e generosità che arricchisce il tuo testamento degli ideali in cui hai sempre creduto, come la solidarietà e le pari opportunità.



Richiedici la brochure informativa:
info@inclusione-andicap-ticino.ch



Visita la pagina:
www.inclusione-andicap-ticino.ch/come-aiutarci/testamento-solidale



FUORI DIVERSI, DENTRO UGUALI



scegli il nostro
calendario 2020

www.iosostengo.ch

