

notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*

Poter restare a casa propria / Più equità nella determinazione del grado AI / Benefici psicologici della pratica sportiva / Una forte collaborazione / Miglior sportivo

04 2022



inclusione
handicap ticino

WE WILL

WE WILL

ROCK YOU!

PUM PUM CHA



**SENTI COME SUONA
MARGHE
& CHIELLO SHOW
DALLE 9**

ORA ANCHE IN TV



sommario

4 **ABITARE**

L'importanza di poter restare a casa propria

7 **POLITICA SOCIALE**

Un passo importante verso retribuzioni più eque dell'AI

9 **APPROFONDIMENTO**

Benefici psicologici della pratica sportiva

12 **ATTUALITÀ**

Una forte collaborazione tra *inclusione handicap ticino* e Neolab

14 **EVENTI & ASSOCIAZIONI**

Miglior sportivo *inclusione handicap ticino* 2022

15 **SPORT & TEMPO LIBERO**

Un nuovo responsabile

80 metri di inclusione: un Galà per tutti

18 **L'ANGOLO DELLO CHEF**



Buon

Natale!

Auguriamo

a tutti un 2023

ancora più inclusivo e

solidale!



dona 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,

Questo numero del Notiziario si apre con un aggiornamento sulla scottante questione del calcolo delle rendite AI. Durante la scorsa sessione autunnale le commissioni della sicurezza sociale e della salute pubblica del Consiglio nazionale e del Consiglio degli Stati hanno adottato la mozione «Utilizzare salari statistici corrispondenti all'invalidità nel calcolo del grado d'invalidità» ed entro la fine del 2023 il Consiglio federale dovrà implementare una nuova base di calcolo per determinare le rendite AI. Siamo lieti che la decisione adottata dal Consiglio degli Stati sostenga gli sforzi delle associazioni di persone con disabilità. Di certo ora tutti noi seguiremo da vicino l'attuazione da parte del Consiglio federale delle richieste del Parlamento.

Grazie anche alle vostre firme, il 21 ottobre scorso Inclusion Handicap, l'associazione mantello delle organizzazioni svizzere delle persone con disabilità, ha consegnato al Consiglio federale 13'000 firme per la petizione «Ratifica del Protocollo opzionale alla CDPD». Queste firme, lo ricordiamo, sono state consegnate affinché le persone con disabilità possano rivolgersi al comitato ONU per i diritti delle persone con disabilità in caso i loro diritti vengano violati in Svizzera. Con questo passo si dovrebbe finalmente raggiungere la piena partecipazione alla società da parte delle persone con disabilità. Sui nostri canali social abbiamo diffuso il video girato sulla Piazza federale a Berna alla consegna delle firme (e che potete trovare anche al seguente link: <https://www.youtube.com/watch?v=56aJrAR1zJg>).

Oltre a queste problematiche di politica sociale, molti altri temi sono affrontati in questo numero di Notiziario. In particolare vi segnaliamo l'interessante caso di una coppia di Rodi, che grazie al nostro servizio Barriere architettoniche può vivere con più agio a casa propria (da pagina 2). Ma entriamo nell'atmosfera natalizia con una ricetta inedita da realizzare per il banchetto natalizio insieme a figli o nipoti, donataci dalla blogger e autrice di libri di cucina Eleonora Pelli Postizzi.

Un sentito augurio di Buon Natale e Buon Anno a tutti.



Marzio Proietti
direttore

L'importanza di poter restare a casa propria

di Barbara Disch

Come poter continuare a vivere in casa propria, nonostante la presenza di uno o più elementi costruttivi che impediscono o limitano gli spostamenti? Vediamo un esempio concreto.

Durante il mio lavoro a *inclusione handicap ticino* ho conosciuto diverse persone che necessitavano una consulenza per abbattere le barriere architettoniche, che impedivano o limitavano gli spostamenti in casa propria a causa di problemi di salute sopravvenuti o semplicemente a causa dell'età avanzata. Tra queste ho avuto il piacere di conoscere una coppia di Rodi Fiesco che nell'estate del 2021 ha richiesto la nostra consulenza. La moglie è tutt'ora ancora autosufficiente ma il marito è purtroppo costretto sulla sedia a rotelle da molti anni e le sue capacità di movimento si sono ridotte a tal punto da non riuscire più a usare le scale. La coppia vive al secondo piano nella casa di famiglia, divisa in due appartamenti.

COME SI PROCEDE?

Dopo la segnalazione dei Servizi Sociali è stata avviata la procedura con dossier del Servizio Barriere architettoniche della nostra associazione. Con i Servizi Sociali abbiamo infatti da anni un'ottima collaborazione, in quanto informano le persone interessate sulle possibilità che offre il nostro servizio. In generale lavoriamo attivamente con tutte le associazioni cantonali, gli operatori comunali del settore sanitario, coordinando nel migliore dei modi le diverse esigenze.

Mi sono dunque recata presso il domicilio del richiedente per fare una prima consulenza e per effettuare il rilievo delle scale (interne ed esterne). La prima consulenza serve a conoscere l'istante, comprendere le sue problematiche e definire una soluzione semplice e adeguata per rimuovere le barriere architettoniche, che nel caso specifico riguardavano le scale presenti nell'abitazione. Purtroppo la scala interna, così come la scala esterna e la particolare situazione meteorologica invernale non permettevano di installare un classico montascale. Abbiamo, quindi, dovuto proporre una soluzione meno semplice e immediata: un ascensore.

Il nostro ruolo è stato, quindi, quello di verificare il progetto e i costi dell'opera per poi procedere con la stesura del rapporto da inviare agli uffici competenti per la richiesta dei sussidi. La collaborazione con la coppia è

stata ottimale, ma il lavoro ha richiesto diversi mesi di pazienza. Al termine dei lavori mi sono occupata di inviare un rapporto di chiusura con le fatture a saldo e le fotografie dell'opera finita per il versamento del contributo. La realizzazione del lift non è stata semplicissima, ma ne è valsa la pena!

INTERVENIRE O CAMBIARE CASA?

Spesso ci si chiede perché intervenire in modo così importante, quando basterebbe cambiare casa. Nei casi che ho affrontato c'è un fattore molto importante da valutare al di là della casa stessa, ossia l'importanza per una persona di poter restare nell'ambiente e nel luogo in cui ha vissuto per anni. Poter intervenire sul domicilio senza dover chiedere all'utente di traslocare significa



Lavori ultimati: l'ascensore visto da fuori.



Interno: l'elegante accesso all'ascensore.

mantenere intatte le relazioni più significative. La casa è il luogo dove spesso sono stati cresciuti i figli e dove è stata costruita la propria vita e questo è un aspetto fondamentale nella scelta di intervenire a domicilio, nonostante le varie difficoltà tecniche che si possono incontrare.

I coniugi di Rodi Fiesco ci raccontano la loro esperienza

COME SIETE VENUTI A CONOSCENZA DEL NOSTRO SERVIZIO?
Tramite le informazioni ricevute dai Servizi Sociali. Siamo molto contenti perché ci hanno indirizzati a *inclusione handicap ticino*. Inoltre l'aiuto ricevuto per la parte più burocratica dei vari incarti è stato prezioso.

IL LAVORO E LA GESTIONE SONO STATI COMPLICATI?

La burocrazia e l'avvio dei lavori sono stati complessi, poiché oltre ai costi e al progetto siamo stati confrontati anche con la richiesta di una licenza edilizia. Inoltre abbiamo dovuto ragionare con cura su quale soluzione fosse la migliore per noi e per i vari enti, che dovevano decidere se darci un sussidio. Dal momento che la decisione dagli enti preposti è arrivata e abbiamo potuto iniziare i lavori, le cose – devo dire – sono migliorate e sono diventate più facili. Oggi mi sento di consigliare a tutti i giovani che decidono di costruire e di ristrutturare casa di pensare anche all'accessibilità e quindi di evitare le barriere architettoniche!

La nostra offerta

Cosa fa il Servizio Barriere architettoniche di *inclusione handicap ticino*?

Il nostro servizio si adopera affinché ciascuno cittadino possa accedere – senza limitazione alcuna – alle offerte, ai servizi e alle strutture del nostro Cantone.

Attività principali:

consulenza privati

aiutiamo le persone residenti in Ticino a risolvere le problematiche di accessibilità, nelle abitazioni primarie/secondarie e sul posto di lavoro

consulenza professionisti

affianchiamo gli specialisti della costruzione (architetti, ingegneri, impresari, ecc.) nella realizzazione di progetti senza ostacoli

consulenza enti pubblici/privati

consigliamo a Cantone, Comuni, organizzazioni, ecc. soluzioni accessibili nella costruzione di nuovi stabili, nella ristrutturazione di edifici esistenti e nella concezione di infrastrutture, trasporti e servizi per la comunità

progetti inclusivi

valorizziamo la cultura dell'inclusione in ambito architettonico e urbanistico, anche in collaborazione con aziende, enti, associazioni del territorio

verifica domande di costruzione

promuoviamo l'accessibilità negli interventi di nuova costruzione e di ristrutturazione oggetti a procedura autorizzativa



Ti trovi in difficoltà a causa di ostacoli che ti impediscono di eseguire le tue attività quotidiane?

Per approfondimenti richiedi il nostro volantino «Più autonomia e qualità di vita» alla segreteria di *inclusione handicap ticino*, scrivendo a info@inclusione-andicap-ticino.ch oppure chiamando lo 091 850 90 90

COME SI È TROVATA CON IL NOSTRO SERVIZIO?

Le spiegazioni che abbiamo ricevuto da voi sono sempre state comprensibili e chiare. Ci siamo trovati bene e possiamo anche dire che siamo molto contenti, perché sono state ascoltati i nostri bisogni ed esaudite le nostre richieste.

SIETE SODDISFATTI DEGLI ENTI E DELLE ASSOCIAZIONI CHE ESISTONO IN TICINO A SUPPORTO DI PROBLEMATICHE COME QUELLE DA VOI AFFRONTATE?

Siamo contenti di alcune associazioni, in modo particolare di quelle che lavorano per il Canton Ticino. Con le associazioni private, purtroppo, abbiamo avuto solo riscontri negativi in merito alle nostre richieste di aiuto o di supporto economico. Addirittura una di queste, oltre ad averci negato l'aiuto, è riuscita a chiedere a noi un contributo economico a favore dell'associazione stessa.

Come è cambiata la vostra vita quotidiana dopo il nostro intervento?

E' cambiata in meglio! Abbiamo meno difficoltà nel gestire gli impegni settimanali. Pensi che mio marito deve fare quattro terapie alla settimana e almeno una visita medica! Inoltre devo dire che anche per gli aspetti più ludici della vita siamo contenti, poiché ora possiamo andare a vedere la nostra squadra del cuore – Ambrì naturalmente – alla nuova Gottardo Arena, senza la preoccupazione di tornare a casa e avere la grande difficoltà di affrontare le scale.



Nel tempo queste scale sono diventate una barriera insuperabile. Ora sostituite con un ascensore.



Annalisa Traversa, nuova collaboratrice del Settore Barriere architettoniche.

Il mio nome è Annalisa e di formazione sono architetto. In principio ho studiato alla SUPSI, dove ho potuto focalizzarmi su tematiche locali e approfondire gli aspetti tecnici della costruzione. Ottenuto il bachelor e dopo un'esperienza lavorativa di un anno a Barcellona, ho frequentato il politecnico di Torino dove ho conseguito il master. In questa occasione ho approfittato di un altro imprinting formativo più umanistico, studiando restauro, storia dell'architettura e urbanistica. Mi sono laureata con una tesi di ricerca nell'ambito della storia della costruzione. Sono sempre stata affascinata da modi di vivere diversi dal mio, dalle storie e dalle esperienze che le persone hanno da trasmettere, questo mi ha portato a lavorare lontano da casa per un po'. Fino a oggi ho collaborato con diversi studi di architettura, ma da quando sono rientrata in Ticino mi occupo anche di didattica. Precedentemente ho svolto il ruolo di assistente universitaria, occasione che mi ha permesso di partecipare all'organizzazione di workshop internazionali in Etiopia e Cina, conferenze ed eventi, seguire gli studenti in atelier. Oggi insegno qualche ora a settimana agli apprendisti disegnatori Laboratorio di disegno, presso la SPAI di Trevano. Dall'anno scorso sono mamma di una bimba e vivo con lei e il mio compagno in un paesino del luganese. Quando mi rimane del tempo libero mi piace pianificare nuovi viaggi e andare ai concerti. Sono sensibile alle tematiche sociali e alla realtà delle persone con handicap, che per diversi motivi mi toccano da vicino. Per questo sono felice di poter portare il mio contributo all'associazione, in quanto è un compito che mi nobilita e contribuisce a sensibilizzare la nostra società sull'importante tematica dell'inclusione.

Un passo importante verso retribuzioni più eque dell'AI

di Samantha Dresti

Una problematica nota da anni, ma ora finalmente non sembra essere lontana una nuova base di calcolo per determinare il grado d'invalidità.

A fine settembre il Consiglio degli Stati ha adottato la mozione «Utilizzare salari statistici corrispondenti all'invalidità nel calcolo del grado d'invalidità» e entro la fine di dicembre 2023 il Consiglio federale dovrà proporre un modello alternativo all'utilizzo delle tabelle «Rilevazione della struttura dei salari» (RSS) esistenti.

CHE COSA CHIEDE LA MOZIONE?

La mozione chiede che in futuro, per calcolare il grado d'invalidità, si tenga conto delle possibilità di reddito realistiche. Le persone con disabilità non possono svolgere determinati lavori e attualmente il loro livello di salario è inferiore del 10-20% rispetto a quello delle persone sane. E questo – attenzione – anche per i lavori che possono ragionevolmente svolgere.

Quando si calcola il tasso di invalidità, in molti casi il reddito è determinato per mezzo di valori statistici (tratti dalla rilevazione della struttura dei salari, RSS). Tuttavia questi valori sono disconnessi dalla realtà. «Premesso che le opportunità di reddito delle persone con disabilità sono sistematicamente sopravvalutati, a queste persone viene negato l'accesso a riqualificazione professionale o rendita. Una situazione del genere è iniqua» afferma Matthias Kuert Killer, responsabile politico di Inclusion Handicap. Da anni gli ambiti della ricerca nonché le associazioni di persone con disabilità si pronunciano a favore di un adeguamento delle tabelle salariali. Siamo lieti che la decisione adottata nella sessione autunnale dal Consiglio degli Stati sostenga gli sforzi delle associazioni di persone con disabilità.

UNA PROBLEMATICATA NOTA DA ANNI

Fino alla fine del 2021 le attuali tabelle RSS sono state

utilizzate, secondo la prassi, per determinare il reddito con invalidità (il cosiddetto reddito da invalido). All'inizio del 2021 studi scientifici (Prof. Dr. Gächter e Büro BASS) hanno evidenziato che queste tabelle RSS, destinate a scopi statistici, si basano principalmente su salari di persone sane. Nel caso delle attività ausiliarie al minimo livello di competenza, esse contem-

plano salari elevati del settore edilizio con attività pesanti a livello fisico e del settore terziario qualificato. In tal modo esse rispecchiano in modo del tutto insoddisfacente il livello salariale delle persone con disabilità.

Lo studio BASS mostra inoltre che i salari effettivi delle persone con disabilità sono più bassi rispetto a quelli delle persone sane anche nelle attività che sono ancora possibili con l'invalidità. Se per il reddito da invalido ci si basa sulle tabelle RSS, ne risultano valori strutturalmente troppo elevati. Ne consegue che le riqualificazioni e le rendite vengono negate sebbene, considerando

valori realistici, ve ne sarebbe il diritto, di conseguenza molte persone interessate devono ricorrere all'aiuto sociale. Tutto ciò nonostante la problematica del calcolo del grado AI tramite le tabelle RSS sia nota da anni.

LE SOLUZIONI PRATICABILI SONO SUL TAVOLO

In pratica si dovranno utilizzare valori statistici che tengano conto di possibilità di reddito più realistiche per le persone con problemi di salute rispetto a quanto fatto finora. Addirittura anche nel caso di attività ausiliarie al minimo livello di competenza, il livello salariale è inferiore a quello delle persone sane.

Le proposte di soluzioni ci sono: un gruppo di lavoro guidato dalla professoressa emerita Gabriela Riemer-Kafka ha presentato un modello che consente una stima

LE PERSONE CON DISABILITÀ
NON POSSONO SVOLGERE
DETERMINATI LAVORI E
ATTUALMENTE IL LORO LIVELLO
DI SALARIO È INFERIORE DEL 10-
20% RISPETTO A QUELLO DELLE
PERSONE SANE.
E QUESTO – ATTENZIONE – ANCHE
PER I LAVORI CHE POSSONO
RAGIONEVOLMENTE SVOLGERE.

realistica dei salari per le persone con disabilità fisiche. Con pochi piccoli adattamenti, la metodologia utilizzata può essere applicata anche ad altri tipi di disabilità. Tabelle salariali eque per il calcolo del tasso d'invalidità sono quindi non solo assolutamente necessarie, ma anche praticabili.

Secondo il Consiglio degli Stati spetta ora al Consiglio nazionale stabilire entro la fine del 2023 una nuova base di calcolo che tenga conto delle possibilità realistiche di reddito delle persone colpite nella loro salute. Inclusion Handicap seguirà da vicino l'attuazione da parte del Consiglio federale delle richieste del Parlamento.

IL SERVIZIO GIURIDICO DI INCLUSIONE ANDICAP TICINO

In questi anni Consulenza Giuridica Andicap – il servizio giuridico di *inclusion andicap ticino* in collaborazione con altri enti, che si occupa di problemi attinenti alle

assicurazioni sociali – ha contestato regolarmente la determinazione del grado d'invalidità, ottenendo quasi sempre un esito positivo. Ma essenzialmente mettendo in discussione la valutazione medica della capacità di

lavoro residua in attività adeguate, o facendo presente che questa capacità residua medico-teorica nel caso specifico non era realmente sfruttabile nel libero mercato del lavoro. Permane purtroppo invece la difficoltà nel riconoscere delle rendite o delle riqualifiche professionali da parte dell'assicurazione invalidità a causa dei gradi di invalidità troppo esigui ottenuti, utilizzando il valore mediano dei dati della statistica nazionale sulla rilevazione dei salari.

Ora siamo lieti del fatto che qualcosa si stia muovendo e attendiamo la proposta del Consiglio federale per una nuova base di calcolo per determinare il grado d'invalidità.

TABELLE SALARIALI EQUE PER IL CALCOLO DEL TASSO D'INVALIDITÀ SONO QUINDI NON SOLO ASSOLUTAMENTE NECESSARIE, MA ANCHE PRATICABILI.

Benefici psicologici della pratica sportiva

di Porzia Zara e Samantha Dresti

Molto più di una semplice valvola di sfogo, lo sport aiuta in maniera considerevole i giovani che hanno un disturbo di iperattività e deficit di attenzione. Vediamo come.

Lo sport fa bene a corpo e mente. Lo sappiamo e cerchiamo tutti – chi più chi meno – di ritagliarci qualche momento da dedicare a una disciplina sportiva o anche solo a un momento di svago, magari in mezzo alla natura. I benefici di solito li sentiamo subito: scarichiamo le tensioni, ci sentiamo rilassati e soddisfatti per esserci dedicati a noi stessi, si socializza anche con più facilità. Partendo da questa considerazione, abbiamo voluto approfondire il legame importante che esiste tra lo sport e chi di muoversi ne ha un grande bisogno, in particolare se vi è la diagnosi di ADHD, il disturbo di iperattività e deficit di attenzione. Ne abbiamo parlato con Porzia Zara, psicologa dello sport SASP e psicologa specializzata in psicoterapia FSP.

CHE COS'È L'ADHD?

L'ADHD o disturbo di iperattività e deficit dell'attenzione è un disturbo neurobiologico evolutivo che coinvolge i meccanismi di regolazione dell'attività motoria e del controllo dell'attenzione e causa una risposta inadeguata agli stimoli ambientali. I sintomi dell'ADHD sono la disattenzione (il bambino si distrae con facilità e interrompe le attività senza portarle a termine), i comportamenti impulsivi (il bambino fatica a controllare il comportamento e non sembra in grado di valutare le conseguenze delle sue azioni o i segnali di pericolo, non rispetta i turni e interrompe spesso) e l'iperattività motoria (il bambino fatica a stare fermo, è irrequieto e disorganizzato e la sua attività motoria non sembra avere una finalità precisa).

QUALI SONO I BENEFICI NEUROBIOLOGICI DELLO SPORT IN CHI HA L'ADHD?

Lo sport può essere inteso come un trattamento alternativo o aggiuntivo alle terapie esistenti, affiancando la terapia farmacologica, la psicoterapia, l'ergoterapia, ecc. La letteratura scientifica lo descrive come un metodo sicuro ed efficace per la gestione dei sintomi, portando ad un miglioramento della sintomatologia con un effetto da moderato a grande dei sintomi principali (AJ Cerrillo-Urbina, 2015). Anche rispetto alle funzioni cognitive si possono verificare dei miglioramenti, aiutando l'autore-

golazione, l'attenzione, la coordinazione motoria, le competenze sociali, il rispetto della turnazione, la gestione della frustrazione, ecc.



LO SPORT PERMETTE DI VALORIZZARE GLI ASPETTI DI REATTIVITÀ, PRONTEZZA ED ENERGIA. QUESTO SIGNIFICA SPOSTARE L'ACCENTO DA UNA VISIONE DI FRAGILITÀ AD UNA DI FORZA, DA UN ATTEGGIAMENTO PROBLEMatico AD UNA RISORSA.

L'esercizio continuo, soprattutto quello aerobico, può essere un validissimo supporto per il cervello a rimanere vitale e sano, aumentando quasi immediatamente



Sovabad SA | Via Camoghè | 6593 Cadenazzo | 091 858 36 91 | info@sovabad.ch | www.sovabad.ch

TRASFORMAZIONE VASCA DA BAGNO IN PIATTO DOCCIA

- SOSTITUZIONE DELLA VASCA DA BAGNO O PIATTO DOCCIA ROVINATI
- TRASFORMAZIONE DELLA VASCA DA BAGNO IN PIATTO DOCCIA
- VASCA DA BAGNO CON ACCESSO FACILITATO DA SPORTELLO
- SOPRALLUOGO GRATUITO

Proponiamo diverse soluzioni per rendere comodo e agevole il vostro bagno, con l'installazione di un nuovo piatto doccia. Il lavoro viene eseguito senza creare alcun cantiere.



IN UNA GIORNATA

APPROFONDIMENTO

la dopamina e la nor-epinefrina, mantenendoli costanti per un periodo di tempo maggiore. Inoltre, aiuta a calmare l'impulsività e le voglie di gratificazione immediata, risvegliando le funzioni esecutive che a loro volta consentono scelte migliori e un po' più di tempo per valutare le conseguenze.

QUALI SONO, INVECE, I BENEFICI PSICOLOGICI E RELAZIONALI?

A differenza degli altri contesti quotidiani in cui il ragazzo viene confrontato con le sue difficoltà, lo sport permette di valorizzare gli aspetti di reattività, prontezza ed energia che lo contraddistinguono. Questo significa spostare l'accento da una visione di fragilità ad una di forza, da un atteggiamento problematico ad una risorsa. Ecco come lo sport può quindi diventare un ambito di realizzazione per il giovane e non di limitazione. Anche le relazioni possono essere vissute in maniera differente, proprio perché possono cambiare i vissuti e le percezioni di sé e dell'altro. Il ragazzo potrà sperimentare delle relazioni diverse in cui si è apprezzati e valorizzati per il potenziale dell'atleta. Sperimentare quindi un contesto di valorizzazione e appagamento può contribuire ad una crescita nel benessere generale del ragazzo, rafforzando un senso di autoefficacia e di autostima, componenti fondamentali per poter affrontare la vita e sentirsi bene in quello che si fa, oltre a depotenziare la percezione che spesso questi giovani hanno, di sentirsi sbagliati e diversi.

CHE COSA TENERE IN CONSIDERAZIONE PER LA SCELTA DELLO SPORT?

Può sembrare banale ma la scelta della disciplina sportiva deve tenere in considerazione prima di tutto l'interesse che ha il ragazzo verso quello sport. Secondariamente si possono prendere in esame altri tipi di aspetti, come la scelta di uno sport che abbia regole semplici e spazi delimitati, come anche discipline sportive che tengono sempre in movimento e che non abbiano lunghi intervalli di attesa (tipo baseball).

PUÒ DARCI QUALCHE ESEMPIO DI SPORT?

Elencherò solo alcuni tra gli sport che vengono maggiormente consigliati per problematiche ADHD. Il nuoto rappresenta lo sport ideale perché strutturato, ripetitivo e guidato. Anche le arti marziali sono un'ottima scelta per incrementare autocontrollo, disciplina e rispetto. È inoltre utile per imparare ad incanalare le emozioni, nello specifico la rabbia e la frustrazione. Il tennis, con il suo ritmo veloce, facilita la concentrazione sostenuta e favorisce l'espressione della rabbia e della frustrazione attraverso il gesto di colpire la pallina. L'arrampicata invece è ideale per bambini con iperattività/impulsività predominante, perché è particolarmente strutturata e ha regole semplici. Il basket viene indicato per bambini in età scolare, permettendo di insegnare il rispetto del turno, la coordina-

zione motoria, la pianificazione e la dimensione di gruppo. La scherma invece favorisce le abilità metacognitive, rafforzando la percezione dell'altro e insegna a leggere i movimenti dell'avversario e gli stati d'animo. Da ultimo, ma non per importanza, farei riferimento all'equitazione, per gli amanti della natura e degli animali. Utile per chi ha un'eccessiva iperattività, la natura ha un effetto calmante evitando il sovraccarico sensoriale, oltre che indicata per chi ha una sintomatologia ansiosa.

DI CHE COSA DEVONO TENERE PRESENTE GLI ALLENATORI?

È consigliato fornire al giovane delle informazioni su quello che si andrà a fare in modo chiaro, breve e preciso dell'attività. Inoltre, si consiglia di formulare tali consegne in maniera positiva; quindi, andando a spiegare quello che si farà e non quello che non si dovrà fare. È altrettanto importante dare delle indicazioni su come poter gestire i momenti morti durante l'allenamento, esempio dopo aver terminato un esercizio nell'attesa della prossima consegna. È anche utile mantenere delle routine di allenamento che favoriscano una prevedibilità nel ragazzo. Questo non significa effettuare sempre gli stessi esercizi di allenamento, ma piuttosto mantenere una struttura di allenamento. Un altro aspetto fondamentale è quello di non punire i comportamenti «sbagliati» del ragazzo, ma di premiare invece quelli riusciti. Anche perché non sono provocazioni che il ragazzo fa, ma vere e proprie difficoltà.

HA QUALCHE CONSIGLIO PER I GENITORI?

Il compito del genitore invece sarà quello di accompagnare ed aiutare il figlio nella scelta dello sport da praticare, tenendo in considerazione la passione e la predi-



L'ASSOCIAZIONE ADAT

L'Associazione ADAT (Associazione DSA ADHD Ticino) è nata il 3 settembre 2017 per volontà dei suoi membri fondatori (Veronica Grassi, Paola Jaumin, Michela Martinelli e Dunja Torroni) per fornire consulenza e promuovere una migliore conoscenza dell'ADHD e dei DSA. Con il tempo ADAT ha acquisito dei nuovi membri di Comitato e ha ampliato il suo raggio d'azione. Attualmente ADAT collabora con altri enti e istituti, come Ecap Ticino Unia; gestisce delle borse di studio destinate alle famiglie meno abbienti per poter beneficiare di un tutor; eroga, su richiesta, formazioni per docenti e infine partecipa al Gruppo di lavoro cantonale per l'elaborazione di una direttiva scolastica che tuteli maggiormente gli alunni con ADHD.

Per maggiori informazioni:
www.associazioneadat.com
associazioneadat@gmail.com

APPROFONDIMENTO



I VIDEO REALIZZATI DA ADAT PER DIVULGARE LA CONOSCENZA DELL'ADHD



Dentro l'ADHD Parte 1.
Che cosa è, e come si tratta.



Dentro l'ADHD Parte 2.
Valutazione e comorbidità.



Dentro l'ADHD Parte 3.
A casa e a scuola, difficoltà e raccomandazioni.

sposizione del giovane. In questo caso potrebbe nascere la necessità da parte del genitore di un confronto con uno specialista che li accompagni in questa scelta. Potrebbe essere di aiuto anche instaurare con il bambino un codice (o segnale condiviso) che venga usato nei momenti in cui il livello di tensione e agitazione psico-

IL LIBRO
Avete mai pensato alle strategie più efficaci per gestire un bambino con ADHD a scuola? Questo libro, nello stile di un quaderno di Teacher Training, presenta istruzioni mirate e «pronte all'uso» per affrontare con successo 15 comportamenti problema tipici del Disturbo da Deficit di Attenzione/Iperattività. Un libro pensato per gli insegnanti ma anche utile per i genitori.

motoria è troppo alto, in modo da mettere in atto comportamenti e strategie di gestione della crisi. È inoltre compito del genitore informare l'allenatore della diagnosi e delle difficoltà che potranno insorgere.

AUTO SU MISURA



Le nostre sedi nella sua vicinanza

Zurigo
Laubisrütstrasse 74
8712 Stäfa
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Wiesackerstrasse 100
8105 Regensdorf
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Bernstrasse 27
8952 Schlieren
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Basilea
Wyhlenstrasse 41
4133 Pratteln
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Bellinzona
Carràle di Bergamo 107
6532 Castione
Tel. +41 (0)91 829 10 89

Berna
Grubenstrasse 105
3322 Urtenen-Schönbühl
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Lucerna
Grabenhofstrasse 103
6010 Kriens
Tel. +41 (0)44 928 30 10

Yverdon
Z.I. les Russilles
1443 Villars-sous-Champvent
Tel. +41 (0)21 311 58 57

www.kirchhoff-mobility.ch
Basilea - Bellinzona - Berna - Lucerna - Yverdon - Zurigo
mail@kirchhoff-mobility.ch

KIRCHHOFF
MOBILITY

Una forte collaborazione tra *inclusione andicap ticino* e Neolab

di Mirella Sartorio e Samantha Dresti

La nostra associazione e la Neolab SA hanno rafforzato la collaborazione per offrire un servizio più capillare sul territorio. Già nel 2018 è nata una collaborazione che permette di essere maggiormente presenti sul territorio ticinese, andando così incontro alle necessità delle persone con disabilità e degli anziani. Quest'anno sono in corso ulteriori e interessanti sviluppi.

UN NUOVO PUNTO VENDITA NEL SOPRACENERI

Un punto vendita Neolab è stato aperto nella sede di *inclusione andicap ticino* a Giubiasco. Gli altri negozi Neolab si trovano a Novazzano, Lugano e Minusio. Oggi la cooperazione tra la nostra associazione e l'azienda – specializzata in prodotti per la cura, la salute ed il benessere, mezzi ausiliari per l'indipendenza a domicilio – si intensifica con questa importante apertura, garantendo la presenza di prodotti Neolab nel Bellinzonese.

E-SHOP SUL SITO DI *INCLUSIONE ANDICAP TICINO*

Sono disponibili diversi prodotti del catalogo Neolab anche nel negozio virtuale di *inclusione andicap ticino*. Visitando l'e-shop dell'associazione (www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop), alla voce «mezzi ausiliari», è possibile acquistare direttamente online bastoni, sedie a rotelle, assi per la vasca, rialzi wc, sgabelli, maniglie, poltrone autoelevabili e molto altro ancora. L'acquisto è facile e veloce: si può fare richiedendo una polizza di versamento oppure pagando in tutta sicurezza online con le principali carte di credito (Visa e MasterCard) oppure con la PostFinance Card.

SCONTI ALLETTANTI

Presentando la Carta Fedeltà di *inclusione andicap ticino* nei negozi Neolab riceverete su qualsiasi prodotto in vendita (esclusi i prodotti a noleggio e i mezzi ausiliari per l'incontinenza) uno sconto immediato del 10%. L'offerta è valida anche per i prodotti Neolab venduti tramite il negozio online di *inclusione andicap ticino* e non è cumulabile con altre convenzioni. Per richiedere la Carta Fedeltà e/o avere maggiori dettagli visitare il sito dell'associazione www.inclusione-andicap-ticino.ch oppure chiamare lo 091 850 90 90.

CHI ACQUISTA A GIUBIASCO FA ANCHE UNA BUONA AZIONE

Attraverso questa collaborazione Neolab non solo riconosce *inclusione andicap ticino* come un partner forte e

privilegiato, ma sostiene concretamente l'ente anche dal punto di vista finanziario. Infatti, chi deciderà di acquistare a Giubiasco, oppure tramite l'e-shop del nostro ente, avrà la certezza di favorire il perfezionamento professionale delle persone con disabilità impiegate da *inclusione andicap ticino*: il 20% del suo acquisto resterà all'associazione e quindi a favore delle persone con disabilità.

LA GESTIONE DEL NEGOZIO NEOLAB A GIUBIASCO

Le collaboratrici che nella sede di *inclusione andicap ticino* a Giubiasco si occupano di gestire il negozio, sono anche impiegate come centraliniste. Chi frequenta l'associazione conoscerà di certo la cortesia e la disponibilità di Angela, Roberta ed Elvira. Per loro con l'apertura del negozio si presenta una sfida ulteriore, quella di servire i clienti in un mercato così particolareggiato come quello



Da sinistra a destra: Mirka, Roberta, Maura e Angela (Elvira assente il giorno della foto) davanti all'insegna Neolab all'entrata della sede di *inclusione andicap ticino* a Giubiasco.

dei prodotti sanitari della Neolab. Al loro fianco in questo progetto ci sono le operatrici sociali Mirka e Maura. Abbiamo chiesto ad Angela, Elvira e Roberta come affrontano i loro due ruoli.

ANGELA: quando ci hanno proposto di occuparci della vendita dei prodotti Neolab, mi sono detta, «spero di essere in grado, perché sono articoli importanti da vendere». Purtroppo mi capita che i clienti arrivino tardi alla sera e questo mi mette un po' in difficoltà con la chiusura del centralino.

ELVIRA: quando ci hanno fatto la proposta di occuparci della vendita di prodotti Neolab, in un primo momento ho pensato: «Ce la faremo, oltre al centralino ad occuparci anche dei clienti Neolab?». Attualmente posso dire che finora ho avuto clienti molto gentili, di cui mi sono occupata senza alcun problema.

ROBERTA: quando ci hanno proposto di occuparci della vendita dei prodotti Neolab, sono stata entusiasta. Sono una persona curiosa e aperta alle novità. Si tratta di un ottimo servizio per le persone del Sopraceneri che ne hanno bisogno.



INCONTRI INFORMATIVI

Lo scorso 10 novembre si è tenuto un incontro riservato a Spitex Tre Valli organizzato da *inclusione andicap ticino* e Neolab intitolato «Sicuri e sereni a casa propria». In particolare il personale Neolab si è occupato di trattare il tema della corretta postura durante i movimenti di carico, sono poi stati presentati i vari ausili a disposizione nel nuovo negozio Neolab nella sede di *inclusione andicap ticino* e online (v. sopra): ausili di trasferimento, ausili di deambulazione, ausili per le funzioni igieniche, sollevatori, carrozzine standard e corrimano e maniglie.

LE DATE DEI PROSSIMI INCONTRI

- giovedì 19.01.2023
- giovedì 16.03.2023



Come sollevare le persone senza danneggiarsi la schiena? Al corso si scoprono ausili utili.

L'esperienza di un cliente: l'infermiere indipendente, Serkan Azak

COME MAI LA SCELTA DI INTRAPRENDERE LA PROFESSIONE COME INDIPENDENTE?

Per il piacere di lavorare per me stesso e in autonomia. Inoltre, essendo infermiere da circa dieci anni, ho sempre trovato affascinante e stimolante il lato relazionale di questa professione. Al domicilio – rispetto all'ospedale o ad altri luoghi, dove si esercita il mio mestiere – si instaurano relazioni più durature, intense e significative.

COME HA SAPUTO DEL NEGOZIO NEOLAB NELLA SEDE DI *INCLUSIONE ANDICAP TICINO*?

Spesso, per ottimizzare e favorire l'autonomia al domicilio dei pazienti, sono alla ricerca di strumenti di supporto o presidi medici idonei per raggiungere lo scopo. Quindi, attraverso la ricerca su internet, ho scoperto la Neolab e di conseguenza anche *inclusione andicap ticino*.

E' AL CORRENTE CHE UNA PARTE DI RICAVATO DEI PRODOTTI VENDUTI A GIUBIASCO RESTA IN FAVORE DI *INCLUSIONE ANDICAP TICINO*?

No, non ne ero al corrente. Dal mio punto di vista, la solidarietà nei confronti di associazioni senza scopo di lucro è ammirevole. Per questo motivo, acquisterò più volentieri attrezzature presso la Neolab di Giubiasco, unico punto vendita del Sopraceneri.



L'infermiere indipendente, specializzato in anestesia, Serkan Azak.



DOVE SIAMO

Negozi Neolab a Giubiasco
Via Linoleum 7, 6512 Giubiasco

ORARI DI APERTURA

lunedì-giovedì: 8:30-12:00 / 13:30-17:00
venerdì: 8:30-12:00 / 13:30-16:00

Miglior sportivo inclusione andicap ticino 2022

di Rafael Almeida Marto

Il miglior sportivo 2022 ha talento da vendere e grande tenacia. L'abbiamo incontrato in occasione di questo importante riconoscimento.

Classe 2006, a soli 15 anni Fabrizio Cardoso è diventato il Campione svizzero di bocce e conquistato due medaglie d'oro ai giochi estivi nazionali di San Gallo 2022.

Ma partiamo dall'inizio, Fabrizio ha iniziato l'attività sportiva con il Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese (GSIB) nel 2016 come atleta dei gruppi tennis e attività in acqua. Successivamente si è avvicinato alle bocce e alla ginnastica, mostrando grande impegno e tanto talento. Ha già partecipato a diversi tornei di bocce con la squadra del GSIB, come ad esempio il Torneo dell'amicizia a Biasca.



La tenacia di Fabrizio Cardoso è stata premiata.

Nel giugno 2022 ha preso parte ai Giochi estivi nazionali (NSG SO) di San Gallo, dove ha ottenuto i suoi risultati più prestigiosi. Fabrizio ha saputo mettere in pratica con rigore gli ottimi insegnamenti del suo sapiente allenatore Michele Di Niro. In questa occasione Fabrizio per ben due volte è salito sul gradino più alto del podio, conquistando la medaglia d'oro sia nel singolo sia nel doppio, diventando Campione svizzero di bocce.

La Commissione sportiva di *inclusione andicap ticino* ha ritenuto quindi di assegnare il riconoscimento come miglior sportivo 2022 a Fabrizio per «le sue prestazioni e il suo prestigioso traguardo in giovanissima età».

Abbiamo incontrato Fabrizio e ci siamo confrontati con lui su questa sua esperienza.

TI ASPETTAVI DI RICEVERE QUESTO RICONOSCIMENTO?

Sono molto orgoglioso, non me lo aspettavo. Ho partecipato con piacere e divertimento ai giochi estivi nazionali ma essere riuscito a vincere due medaglie d'oro è stato inaspettato e sono stato abbastanza fortunato. Sono davvero felice di questo premio.

COME TI SEI PREPARATO ALLA TUA ATTIVITÀ SPORTIVA?

Mi sono preparato con tanto allenamento e concentrazione. Da cinque anni mi alleno ogni giovedì sera a Castione e mi piace tanto, anche se all'inizio non è stato facile e – dico la verità – me ne stavo pentendo. Per fortuna ho tenuto duro.

CHI TI SENTI DI RINGRAZIARE?

Ringrazio mia mamma, che mi ha iscritto e mi sostiene tanto con questo sport. Anche gli allenatori che mi hanno sostenuto, i compagni con cui ho fatto amicizia e tutto il GSIB che mi ha supportato anche con l'organizzazione dei trasporti per andare a fare allenamento.



UN ALTRO ESEMPIO DI TENACIA

IL LIBRO

Nicole Orlando e Alessia Cruciani «Vietato dire non ce la faccio» Edizioni Piemme, 2017.

Nicole Orlando è nata a Biella nel 1993. Inserita fin da piccola nel mondo dello sport, si è dedicata a lungo al nuoto per poi passare all'atletica. Amatissima dal pubblico e sui social. La sua vita è come correre i 100 metri controvento: ci mette un po' di più ma taglia sempre il traguardo. E vince. Perché fin da bambina le hanno spiegato che «è vietato dire non ce la faccio».

Un nuovo responsabile

di Samantha Dresti

Conosciamo Rafael Almeida Marto, che dal 1. ottobre scorso ha assunto il ruolo di responsabile per il Settore Sport di *inclusione andicap ticino*.

In occasione di questo nuovo ruolo assunto, abbiamo rivolto qualche domanda a Rafael:

DAL 1. OTTOBRE SCORSO RICOPRI IL RUOLO DI RESPONSABILE PER IL SETTORE SPORT DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE: QUALI PROGETTI TI PIACEREBBE REALIZZARE IN QUESTO AMBITO?

Mi piacerebbe innanzitutto ampliare l'attuale offerta sportiva, andando a proporre maggiori attività per la fascia dei più giovani. Ma il vero progetto che mi piacerebbe realizzare è un evento «proprio» dell'associazione che si possa ripetere annualmente e che possa diventare un momento di aggregazione per tutta la popolazione. Il 50esimo anniversario può essere la giusta occasione per iniziare a realizzarlo.

SI DICE SPESSO CHE LO SPORT FAVORISCA L'INCLUSIONE SOCIALE. IN CHE MODO SECONDO TE?

Credo che lo sport sia una delle opportunità più grandi che abbiamo per promuovere l'inclusione, perché durante le attività sportive le difficoltà e i valori si accomunano. Un esempio? La voglia di superare i propri limiti, il fare squadra, il voler e il dover collaborare per arrivare a un risultato comune, il tutto però con l'obiettivo del divertimento.

QUESTA DOMANDA NON PUÒ MANCARE: QUAL È IL TUO SPORT PREFERITO E/O QUALI SONO LE TUE ESPERIENZE IN AMBITO SPORTIVO AL DI LÀ DELLA TUA PROFESSIONE?

Gioco a calcio sin dall'età di sei anni, pertanto la riposta diventa scontata. Tuttavia mi piacciono tanti sport e ho praticato occasionalmente alcune discipline come tennis, nuoto, ciclismo e fitness in palestra. Inoltre, prima di partire per la mia esperienza di studio e lavoro in Italia, dapprima a Parma e poi a Bologna, sono stato anche per tre stagioni allenatore di calcio per ragazzi.

A PARTE LO SPORT, NEL TEMPO LIBERO COSA TI PIACE FARE?

Appena ho l'occasione giusta viaggio alla scoperta di nuove città e paesi in giro per il mondo e sono sempre alla ricerca di nuovi eventi da cui prendere spunto. Mi piace, però, anche stare in compagnia dei miei amici e fare delle grandi cene con loro, concludendo magari la serata con qualche gioco di società.



L'iter professionale di Rafael

Ho iniziato la mia esperienza lavorativa nell'amministrazione cantonale dove ho trascorso più di tredici anni nel settore delle assicurazioni sociali, formandomi nel contempo presso la SUPSI, in ambito economico con approfondimento in accounting & controlling. Spinto dalla passione per lo sport, ho deciso successivamente di intraprendere gli studi di un master internazionale in strategia e pianificazione degli eventi e impianti sportivi presso l'Università di Parma e San Marino. Ciò mi ha permesso di essere nominato responsabile di progetto delle Buffon Football Academy, accademie di calcio specifiche per il ruolo del portiere a nome di Gianluigi Buffon. Nello specifico mi sono occupato di organizzare eventi sportivi promozionali durante la stagione sportiva e gestire tutte le complessità dei summer camp che si svolgono solitamente nei mesi tra giugno e agosto, tenendo in considerazione che venivano coinvolti bambini e ragazzi da tutte le parti del mondo. Sono inoltre sempre stato sensibile ai temi di responsabilità sociale e l'opportunità di poter operare con l'associazione *inclusione andicap ticino* mi motiva molto. Sono infatti convinto che gli eventi sportivi possono essere uno dei fattori principali per promuovere l'aggregazione e l'inclusione sociale.

80 metri di inclusione: un Galà per tutti

di Samantha Dresti

Un'importante manifestazione sportiva, molti atleti, due nuove responsabili per i partecipanti di *inclusione andicap ticino* e tanta, tantissima energia.

All'ombra dei castelli bellinzonesi i 15 partecipanti di *inclusione andicap ticino* si sono dati appuntamento con gli altri 115 atleti iscritti, tra i quali parecchi medagliati olimpici e mondiali. Lo scorso 12 settembre lo stadio comunale di Bellinzona ha ospitato, infatti, il Galà dei Castelli. Abbiamo scambiato qualche considerazione con Paola Stampanoni che, coadiuvata da Maria Chiara Volger, quest'anno ha coordinato il nostro gruppo.

questa manifestazione, ma in questo suo nuovo ruolo di incognite – o meglio – di sfide, ve ne sono state diverse. Nelle settimane precedenti a questo importante meeting, il gruppo di *inclusione andicap ticino* ha potuto familiarizzare un po' con lo stadio comunale di Bellinzona, svolgendo tre allenamenti serali, quando lo stadio era frequentato unicamente dalle società sportive della capitale. «Questi momenti di preparazione», racconta Paola, «consistevano dapprima nel riscaldamento con un



Il gruppo di *inclusione andicap ticino* raggiante dopo la gara. E' stata proprio una bella sfida!

UNA NUOVA ESPERIENZA

Le due responsabili hanno alle spalle esperienza nell'ambito sociale: Paola è ergoterapista e Maria Chiara è pedagoga. Hanno, inoltre, anche esperienza nell'ambito sportivo, grazie alle società di atletica di cui fanno parte. Coordinare il gruppo di *inclusione andicap ticino* durante il Galà dei Castelli, però, è stata un'altra cosa, un'esperienza «nuova e molto arricchente», come ci hanno riferito. Paola fa parte del Gruppo Atletico Bellinzona, il GAB, quindi conosceva già in parte il funzionamento di

gioco, un giro del campo a corsa e alcuni esercizi, poi si effettuavano degli scatti e ci si concentrava nel riuscire a mantenersi nella propria corsia, correndo piano e veloce; infine c'era sempre una staffetta e poi la corsa degli 80 metri e – devo dire – i miglioramenti di volta in volta sono stati evidenti sia nella resistenza, sia nella comprensione di ciò che andava fatto».

Con Paola e Maria Chiara c'erano anche i monitori di riferimento dei singoli partecipanti e due studentesse che davano una mano. Inoltre hanno preso parte degli atleti

del Gruppo Atletico Bellinzona e alcuni collaboratori Helsana – lo sponsor della gara di *inclusione andicap ticino* – «che si sono allenati con il nostro gruppo e poi ci hanno offerto un aperitivo stratosferico», ci racconta Paola sorridendo. «In quest'ultimo allenamento abbiamo avuto anche un altro ospite: Ricky Petrucciani, fresco di medaglia agli europei di atletica nei 400 metri, che ha partecipato con noi all'allenamento e all'aperitivo. E' stato molto simpatico e motivante per i ragazzi che l'hanno subito riconosciuto».

UN GRUPPO MOLTO VARIEGATO

«Una delle difficoltà», sottolinea Paola, «è stata il fatto che il gruppo era molto eterogeneo: vi erano profonde differenze sia a livello di età sia a livello di competenze legate alle varie disabilità, inoltre c'erano solo due donne nel gruppo. Dover creare due batterie, che era lo spazio a noi dedicato, non è stato così evidente: ci sarebbe piaciuto farne una maschile e una femminile per avvicinarci un po' di più alle realtà delle competizioni a cui sono abituati i nostri atleti, ma non è stato possibile. Alla fine, dopo un po' di prove, abbiamo costituito due batterie in base a come vedevamo correre i nostri partecipanti e, nonostante questa eterogeneità, il gruppo si è legato bene e credo che tutti si siano sentiti a loro agio».

LA GRANDE SERATA DEL GALÀ

«Il momento era quello delle grandi occasioni e la tensione era palpabile. Rispetto agli allenamenti, lo stadio sembrava quasi un altro luogo, come ci racconta Paola: «le tribune cominciavano ad affollarsi, gli atleti – tra cui anche campioni plurimedagliati – iniziavano a correre, le telecamere della TV erano pronte a riprendere tutto... insomma alcuni punti di riferimento erano completamente diversi e lo stadio davvero affollato! Nonostante un certo stress e i molti stimoli circostanti, i nostri partecipanti non hanno perso la concentrazione e hanno centrato il loro obiettivo che, Paola specifica, «era quello di arrivare al traguardo degli 80 metri, stando ognuno nella propria corsia e, naturalmente, correndo il più velocemente possibile: tutti hanno davvero saputo dare il massimo e anche i monitori di riferimento erano raggianti e fieri nel vedere sfrecciare in modo autonomo i loro atleti».

Dopo la corsa i nostri sono stati premiati dallo sponsor Helsana e dall'atleta rossocrociata Lea Sprunger, che è stata ringraziata calorosamente dal nostro Eric e al quale lei ha risposto: «non devi ringraziarmi è tutto tuo il merito di questa medaglia». L'aspetto che ha particolarmente colpito Paola e Maria Chiara era che i nostri partecipanti non erano mai stanchi, come ci hanno raccontato: «sembrava si caricassero di energia di volta in volta e questo entusiasmo era dilagante, per questo vogliamo ringraziarli di cuore, così come ringraziamo calorosamente lo sponsor della nostra gara e l'organizzazione della manifestazione per questa batteria inclusiva che fa parte da anni della tradizione del Galà dei Castelli».

Ti piace fare sport e aiutare gli altri?



volontari cercasi!



volontari cercasi!

Siamo alla ricerca di persone motivate e desiderose di poter offrire parte del proprio tempo libero in favore dello sport e delle persone con disabilità.



Bocce, ginnastica, nuoto, pallacanestro, atletica, sono solo alcune delle discipline che ogni settimana vengono svolte dai Gruppi Sportivi affiliati. Non è necessario avere molto tempo a disposizione, bastano anche poche ore alla settimana. Si tratta di trovare l'attività adatta in base a interessi e disponibilità di tempo.

«Credo che lo sport sia una delle opportunità più grandi che abbiamo per promuovere l'inclusione...»

– Rafael Almeida Marto, responsabile servizio sport



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

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 BOS/01
Cognome
Via
CAP / Città
Telefono

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



Ovunque in Svizzera

Consulenza gratuita e senza impegno
091 - 232 80 98
HERAG AG Ticino, Via Arbostra 33, 6963 Pregassona

www.stannah.ch
sales@stannah.ch

Corona con formaggio fuso (30-35 panini)

di Eleonora Pelli Postizzi



INGREDIENTI

500 g farina
 7 g lievito di birra secco (o 8-10g lievito fresco)
 1 cucchiaio di zucchero
 50 g burro
 350 g latte tiepido
 1 cucchiaino di sale
 1 formaggio a pasta molle tondo (nella scatola di legno)
 1 tuorlo per spennellare
 1 macinata di pepe
 1 goccio olio d'oliva
 Ev. rametto di timo o rosmarino

PROCEDIMENTO

In una ciotola (o impastatrice) lavorare la farina con il lievito, lo zucchero, il burro morbido, il latte e sale fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Lasciar lievitare per 1h-1h30 o fino a raddoppio del volume.

Sgonfiare l'impasto e ricavare delle palline da 30-40g l'una (circa), adagiarle su una leccarda munita di carta forno nella quale avrete appoggiato il contenitore di legno del formaggio. Dare la forma desiderata lasciando tra una pallina e l'altra un piccolo spazio (che verrà colmato con la lievitazione). Terminata la massa coprire con un sacchetto

e lasciar lievitare fino a raddoppiamento di volume, ci vorranno circa 30-45 minuti.

Togliere il formaggio dal frigorifero e con l'aiuto di un coltello togliere la crosta superiore. Inserirlo nella scatola di legno e condirlo con un goccio di olio d'oliva, una macinata di pepe e qualche erbetta a piacere. Spennellare con delicatezza il pane con il tuorlo.

Informare a 200°C (preriscaldato) e cuocere per 15/20' o fino a quando non risulterà ben dorato. Servire immediatamente.

TEMPI

Preparazione: 30 minuti;
 Lievitazione: 2 ore;
 Cottura: 15-20 minuti

CHI LA MANGIA?

Vegetariani, glutenfree

NOTE

Nei panini si può aggiungere dei dadini di pancetta. In caso si voglia prepararlo in anticipo cuocere prima la corona e tenere il formaggio per quando arrivano gli ospiti (cuocendolo al forno da solo). Al posto di 350g di latte utilizzare 300g di latte e 50g di vino bianco, questo conferirà ulteriore morbidezza al pane e una leggera acidità.



IL LIBRO

OGGI CUCINO IO! - 40 RICETTE PER PICCOLE E GRANDI MANI
 Autrice: Eleonora Pelli Postizzi
 Fotografa: Ivana De Maria

Un libro divertente e creativo per cucinare con i bambini. Suddiviso in fasce d'età con livelli di difficoltà diverse

perché i bambini non sono tutti uguali, ma soprattutto, hanno capacità diverse a dipendenza delle età.

IMPRESSUM

Notiziario, edizione 04 2022
 La rivista ufficiale di *inclusione andicap ticino*
www.inclusione-andicap-ticino.ch
info@inclusione-andicap-ticino.ch

Editore e amministrazione
inclusione andicap ticino
 6512 Giubiasco

Pubblicazione
 Trimestrale, 4 edizioni l'anno

Tiratura
 2'715 copie (© WEMF 2019)

Direttore

Marzio Proietti

Redattrice responsabile

Samantha Dresti
Comitato di redazione
 Rafael Almeida Marto,
 Claudia Bianchini, Caterina Cavo,
 Graziella De Nando, Mirella Sartorio

Hanno collaborato a questo numero
 Barbara Disch, Porzia Zara,
 Eleonora Pelli Postizzi

Grafica e impaginazione

Nomadesigners, Nicola Piffaretti

Stampa

FontanaPrint SA, Pregassona

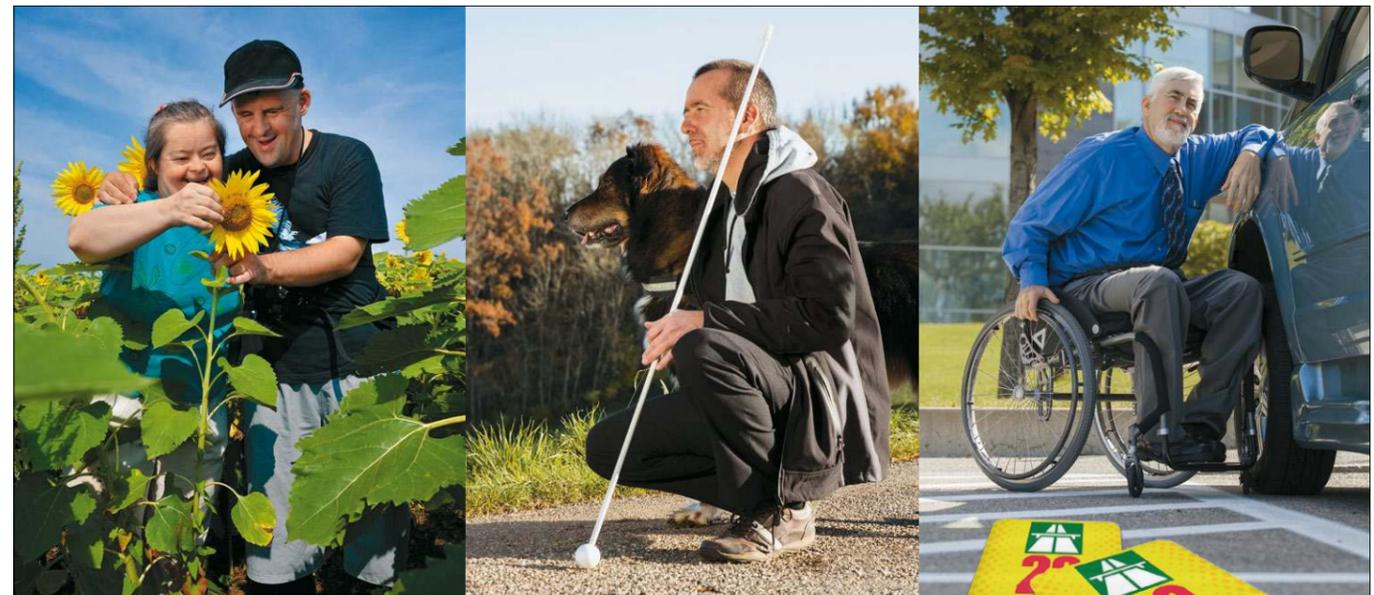


Distribuzione
inclusione andicap ticino, Giubiasco

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

Prossima edizione:
 Numero 01/2023 - marzo
 Chiusura di redazione:
 7 febbraio 2023

© 2022 *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*.



Vignetta 2023, acquistala da noi e dona 10.– franchi alle persone con disabilità



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



#pertutti

www.iosostengo.ch



iosostengo



domenica 7 maggio 2023
Mercato coperto
Giubiasco

50 ANNI DI INCLUSIONE: FESTEGGIAMO INSIEME!

Il 7 maggio 1973 è stata costituita l'associazione *inclusione handicap ticino* ed esattamente 50 anni dopo festeggeremo insieme questo giubileo e il costante impegno del nostro ente a fianco delle persone con disabilità.

Che cosa si farà durante l'arco della giornata?

Sono previste attività di intrattenimento, dibattiti, musica dal vivo e momenti di ristoro.

Chi sarà invitato?

Celebreremo questo giubileo con un grande evento aperto a tutta la popolazione.

Save the date

siete tutti invitati!



Il team 50esimo è al lavoro per organizzare questa giornata di festa, nel prossimo numero del Notiziario saranno a disposizione tutti i dettagli...
...intanto metti la data in agenda.

5



1973-2023

inclusione
handicap ticino