

# notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*

## edizione speciale giubileo

sabato  
19 agosto 2023  
Centro Sportivo, Tenero

«LO SPORT CHE UNISCE»  
TI ASPETTIAMO!

programma completo e  
iscrizioni all'evento  
da pagina 15

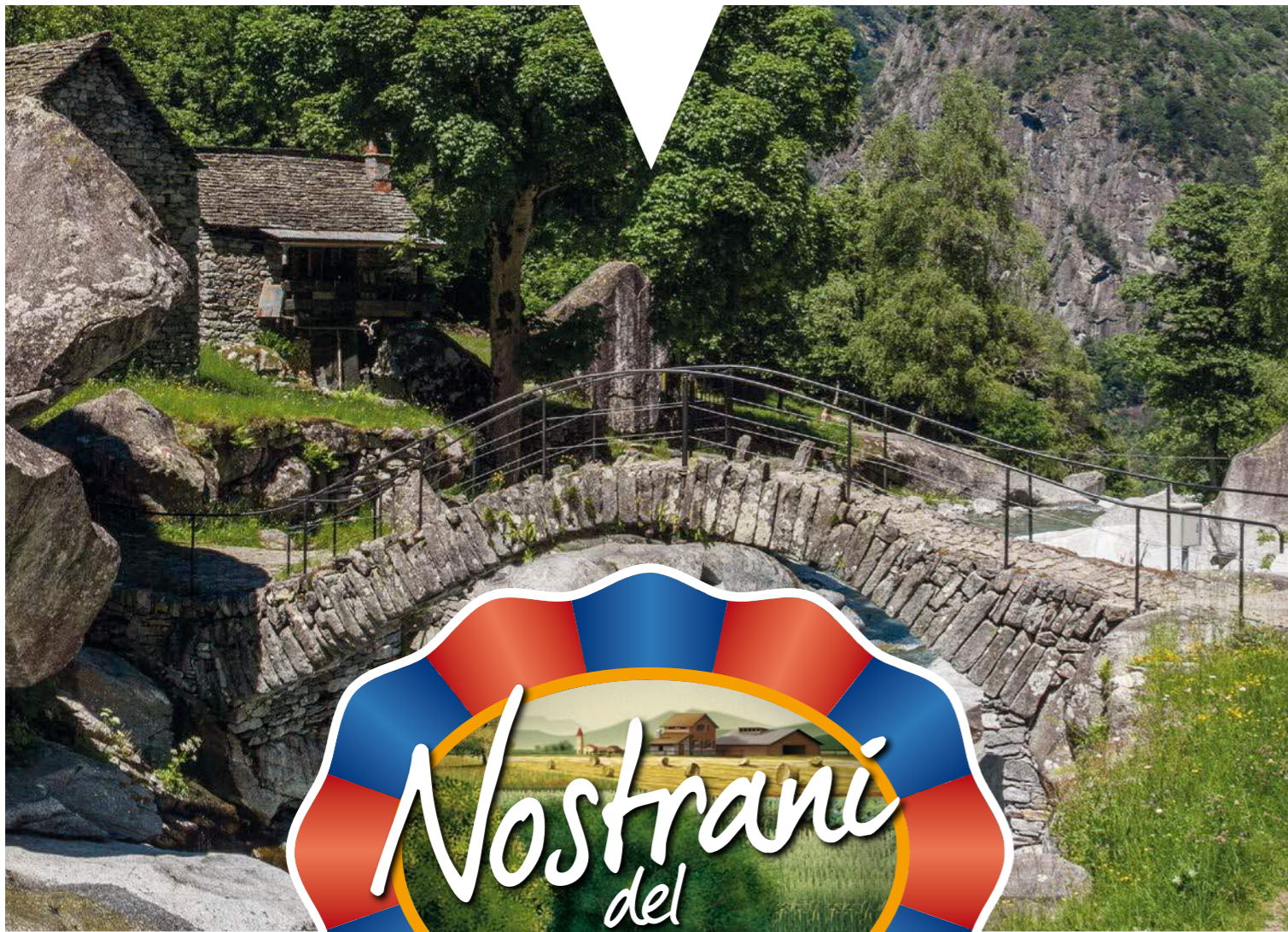
02 2023

5



1973-2023

inclusione  
handicap ticino



nostranidelticino.ch

**I Nostrani del Ticino sono la riscoperta dei sapori locali e provengono esclusivamente da aziende ticinesi che ne garantiscono la qualità, la freschezza e la genuinità.**



## sommario

### **4** 50ESIMO: GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI

Lo sport in prima linea

### **12** 50ESIMO: LA STORIA DEL SERVIZIO SPORT

Con lo sport abbiamo fatto centro!

### **15** 50ESIMO: GLI EVENTI

Festeggia con noi! Fa bene alla salute

### **20** 50ESIMO: LE INTERVISTE

Il salto perfetto

### **22** L'ANGOLO DELLO CHEF

Barrette di riso al latte, sane ed energetiche

**ogni franco conta**

**per costruire**

**una società sempre**

**più inclusiva!**



**dona ora  
con TWINT**



scansiona il  
codice QR con  
l'app TWINT



conferma  
l'importo della  
donazione



grazie per  
il tuo gesto  
solidale

## EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

**D**al 1973, anno in cui nasceva *inclusione antidicap ticino*, i gruppi sportivi nostri soci – o almeno alcuni di essi – erano già attivi da qualche anno. Da allora se ne sono aggiunti altri e la nostra storia cammina di pari passo con la loro. Tanta acqua è passata sotto i ponti da quegli anni, in cui bisognava lottare anche solo per poter uscire di casa e riunirsi per praticare sport. Oggi questo diritto primario, anche citato nell'articolo 30 della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità (CDPD): «Partecipazione alla vita culturale, alla ricreazione, al tempo libero e allo sport» – è per fortuna, in parte, acquisito. Anche se, va detto e sottolineato, non tutti gli spazi adibiti allo sport sono oggi accessibili, anzi, uno dei nostri sforzi è proprio quello di monitorare e laddove possibile, apportare le migliorie necessarie, per assicurare autonomia a tutti.

In occasione di questo numero speciale del Notiziario, vorrei approfittare per ringraziare tutti i nostri gruppi sportivi affiliati, che potete conoscere approfonditamente dalla pagina 4. Si tratta di gruppi composti da volontari che, con costanza e tenacia, portano avanti bellissime attività per adulti e bambini con disabilità, cercando sempre di rinnovarsi e mantenendo intatto negli anni il desiderio di regalare dei momenti di benessere e convivialità ai soci iscritti. Vi invitiamo, dunque a contattarli, ad andarli a trovare nelle loro palestre, per vedere con i vostri occhi cosa fanno. Vi accoglieranno con grande entusiasmo.

E l'entusiasmo non mancherà durante la nostra prossima festa in programma: tutta la popolazione è invitata a fare sport insieme a noi e alla madrina d'eccezione, Beatrice Lundmark – l'ex atleta dodici volte campionessa svizzera e finalista ai campionati europei di Barcellona 2010 nel salto in alto –, in occasione de «Lo sport che unisce», uno degli eventi per il 50esimo anniversario del nostro ente. Ci sarà da sudare, ma soprattutto da divertirsi! Correte a pagina 15, troverete il programma e le informazioni di dettaglio per l'iscrizione.

Nell'attesa di incontrarvi, vi saluto... sportivamente.



**Marzio Proietti**  
direttore

# Lo sport in prima linea

di Samantha Dresti

Qual è la realtà dei gruppi sportivi di persone con disabilità?  
Quali le attività svolte? Quali le difficoltà?  
Ne abbiamo parlato direttamente con i protagonisti.

In vista dell'evento «Lo sport che unisce», organizzato in occasione del giubileo dei 50 anni di *inclusione handicap ticino*, abbiamo incontrato i rappresentanti dei sette gruppi sportivi nostri soci, per una chiacchierata sullo stato delle cose, sui progetti futuri,

sulla nostra collaborazione. Un momento arricchente e di conoscenza, in cui sono emersi molti temi importanti (che qui riportiamo in sintesi).



Da sinistra a destra Nicola Canepa GPT, Roberto Fanetti e Claudia Mazzoleni, SISL, Tiziano Christen e Giuliano Peduzzi, GSITV, Rafael Almeida Marto, Sara Martinetti e Samantha Dresti di *inclusione handicap ticino*.

## ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Come sono nati i gruppi sportivi? Penso che la signora Milly Moser (v. Notiziario 1 2023) sia stata un po' il capostipite, l'iniziatrice di tutti i gruppi. Lei ha portato le persone con disabilità fuori dalle case, ha fatto in modo che venissero organizzate attività sportive ad hoc. Mi sembra di poter dire che gli ideali che accomunano tutti i

gruppi fin dall'inizio sia lo stesso: trovarsi per fare sport e divertirsi in modo salutare.

## TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Il nostro gruppo è nato un po' come spin off di quello di Bellinzona su iniziativa dei compianti Cesarino Ferretti [presidente di *inclusione handicap ticino* dal 1982 al 1985

e poi dal 1993 al 1994, ndr.] e Luigi Bedoni, in quanto è emersa la necessità di creare un gruppo per gli utenti che venivano dal nord del Ticino a Biasca e così è nato il gruppo. Sono stati coinvolti monitori che venivano da Bellinzona, che a loro volta chiamarono altri monitori. Tra questi c'era mia moglie, che poi ha coinvolto anche me. Si è partiti con la ginnastica, poi si sono aggiunti il nuoto, il basket, le bocce; dopodiché è entrata Monica Minotti, l'attuale Presidente del nostro gruppo.

## GIULIANO PEDUZZI, COMMISSARIO SPORTIVO GSITV E TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Poi negli anni sono state introdotte altre attività, come lo sci. Abbiamo poi iniziato anche con la bicicletta. E poi anche noi, come tutti gli altri gruppi, abbiamo difficoltà nel trovare aiuti e anche atleti. Lo zoccolo duro c'è sempre: mi ricordo di alcuni atleti che hanno iniziato da noi quando erano ragazzini e oggi hanno già la loro età!

## CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL E ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Nel nostro caso, quando si parla di palestra non si intende unicamente ginnastica, in realtà facciamo piuttosto giochi di movimento. Da noi, l'atleta-tipo pratica le quattro discipline: nuoto, ginnastica, pétanque e sci. Qualche anno fa abbiamo introdotto una ginnastica per bambini. Questa attività è durata un anno e l'anno successivo non funzionava già più. I genitori, notiamo, preferiscono mandare i figli a praticare ginnastica insieme a un gruppo di ginnastica standard, che diventa quindi inclusivo, piuttosto che in un gruppo, dove ci sono unicamente persone con disabilità.

## CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL

I tempi sono molto cambiati. Oggigiorno vediamo anche molte famiglie, in cui c'è una persona con disabilità, che si organizzano in modo autonomo, praticando sport in seno alla famiglia, per esempio.

## TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Noi abbiamo uno o due monitori per ogni disciplina, che sono rimasti gli stessi negli anni, però, c'è un certo ricambio per varie ragioni: chi va via a studiare, chi cambia lavoro, ecc.

## ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Sì, noi abbiamo monitori che sono ritornati dopo una pausa e, più o meno, lo zoccolo duro dei monitori è quello e oggi hanno tra i sessanta e i settant'anni. È un problema. Non c'è un gran ricambio generazionale.

## TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Certo. Sì, noi abbiamo lo stesso problema con i trasporti: avevamo diversi volontari che si occupavano di questo, ma superati i settant'anni hanno iniziato a occuparsi d'altro, chiaramente, e allora ci dobbiamo organizzare. È difficile trovare qualcuno che si metta a disposizione

anche solo una volta a settimana per occuparsene. Secondo me tante persone hanno già parecchi impegni, soprattutto se si tratta di famiglie, di genitori che lavorano e che nel fine settimana devono già portare i figli piccoli alle varie attività.

## ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Io ho la fortuna di avere mia moglie che fa parte della SISL. Noi ci siamo conosciuti in società. Abbiamo due bambini, conduciamo attività insieme, spesso i figli vengono con noi e questo è davvero molto pratico. Parlando con persone che fanno attività in altri gruppi a scopo di volontariato, ho l'impressione che si faccia fatica al giorno d'oggi a trovare il tempo per fare anche questo. Per noi che organizziamo le varie attività, il discorso, poi, è sempre lo stesso: non trovo mai nessuno fuori dalla porta, che dice «dai che vengo a darti una mano!».

## TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Abbiamo provato varie strategie nel cercare di reclutare monitori e soci. Ciò che funziona è il passaparola con l'amico o il familiare. Anche mia moglie era monitrice ed è lei che mi ha coinvolto e nostra figlia da due anni viene in palestra, come assistente. Oltre al passaparola, ciò che serve è creare un bell'ambiente nel gruppo durante le attività sportive, in modo che le persone abbiano piacere a venire, anche per le amicizie che si creano e non solo per la mera attività sportiva. Questo aspetto, poi, è ciò che crea il collante, lo spirito di gruppo. Anche per questo continuiamo con impegno a organizzare attività come la castagnata o altri momenti conviviali.

## GIULIANO PEDUZZI, COMMISSARIO SPORTIVO GSITV

Anch'io cerco di coinvolgere la mia famiglia. Il tema del coinvolgimento di aiuti è importante: avevo partecipato a una discussione, dove erano presenti anche dei monitori della Svizzera romanda ed è interessante vedere come – anche uscendo dalla nostra realtà ticinese – la problematica sia la stessa: si tratta un po' della tendenza della nostra società, più individualista: nessuno vuole più avere un impegno fisso, soprattutto chi studia, i giovani in generale. Oppure tante persone si mettono a disposizione per un'esperienza, per una giornata. Un altro sintomo dell'individualismo della nostra società sono le palestre 24 ore su 24, dove tu hai la tessera e vai quando vuoi, senza costrizioni di orario. Non è più solo in gruppo che si pratica lo sport. La tendenza sembra essere questa.

## CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL

Sì, assolutamente. Tra le varie attività che ho svolto, anche per Special Olympics, mi sembra proprio di poter confermare che la tendenza sia questa.

## TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Però, visto che questa è la realtà, bisogna farsi venire qualche idea. Torno a dire che se c'è un ambiente propo-

## 50ESIMO: GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI

sitivo e piacevole nel gruppo, è più facile che qualcuno coinvolga l'amico o l'amica a partecipare, anche solo per una volta. Magari poi ritorna e si appassiona.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

Noi siamo un gruppo un po' diverso dagli altri gruppi affiliati a *inclusione andicap ticino*. I nostri membri sono persone con disabilità fisiche, principalmente mielolesi. Il GPT è una sezione dell'Associazione svizzera dei paraplegici. Le attività da noi proposte sono il basket, disciplina sportiva che viene promossa a livello agonistico dalla nostra squadra Ticino Bulls. La squadra è diretta da un gruppo molto affiatato e indipendente; poi abbiamo il nuoto, che si svolge settimanalmente presso il Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST); il powerchair hockey, disciplina sportiva adatta anche a persone con disabilità agli arti superiori, visto che si

disciplina sportiva offerta in collaborazione con l'Associazione Bellinzonese Tennis Tavolo. I nostri monitori sono tutti formati secondo gli standard dell'Associazione svizzera dei paraplegici. Finanziariamente le attività sportive sono assai impegnative perché il materiale richiesto è molto caro.

### TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Le difficoltà nel trovare persone che aiutino non riguarda il budget. C'è adesso anche il riconoscimento finanziario per i volontari, ma le persone che fanno volontariato non lo fanno per soldi, bensì per fare qualcosa per gli altri.

### TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Trovare volontari non è facile, in particolare tra i giovani. Cosa facciamo per farci conoscere? Cerchiamo di organizzare regolarmente delle attività. Anche la gior-



GSITV in primo piano Tiziano Christen e Giuliano Peduzzi in rappresentanza della presidente Monica Minotti.

pratica con delle sedie a rotelle elettriche appositamente modificate. Il powerchair hockey viene promosso a livello agonistico dai Cyber Falcons. I giovani atleti sono preparati da un gruppo di monitori molto motivati; poi c'è lo yoga, attività che offriamo regolarmente sia in presenza, presso *inclusione andicap ticino* a Giubiasco sia online, il tennis, che si svolge settimanalmente, il tennis tavolo,

nata sportiva ruotava attorno a questo. Però noi non riusciamo a organizzare un grande evento, per esempio con duecento persone. Adesso vediamo se riusciamo ad organizzare degli eventi in collaborazione con altre società sportive. Ora collaboriamo con la Società di Ginnastica di Lodrino, per esempio.

## 50ESIMO: GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI

### ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Com'è stata la collaborazione con *inclusione andicap ticino* negli anni? Da parte nostra devo dire che c'è sempre stata una buona collaborazione. Il fatto di avere un'associazione mantello come *inclusione andicap ticino* è qualcosa che ci aiuta e dà sostegno al nostro operato. Anche perché è costituita da professionisti. I nostri gruppi hanno una natura molto diversa, essendo composti da volontari. Noi riusciamo ad arrivare fino a un certo punto ed è già tanto, perché a volte arriviamo con l'acqua alla gola, però, sappiamo che abbiamo qualcuno sopra, che si occupa di persone con disabilità per professione e, quindi, quello che ci viene chiesto di fare, io l'ho sempre valutato come qualcosa di positivo.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

*inclusione andicap ticino* ci supporta a livello logistico con la messa a disposizione in affitto di uno spazio adibito a magazzino presso la sede di Giubiasco. Inoltre, abbiamo dato in gestione ad *inclusione andicap ticino* la nostra corrispondenza, visto che le caselle postali non sono sempre accessibili a persone in sedia a rotelle.

### ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Noi negli ultimi anni abbiamo delegato tutta la contabilità. Avevamo una contabile che l'ha fatto per dieci anni e poi non ha più potuto, quindi, abbiamo deciso per questa opportunità e funziona molto bene. Adesso, poi, ci sono anche le retribuzioni per i volontari, che è una questione in più.

### TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Negli anni si è capita la necessità a livello ticinese di un ente che faciliti l'inclusione delle persone con disabilità. Negli ultimi vent'anni questa consapevolezza è cresciuta e ha avuto, secondo me, una bella crescita. È vero anche che l'ente è conosciuto sul territorio maggiormente per il supporto dei servizi (barriere architettoniche, servizio giuridico, amministrazione eccetera) e inizialmente invece era nato per creare momenti di sport per persone con disabilità. Secondo me è importante che *inclusione andicap ticino* torni a valorizzare anche lo zoccolo duro per cui è nata: lo sport per persone con disabilità. Cerchiamo di capire di più le esigenze di noi gruppi, cerchiamo di costruire di più con delle persone professioniste e di facilitare un po' i compiti dei gruppi. Dall'anno scorso faccio anche parte del comitato di PluSport e vedo i ragionamenti che vengono fatti in relazione al Ticino e alle sue unicità. Secondo me ci sono diverse cose che stanno prendendo una piega giusta, anche nel senso di collaborare di più, non solo per quanto riguarda l'amministrazione ma per riuscire ad avere più visibilità, al fine di poter attirare più soci/monitori/utenti/volontari eccetera.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

La gestione dei gruppi sportivi diventa sempre più impegnativa, principalmente a causa della burocrazia.



## 17 GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI A INCLUSIONE ANDICAP TICINO

### Gruppo Paraplegici Ticino

Acronimo: GPT

Sede: Bellinzona

Nato nel: 1979

Totale membri nel 2023: 202

www.gpticino.ch



### Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese

Acronimo: GSIB

Sede: Bellinzona

Nato nel: 1970

Totale membri nel 2023: 141

www.gsib-bellinzonese.ch



### Gruppo Sport Inclusivo Tre Valli

Acronimo: GSITV

Sede: Biasca

Nato nel: 1981

Totale membri nel 2023: 93

www.gsitv.ch



### Gruppo Sportivo Società Silenziosa Ticinese Sordi

Acronimo: GS-SSTS

Sede: Barbengo

Nato nel: 1931

Totale membri nel 2023: 44

gsssts@bluewin.ch



### Sport Is Life

Acronimo: SIL

Sede: Lugano

Nato nel: 1969

Totale membri nel 2023: 123

www.sillugano.ch



### Sport Insieme Mendrisiotto

Acronimo: SIM

Sede: Mendrisio

Nato nel: 1968

Totale membri nel 2023: 152

www.sportinsieme.ch



### Società Invalidi Sportivi del Locarnese

Acronimo: SISL

Sede: Locarno

Nato nel: 1972

Totale membri nel 2023: 71

www.sisl-locarno.ch



## 50ESIMO: GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI

Il comitato dedica molto tempo non remunerato al funzionamento del club e non sempre viene ripagato, in quanto l'adesione alle attività è incostante.

### ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Sì, le mail sono davvero molte e in più molti di noi hanno anche un lavoro oltre al volontariato e famiglia e attività extra. Nel nostro, caso c'è appunto mia moglie e c'è un'amicizia con Claudia Mazzoleni, che va avanti da ben trent'anni e, quindi, ci suddividiamo un po' i compiti, anche amministrativi, e siamo ben rodati.

### CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL

Sì, da noi certe cose vanno «in automatico». Anche con quei monitori che sono attivi da una vita, su tante cose ci capiamo al volo. Ci sentiamo un po' come in una grande famiglia. Questo potrebbe essere un deterrente per qualcuno nuovo che vorrebbe entrare? Effettivamente mi sono accorta bene di questa cosa, perché per anni abbiamo organizzato uscite di nuoto, di sci, di escursionismo in cui eravamo sempre le stesse persone. Quindi quando arrivava qualcuno di nuovo, non era sempre così evidente.

### TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Ma, nel nostro caso direi, sì grande famiglia, però, molto aperta verso le nuove esigenze, specialmente da parte dei ragazzi. Accolgono chiunque arrivi in maniera pazza, ti aprono la porta, ti fanno sentire a tuo agio e anche i figli dei monitori, che ogni tanto vengono. Dopo non è che questo risolve tutto, perché solo il 10-15 per cento dei nuovi volontari poi si ferma definitivamente.

### CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL

Sì, poi non bisogna caricare le persone nuove con troppe nuove informazioni. Bisogna far capire che si è lì per aiutarci, ma anche per divertirsi.

### GIULIANO PEDUZZI, COMMISSARIO SPORTIVO GSITV

Io ho iniziato nel 1992 e sono restato fino al 2012, quando ho interrotto per motivi professionali. Poi è arrivata mia figlia, che adesso ha dodici anni, quindi, mi sono dedicato a lei. Ora sono rientrato con piacere, ricoprendo il ruolo di commissario sportivo. All'inizio mi sono messo un po' da parte, ho visto i cambiamenti che nel frattempo erano avvenuti, mi sono introdotto e mi hanno accolto bene.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

In seno al comitato del GPT dal 2019, quando sono stato nominato presidente, ci sono stati diversi avvicendamenti. Abbiamo avuto diversi cambiamenti, anche per quel che riguarda i monitori sportivi. In generale i monitori sono bravi a gestire le loro attività autonomamente.

### ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Progetti futuri? Vorremmo riuscire a portare un torneo di pétanque anche in Ticino. Non è evidente perché non

c'è l'infrastruttura qui da noi e, quindi, in collaborazione con un nostro autista che ha un po' di dimestichezza nell'ambito dell'edilizia, cercheremo di mettere le basi per poter riuscire a farlo.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

Per il futuro vorremmo riuscire a consolidare le attività offerte e a proporre delle nuove attività. Ci piacerebbe, poi, organizzare nuovamente la settimana bianca.

### ROBERTO FANETTI, PRESIDENTE SISL

Un augurio per i 50 anni di *inclusione andicap ticino*? Non vorrei essere banale, ma noi auguriamo all'ente 50 di questi anni. Io credo che si sia intrapreso un percorso importante, dando supporto a vari livelli alle persone che ne hanno bisogno, senza dimenticare la parte sportiva.

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

Il mio augurio è che si possa continuare collaborare con *inclusione andicap ticino* in modo proficuo per ambo le parti. Inoltre, bisognerebbe provare a collaborare di più con gli altri gruppi sportivi affiliati, nonostante il target degli utenti sia differente.

### GIULIANO PEDUZZI, COMMISSARIO SPORTIVO GSITV

L'obiettivo 2030 di PluSport è l'inclusione, quindi se riuscissimo a fare inclusione anche tra noi sarebbe un bel passo, una bella messa in pratica di questo principio.

### TIZIANO CHRISTEN, EX PRESIDENTE GSITV

Io sono in pensione, ho piacere a mettere a disposizione la mia esperienza, per cercare di far capire le necessità che ci sono nel nostro gruppo sportivo e in generale nella nostra realtà, in Ticino. Tante attività sportive realizzate dai gruppi sportivi in altri Cantoni sono veramente già inclusive. Sarebbe davvero bello poter replicare quello che da tanti anni viene fatto durante le giornate sportive nazionali: inclusione delle persone con disabilità fisiche, psichiche, sensoriali e persone senza disabilità. Dunque, secondo me, la strada per poter migliorare le nostre attività è quella di aprirci. Capire cosa succede nella società e capire nel mondo sportivo quali sono i cambiamenti voluti da parte dell'Ufficio federale dello sport.

Vedo *inclusione andicap ticino* segue bene i cambiamenti che avvengono in ambito sociale; bisogna poi cercare di aiutare i gruppi sportivi a portare l'inclusione nell'ambito sportivo, ma non solo limitatamente a noi stessi, bensì aprendoci verso l'esterno. Bisogna essere aperti al cambiamento, non aver paura. E non dobbiamo essere troppo critici, se magari da *inclusione andicap ticino* arriva qualche proposta nuova o diversa. Personalmente vedo positiva la nostra collaborazione futura. Sta a noi essere un po' più proattivi, spontanei e far sentire a loro agio quei pochi volontari o atleti nuovi che vengono nei nostri gruppi. E invito anche voi di *inclusione andicap ticino* a venire nei gruppi, a vedere un po' le attività che svolgiamo.

## 50ESIMO: GRUPPI SPORTIVI AFFILIATI

### NICOLA CANEPA, PRESIDENTE GPT

Vengono organizzate sempre più manifestazioni, come i campionati di arrampicata di Berna o la maratona di Londra, dove partecipano sia atleti senza disabilità che atleti disabili. In questo modo si favorisce l'inclusione. È altresì vero che non tutte le attività sportive si prestano a tutti.

### CLAUDIA MAZZOLENI, MEMBRO DI COMITATO SISL

Sì, e poi la possibilità di fare degli adattamenti c'è sempre in qualsiasi ambito!

**A queste considerazioni aggiungiamo anche quelle degli altri quattro rappresentanti, incontrati in momenti differenti.**

### GRUPPO SPORTIVO DELLA SOCIETÀ SILENZIOSA TICINESE DEI SORDI GS-SSTS

Antonio Plebani, presidente



Antonio Plebani

### COM'È IL VOSTRO RAPPORTO CON INCLUSIONE ANDICAP TICINO?

Abbiamo un'ottima collaborazione. Se abbiamo domande, otteniamo subito delle risposte, inoltre si tengono regolarmente delle riunioni. Grazie a *inclusione andicap ticino* vengono organizzate interessanti attività (week-end a Tenero, passeggiate in montagna, bicicletate, ecc.).

### QUALI SONO I VOSTRI PROGETTI?

Ora siamo un po' fermi perché manca un ricambio di giovani, noi comunque andiamo avanti! Dobbiamo ringraziare *inclusione andicap ticino*, perché ci ha permesso di continuare con le nostre attività. Vorremmo riuscire ad organizzare qualcosa per l'inver-

no e ci piacerebbe fare rafting o anche gite in montagna. Il nostro desiderio per il futuro, e anche il nostro grande sogno, è quello di essere ancora presenti e in forze per poter organizzare il centesimo anniversario, che cadrà tra otto anni. Vorremmo davvero organizzare una grande festa per l'occasione!

### QUALE AUGURIO VUOLE ESPRIMERE PER IL NOSTRO ENTE E PER LA NOSTRA FUTURA COLLABORAZIONE?

Continuare questa preziosa collaborazione, vitale per noi! Non fermiamoci, ma proseguiamo! Voi siete un punto di riferimento per noi.

Tanti auguri a *inclusione andicap ticino*, forza così!

### SPORT IS LIFE (SIL)

Renato Bernasconi è da trent'anni nella SIL. Ha iniziato come allenatore di basket e poi come commissario tecnico. Oggi è il presidente.

### COM'È IL VOSTRO RAPPORTO CON INCLUSIONE ANDICAP TICINO?

Non ci sono mai stati problemi, anzi, forse tutto è sempre stato un po' troppo «soft», invece, adesso si comincia a vedere qualcosa di nuovo. Il nostro rapporto, seppur buono, è migliorato: adesso si discute durante le riunioni, ognuno illustra anche le sue problematiche, le condivide con il gruppo e cerca di risolverle. Anche l'attività inerente lo street racket, organizzata lo scorso mese di marzo, è stata bellissima, perché c'è coordinamento, movimento, divertimento. Abbiamo poi avuto voglia di metterlo in pratica anche durante il nostro allenamento di atletica.



Renato Bernasconi

### QUALI SONO I VOSTRI PROGETTI?

Oltre allo street racket, nella stagione invernale abbiamo introdotto le racchette da neve (ciaspole): davvero

apprezzatissime! Tutte le altre nostre attività, le manteniamo: ginnastica, atletica, basket, nuoto, sci alpino e nordico, bocce, bowling.

Siamo alla ricerca di monitori per il gruppo di nuoto per bambini: al momento abbiamo dodici bambini e per ognuno di loro assicuriamo un monitore, ma la richiesta è grande e per ora c'è la lista d'attesa. Ci sono già arrivati un paio di monitori, grazie al vostro aiuto, i quali si sono trovati bene e sono rimasti volentieri da noi. Abbiamo tante richieste, ma non tanto di giovani. Sappiamo che, potenzialmente, ci sarebbero tanti ragazzi con disabilità che potrebbero trarre giovamento dalle attività che offriamo, ma non si presentano in tanti. Abbiamo provato ad andare nelle scuole speciali, abbiamo stampato cinquemila volantini, ma niente. Tanti hanno altri interessi o alcuni genitori hanno una sorta di paura a mandare i propri figli in un gruppo specifico per persone con disabilità: peccato perché, nei casi in cui i bambini provano, poi non vanno più via e i genitori sono contenti... non capiamo come superare la loro diffidenza iniziale. A novembre di quest'anno, inoltre, faremo un torneo di bocce inclusivo, giocheranno i nostri ragazzi con altri giocatori di bocce. È nata, inoltre, in questo periodo la «Bocciofila sorriso» che unisce tutti i ragazzi con disabilità, che giocano a bocce. Una bellissima iniziativa.

**QUALE AUGURIO VUOLE ESPRIMERE PER IL NOSTRO ENTE E PER LA NOSTRA FUTURA COLLABORAZIONE?**

Il mio augurio è che la nostra collaborazione con *inclusione handicap ticino* vada avanti così, siamo molto contenti. Ci sentiamo ascoltati, coinvolti nelle decisioni. Eh chissà, magari in futuro sarà possibile anche organizzare qualcosa di più insieme. Tanti auguri per i tuoi splendidi 50anni *inclusione handicap ticino*!

**GRUPPO SPORTIVO INTEGRATO DEL BELLINZONESE (GSIB)**

Vito Lo Russo, presidente del GSIB, nell'organizzare il nostro incontro ci ha fatto una sorpresa: la presenza di Vittoria Franchini, «Vittorina» per gli amici, socia dell'ente dalla sua fondazione.

**COM'È IL VOSTRO RAPPORTO CON INCLUSIONE HANDICAP TICINO?**

Ci tengo a puntualizzare che c'è una differenza tra un gruppo come il nostro e *inclusione handicap ticino*: l'ente è costituito da gente, che è impiegata lì, mentre nel nostro caso, come in quello degli altri gruppi sportivi, i nostri comitati sono costituiti totalmente da persone volontarie e, quindi, diventa davvero complicato seguire i vari input che *inclusione handicap ticino* ci fornisce. Non sempre si riescono a seguire tutte le mail che ci arrivano, per esempio, quando ci sono eventi da organizzare.

La collaborazione è comunque buona, ma si può migliorare, soprattutto per quanto riguarda la formazione dei monitori. Sarebbe possibile organizzarla in Ticino? Avremmo, così, di sicuro una maggiore partecipazione ai corsi. Vogliamo essere professionali. Se i monitori non sono formati in modo adeguato, la responsabilità cade su di noi.



Vito Lo Russo e Vittoria Franchini

**QUALI SONO I VOSTRI PROGETTI?**

Da qualche anno a questa parte stiamo cercando di collaborare sempre maggiormente con altre associazioni presenti sul territorio. Tra i nostri obiettivi, uno dei principali è sicuramente quello del divertimento dei nostri atleti, questo nulla toglie a chi ha la voglia e la capacità di essere più competitivo, ma privilegiamo l'aspetto della socialità e del divertimento. Adesso abbiamo fondato un gruppo che funziona benissimo: il nuoto per bambini. Inoltre, collaboriamo con l'istituto Madonna di Re; ci rechiamo noi nell'istituto a fare delle attività. Si tratta di un bel progetto, nato spontaneamente. Abbiamo, poi, un'altra collaborazione interessante con la Società Atletica di Bellinzona. Grazie a questo incontro, siamo molto felici di aver avviato l'idea di far partecipare le persone con disabilità al Galà dei Castelli.

**QUALE AUGURIO VUOLE ESPRIMERE PER IL NOSTRO ENTE E PER LA NOSTRA FUTURA COLLABORAZIONE?**

L'augurio è che *inclusione handicap ticino* possa svilupparsi sempre di più come ente cantonale sul territorio: le persone con disabilità sia essa fisica, mentale o sensoriale hanno bisogno di persone o di enti che aiutino veramente... se pensiamo ai luoghi, anche istituzionali, che ancora oggi non sono a misura di tutti, sono inaccessibili per molte persone...

Mi auguro che *inclusione handicap ticino* continui sulla strada intrapresa ormai cinquant'anni fa e continui a battersi a favore delle persone con handicap. Vittoria Franchini, aggiunge, «il mio augurio per quanto

riguarda l'inclusione, è quello che le persone con disabilità possano trovare degli appartamenti accessibili, affinché possano vivere la loro vita in modo autonomo».

**SPORT INSIEME MENDRISIOTTO (SIM)**

Tiziano Sciolli, presidente

**COM'È IL VOSTRO RAPPORTO CON INCLUSIONE HANDICAP TICINO?**

Oggi abbiamo un buon rapporto (in passato non è sempre stato così). Io ogni tanto sono anche un rompiscatole, però se mi faccio sentire è perché ci tengo alle cose. Abbiamo un rapporto abbastanza buono, dicevo, tra alti e bassi. Il fatto è che per delle associazioni come la nostra, *inclusione handicap ticino* è il cappello, ma ha una sua specificità che è diversa da quella di un altro gruppo sportivo; si tratta di organizzazioni separate, lo sottolineo. E noi, come altri gruppi, siamo dei volontari, quindi, certe cose non riusciamo o possiamo farle per il semplice fatto che ci occupiamo anche di molte altre cose e non riusciamo a seguire tutto, principalmente per una questione di tempo. Si fa fatica a trovare nuovi monitori, anche se adesso ricevono dei soldi, ma non è questo che li motiva. Si progredisce a piccoli passi, va bene aumentare lo sport e le attività, ma non deve neanche essere un'impellenza.



Tiziano Sciolli

**QUALI SONO I VOSTRI PROGETTI?**

Grazie a un genitore che pratica il nuoto subacqueo con suo figlio, che ha una disabilità, è nata l'idea di proporre questa attività. Con suo figlio l'esperimento è riuscito, anche grazie ai professionisti che conosce e che ha coinvolto, e penso che si potrebbe provare anche con altri bambini/ragazzi con disabilità. Può essere un bello stimolo per dare nuove e diverse competenze, perché devi

imparare a stare in un ambiente diverso (sott'acqua), delle tecniche diverse (respirazione) ecc. Non è per tutti, ma può essere una nuova esperienza.

Il prossimo anno inizieremo con lo street racket, come ci è stato proposto. Inoltre, stiamo mettendo in pratica il calcio inclusivo: dopo aver tenuto una presentazione per commemorare i 50 anni del SIM a Chiasso nel 2019, siamo stati contattati dal Football Club Chiasso, sezione giovanile, per creare un gruppo inclusivo.

**QUALE AUGURIO VUOLE ESPRIMERE PER IL NOSTRO ENTE E PER LA NOSTRA FUTURA COLLABORAZIONE?**

Continuare a collaborare, per dare una mano alle società come la nostra, al fine di riuscire a dare esperienze di vita ai ragazzi con disabilità. Ci sarà sempre bisogno di enti come i nostri. Non credo che la nostra società possa mai diventare tanto inclusiva da non necessitare più di realtà a favore delle persone con disabilità, quindi, l'augurio è di andare avanti a fare questo lavoro; mi auguro di essere sempre più uniti tra di noi, rispettando le specificità di ognuno.

Stannah

Piattaforma
Miniascensore

AL 100%

MOBILI IN

CASA PROPRIA

Piattaforme e cabine disponibili in varie dimensioni

I nostri prodotti sono progettati per integrarsi facilmente agli ambienti circostanti. Compatti e veloci da installare, sono la soluzione ideale per le persone in sedia a rotelle.

☎ 091 232 80 98

🌐 [www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)

✉ [sales@stannah.ch](mailto:sales@stannah.ch)

In tutta la Svizzera

# Con lo sport abbiamo fatto centro!

di Samantha Dresti

Dalla nascita del nostro ente nel 1973, lo sport è sempre stato il protagonista, nonché il motore per tanti cambiamenti a favore delle persone con disabilità. Capiamo meglio, quindi, i retroscena dell'attuale Servizio Sport.

**P**er sapere come è nato il Servizio Sport del nostro ente, abbiamo incontrato l'ex direttore Lorenzo Giacolini, che con generosità e dovizia di particolari ha aperto per noi i cassetti della sua memoria.



Lorenzo Giacolini è stato direttore di *inclusione handicap ticino* dal 1980 al 2015

dove si riunivano centinaia di persone tra cui i membri di tutti i gruppi esistenti in quel periodo per svolgere attività sportive varie. Come si organizzava un evento del genere? A turno, ogni anno, ogni gruppo veniva incaricato dal comitato di organizzare una delle varie attività proposte. Poi è nata una commissione sportiva con i rappresentanti di tutti i gruppi sportivi, che coordinava le varie attività. Questa commissione, ai suoi albori (prima degli anni Ottanta), organizzava anche la formazione dei monitori, che erano tutti volontari.

## QUANDO È STATO PROFESSIONALIZZATO IL SERVIZIO?

Il Servizio Sport, come ramo specializzato e professionalizzato, è nato nel 1987, quando è stato assunto un maestro di sport con il compito principale di formare i monitori e di coordinare le attività comuni a tutti i gruppi. Dapprima abbiamo assunto una persona a tempo parziale, poi le attività, così come le richieste dei gruppi e dei monitori, sono aumentate esponenzialmente e si richiedeva sempre più professionalizzazione e qualità nell'insegnamento. Verso la fine degli anni Settanta è arrivato il movimento Special Olympics in Svizzera (esisteva già negli USA dall'inizio degli anni Sessanta, vedi box sotto). Verso il 1978 c'è stata la prima manifestazione internazionale, alla quale hanno partecipato degli atleti svizzeri. Sono stato nel comitato di PluSport per tanti anni, dove c'era una persona che aveva contatto con Special Olympics. Ho potuto cogliere la palla al balzo e, all'inizio degli anni Novanta, ho firmato un contratto con Special Olympics Svizzera con lo scopo di portare in Ticino una persona impiegata professionalmente per promuovere le loro attività qui

## DI COSA SI OCCUPA SPECIAL OLYMPICS?

Fondata da Eunice Kennedy Shriver, la sorella del presidente USA John Fitzgerald Kennedy, agli inizi degli anni Sessanta, Special Olympics è il più grande movimento sportivo internazionale dedicato alle persone con disabilità mentale: offre possibilità di allenamento e competizioni regolari e dà la possibilità alle Delegazioni svizzere di partecipare alle competizioni internazionali.

## COME È NATO QUESTO SERVIZIO?

La storia del Servizio Sport corrisponde alla storia di *inclusione handicap ticino*, che è nata nel 1973, ma prima dobbiamo fare un passo indietro, in quanto alcuni gruppi sportivi per persone con disabilità – fondamentali per la nascita della nostra associazione e quindi per questo Servizio – sono nati prima: nel 1968, infatti, nasce il Gruppo Sportivo Invalidi del Mendrisiotto, oggi Sport Insieme Mendrisiotto (SIM), nel 1969 nasce la Sport Invalidi Lugano, oggi Sport Is Life (SIL), nel 1970 il Gruppo Sportivo Invalidi del Bellinzonese ora Gruppo Sportivo Integrato del Bellinzonese (GSIB), nel 1972 la Società Invalidi Sportivi del Locarnese (SISL). E ora ci arriviamo: nel 1973 i delegati di questi quattro gruppi sportivi fondano la Federazione Ticinese Invalidi Sportivi (FTIS).

L'interesse primario della FTIS era lo sport, o meglio, incontrarsi per fare sport (non la mera attività sportiva, ma anche il piacere di stare in compagnia). A quel tempo l'ente non aveva dei professionisti, ma coordinava un po' le varie attività. Bisogna comunque ricordare che, prima ancora che nascesse la FTIS, c'era già un coordinamento tra i gruppi: un comitato, organizzava le attività in comune, per esempio, il ballo di Carnevale, oppure il cosiddetto «rally» (in automobile si raggiungevano delle postazioni e si guadagnavano dei punti) o, ancora, il Convegno cantonale: una giornata sportiva

da noi. Si trattava di un unicum perché, oltre la sede principale a Friburgo, non esisteva da nessun'altra parte in Svizzera questo tipo di collaborazione.

## COME SI È EVOLUTO NEL TEMPO IL SERVIZIO SPORT?

Lo sport era uno dei pochi strumenti d'integrazione per le persone con disabilità, quando sono stati fondati i gruppi. Nell'evoluzione di *inclusione handicap ticino* – a furia di battere il chiodo nella direzione dell'inclusione –, si sono aperte delle strade, quindi, oggigiorno idealmente non dovrebbe più essere indispensabile che una persona con disabilità pratichi attività in un gruppo sportivo specializzato per l'handicap, ma potenzialmente potrebbe farlo in un gruppo specializzato per la disciplina che gli interessa. La squadra di basket per le persone con disabilità dovrebbe essere inserita nella società di basket, lo stesso discorso per l'atletica, il calcio, eccetera. Questa è l'evoluzione. Anche se non siamo arrivati così lontano, sono stati fatti passi molto importanti in questa direzione.

## COS'È PLUSPORT?

Fondata nel 1956, su iniziativa di un religioso colpito da poliomielite, PluSport è il centro specializzato dello sport per persone con disabilità a livello svizzero. Di comune accordo si è stabilito che, in Ticino, le attività sportive per persone con handicap sono organizzate da *inclusione handicap ticino*, mentre per il resto della Svizzera questo compito è svolto da PluSport, che si occupa, inoltre, di formare i volontari di tutta la Svizzera.

L'associazione è membro di Swiss Olympic, cofondatrice di Swiss Paralympic, fondatrice di Special Olympics Switzerland e membro di varie organizzazioni sportive nazionali e internazionali. Si riconosce nella Carta etica di Swiss Olympic e rappresenta gli interessi dello sport per disabili nella società, nella politica e nell'economia.



Elena Nodari è stata per più di vent'anni segretaria dei servizi di *inclusione handicap ticino*

## UN AIUTO PREZIOSO NEGLI ANNI

Da fine 2011 Elena Nodari si occupa in particolare della gestione amministrativa-organizzativa del Servizio Sport. Negli anni ha accompagnato tante persone in gite sportive e corsi. Elena è nata a Lostallo, da ragazza

aveva una grande passione per il calcio, che praticava nella squadra femminile di San Vittore e già da bambina si notavano le qualità di costanza e tenacia: non si fermava se non raggiungeva i 2'000 palleggi. Oggi ama molto lo sci e le passeggiate in montagna. Vuole riprendere a praticare bici. Ma non si pensi a qualcosa di rilassante: a lei piace andare in salita.



Il responsabile sport di *inclusione handicap ticino*, Rafael Almeida Marto

## QUALI SONO I PROGETTI FUTURI DEL SERVIZIO SPORT?

In ottica futura, l'evento «Lo sport che unisce» del 19 agosto prossimo sarà sicuramente un punto di partenza. Infatti, a partire da quest'anno, l'organizzazione della Giornata sportiva cantonale passerà in mano nostra, pertanto, non saranno più i singoli gruppi sportivi che avranno l'onere di pianificare l'evento annuale. Mi piace l'idea, inoltre, che la partecipazione a degli eventi sportivi di rilevanza cantonale debba essere realizzata insieme ai gruppi sportivi affiliati. Ciò permette di avere maggiore importanza, visibilità e sensibilizzazione all'interno della società. Il mio compito, quindi, sarà quello di creare i presupposti per una partecipazione congiunta.

La Giornata sportiva cantonale sarà però solo una delle numerose iniziative proposte dal Servizio Sport di *inclusione handicap ticino*, che attraverso due programmazioni annuali, continuerà a promuovere sport e tempo libero, per la gran gioia dei nostri soci, dei sette gruppi sportivi affiliati alla nostra associazione e per tutti i partecipanti che desiderano divertirsi con noi. In conclusione vi proponiamo un paio di immagini recentissime selezionate dal nostro archivio.



Airolo-Pescium, 5 marzo 2023



Visita al Castelgrande di Bellinzona, 1 aprile 2023



LO SAPEVI CHE...

## ... LO SPORT È DIVERTIMENTO

Siamo abituati a sentirla e a pronunciarla, ma da dove deriva la parola sport? Dall'inglese ed è apparsa per la prima volta nel 1532, significa «divertimento».

A questo proposito il nostro ente, fin dalla sua fondazione nel 1973, offre una grande varietà di occasioni per divertirsi! In collaborazione con i gruppi sportivi affiliati, proponiamo attività sportive settimanali durante tutto l'anno, oltre a soggiorni a carattere sportivo in estate e inverno. In particolare, il Servizio Sport di *inclusione handicap ticino* ha lo scopo di promuovere e sostenere la pratica sportiva per tutte le persone con disabilità.



Scopri la nostra offerta sportiva!  
Visita [www.sportandicap.ch](http://www.sportandicap.ch)

# Festeggia con noi! Fa bene alla salute

di Rafael Almeida Marto

50 anni di *inclusione handicap ticino*: sabato 19 agosto 2023  
partecipa all'evento «Lo sport che unisce» aperto a tutta la popolazione ticinese, a tutte le età e adatto alle famiglie, che si terrà al Centro Sportivo di Tenero

**S**i tratta di un evento da non perdere, unico nel suo genere. Le attività hanno la caratteristica di essere ludico-sportive e nuove nel loro genere, nonché, ça va sans dire, inclusive. Gli iscritti potranno praticare tutte le attività in programma, a rotazione. Ci saranno squadre miste, composte da 8-10 persone con e senza disabilità. Durante la giornata ci sarà l'occasione di conoscere la sportiva d'élite, Beatrice Lundmark, e di richiedere

informazioni di dettaglio sulle attività dei nostri gruppi sportivi affiliati.

Questo evento – ci piace sottolinearlo – è adatto a tutti: persone con o senza disabilità, giovani e anziani, a chi è solo e a chi viene accompagnato e in famiglia...c'è da divertirsi tutti insieme, insomma!

Scopri il programma di dettaglio nelle pagine seguenti.

## Partecipa alla lotteria del 50esimo!



1° premio  
**un soggiorno  
al Badrutt's  
Palace Hotel  
St. Moritz**

2 notti per due persone  
inclusi: colazione, trasferta  
da e per la stazione di  
St. Moritz, accesso al centro  
benessere Palace Wellness  
e Fitness Centre

• premio del valore di  
CHF 4'500.– gentilmente  
offerto da Badrutt's  
Palace Hotel



2° premio  
**uno scooter  
elettrico  
HORWIN EK1**

velocità massima 45 km/h  
autonomia fino a 120 km  
batteria estraibile  
motore elettrico 2.8kW  
(classe L1e)

• premio del valore di  
CHF 3'990.– gentilmente  
offerto da Belimport SA



3° premio  
**uno smartphone  
Apple iPhone 14  
Yellow**

128 GB, 6.10",  
SIM + eSIM,  
12 Mpx, 5G

• premio del valore di  
CHF 929.– gentilmente  
offerto da Mantocom SA



4° premio  
**set da viaggio  
Tucano**

1 trolley da cabina<sup>A</sup>  
1 trolley da stiva<sup>A</sup>  
1 organizzatore da valigia 3 pz.<sup>B</sup>  
1 zaino ripiegabile e leggero<sup>B</sup>  
1 borsa ripiegabile e leggera<sup>B</sup>

<sup>A</sup> in polycarbonato leggero  
e resistente  
<sup>B</sup> in tessuto realizzato in  
plastica riciclata

• premio del valore di  
CHF 533.– gentilmente  
offerto da Tucano

### dove acquistare i biglietti?

- alla sede di *inclusione handicap ticino*, Via Linoleum 7, Giubiasco
- allo sportello della stazione di Giubiasco
- online su: [www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/50esimo/](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch/shop/50esimo/)  
**quando**  
fino al 17 agosto

### estrazione

il 19 agosto 2023 durante l'evento «Lo sport che unisce».  
I fortunati vincitori potranno aggiudicarsi anche numerosi altri premi come: carte giornaliera FFS, buoni Arcobaleno, buoni Coop e carte giornaliera per il Monte San Salvatore.



## Premunirsi per il futuro

### Consulenza previdenziale

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

AXA Sopraceneri  
Agenzia generale Mirko Locatelli  
Viale Stazione 16, 6500 Bellinzona  
+41 91 822 60 50, [bellinzona@axa.ch](mailto:bellinzona@axa.ch)  
[AXA.ch/bellinzona](http://AXA.ch/bellinzona)





## giornata gratuita previa iscrizione!

attività sportive, spuntino e pranzo-buffet offerti  
iscrizione necessaria per ricevervi  
nelle migliori condizioni

### COME ISCRIVERSI!

attraverso il codice QR qui sotto  
o andando alla pagina  
[www.50esimo.ch](http://www.50esimo.ch)



per maggiori informazioni  
scrivi a: [sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusion-e-andicap-ticino.ch)  
oppure chiama il numero 091 850 90 90

con il patrocinio di



gli eventi del giubileo sono organizzati  
grazie al sostegno di



media partner



sabato 19 agosto 2023

## 50 ANNI DI INCLUSIONE: partecipa all'evento «Lo sport che unisce»

Centro Sportivo Nazionale  
della Gioventù, Tenero

### programma

Dalle 08.30  
accoglienza e check-in

09.00-09.15  
saluti e warm-up collettivo

09.15-10.15  
attività ludico-sportive inclusive

10.15-10.45  
pausa spuntino e spettacolo

10.45-11.45  
attività ludico-sportive inclusive

12.00-12.20  
partita dimostrativa di basket in carrozzina  
con i Ticino Bulls

12.30  
pranzo a buffet e conclusione giornata

*l'evento si svolgerà con qualsiasi  
condizione metereologica*



## 5 attività ludico-sportive inclusive

- 1) corsa 80 metri
- 2) getto del peso
- 3) street racket
- 4) kubb
- 5) corsa d'orientamento



## Beatrice Lundmark madrina dell'evento

L'ex altista svizzera, Beatrice Lundmark, dodici volte campionessa svizzera (periodo 2006-2012), finalista ai campionati europei (Barcellona 2010) nella disciplina del salto in alto, sarà la madrina dell'evento «Lo sport che unisce».



I PROSSIMI APPUNTAMENTI  
DEL GIUBILEO

giovedì 14 settembre 2023

## BUSINESS EVENT: II GIARDINO DELLE DIVERSITÀ

Antico convento delle Agostiniane, Monte Carasso

Presso il Settore Azienda i nostri collaboratori con disabilità svolgono lavori in ambito commerciale/amministrativo nonché grafico per i clienti che ne fanno richiesta.

Per ringraziare i clienti e i partner del lungo rapporto lavorativo instauratosi in questi anni organizzeremo un aperitivo originale in una location suggestiva. Un'occasione per rafforzare le collaborazioni create e sviluppare nuovi preziosi contatti per il futuro.

giovedì 12 ottobre 2023

## CONVEGNO «DESIGN FOR ALL»

LAC Lugano Arte e Cultura, Lugano

Dal 1987 è attivo il Servizio barriere architettoniche di *inclusion-e-andicap-ticino*, che lavora per migliorare l'accessibilità in Ticino. Nel 2021 abbiamo inaugurato il Centro di Competenza Design for All (DfA), una prima in Ticino e in Svizzera.

Nel 2023 avrà luogo una conferenza incentrata sulla tematica del DfA in ambito architettura e design. Parteciperanno ospiti internazionali e l'evento sarà rivolto prevalentemente a professionisti del settore.



**CORSA 80 METRI E  
GETTO DEL PESO**

La corsa veloce e il getto del peso sono due delle discipline olimpiche dell'atletica leggera. Se per la corsa 80 metri si avrà a disposizione un solo tentativo, nel getto del peso i partecipanti avranno a disposizione tre possibilità e verrà registrato il miglior lancio valido. I pesi saranno adeguati in base alle caratteristiche dei partecipanti.



**KUBB**

Il kubb è un gioco tradizionale svedese. Questo divertente gioco d'abilità è adatto a ogni età e si gioca sul terreno anziché su uno schermo o una scacchiera. È un gioco molto semplice e ricorda da un lato il bowling e dall'altro le bocce. Il gioco consiste nell'«abbattere» tutti e cinque i picchetti di legno della squadra avversaria con i bastoni da lancio e poi abbattere nello stesso modo il re. Il kubb è conosciuto anche come gli scacchi dei vichinghi.

**sabato 19 agosto 2023**  
**«Lo sport che unisce»**  
**Centro Sportivo Nazionale  
della Gioventù, Tenero**

**mappa delle attività  
in programma**



**STREET RACKET**

Lo street racket è un gioco di rinvio che può essere giocato quasi ovunque, con diversi tipi di palle e racchette. Una delle particolarità di questo gioco è la possibilità di modificare le regole e il campo secondo il luogo in cui è praticato e i bisogni dei giocatori. Regole base: la palla può essere giocata solo da sotto verso l'alto (niente «schiacciate») e prima di ogni rinvio deve toccare il suolo (niente «volley»).



**CORSA D'ORIENTAMENTO**

L'obiettivo della corsa d'orienteamento è di reperire con precisione delle postazioni definite, scegliendo il percorso migliore per giungere a termine nel minor tempo possibile. Alla partenza i partecipanti riceveranno una fotografia e dovranno raggiungere il posto raffigurato sull'immagine. Lì troveranno la pinza con la quale potranno registrare il loro testimone e tornare al punto di partenza per la verifica e l'assegnazione di un nuovo obiettivo.

# Il salto perfetto

di Samantha Dresti

In occasione del 50esimo anniversario di *inclusione handicap ticino*, stiamo organizzando un grande evento sportivo. La madrina? Un'atleta d'eccezione: Beatrice Lundmark.



Beatrice Lundmark ai Campionati europei di Barcellona, 2010: il salto perfetto è frutto di 10'000 ore di allenamento.

**BEATRICE LUNDMARK, CHE COSA TI HA MOTIVATO AD ACCETTARE IL NOSTRO INVITO?**

Il vostro invito mi ha fatto molto piacere, sia come riconoscimento della mia attività sportiva, sia come possibilità di portare un messaggio positivo e di speranza per un futuro migliore a favore delle persone che, per varie vicissitudini della vita, si trovano svantaggiate.

**DODICI VOLTE CAMPIONESSA SVIZZERA (PERIODO 2006-2012), FINALISTA AI CAMPIONATI EUROPEI (BARCELONA**

**2010) NELLA DISCIPLINA DEL SALTO IN ALTO: CHE RICORDI HAI DELLA TUA INCREDIBILE CARRIERA SPORTIVA?**

Serbo sempre dei ricordi molto positivi della mia carriera sportiva e in particolare del momento culminante del mio percorso agonistico: i Campionati europei di Barcellona, dove ho fatto il mio miglior salto di sempre (192 cm), che mi ha permesso di qualificarmi per la finale; il salto giusto al momento giusto in un frangente in cui pochi si aspettavano che potessi arrivare fin lì. Ma, al di là del risultato numerico, della misura salta-

ta, ciò che mi rimane è il ricordo della bellezza di quel momento, che in realtà è stato il frutto di circa 10'000 ore di allenamento in oltre 10 anni di lavoro; la bellezza e la naturalezza di un movimento particolarmente complesso che necessita di forza, velocità ed elasticità e che mi ha permesso di provare la sensazione di volare, sperimentando la piena consapevolezza e la pura concentrazione sul momento presente, come in una sorta di benessere profondo dell'anima, nella quale si tende a dimenticare sé stessi e a raggiungere la felicità, come descritto da Eugen Herrigel ne «Lo zen e il tiro con l'arco» e da Hermann Hesse in «Siddharta», due libri che spesso mi portavo in pedana.

Forse si tratta di discorsi troppo filosofici e astratti, tuttavia per me lo sport è stato soprattutto un'esperienza spirituale, che trascende l'aspetto fisico, alla ricerca dell'equilibrio e della felicità interiore, che ora continua in altri ambiti della vita.

**SEI ANCORA IN CONTATTO CON IL MONDO DEL SALTO IN ALTO? SE SÌ, COME?**

Sono ancora in contatto con alcune atlete con cui ho un legame particolare di amicizia, ad esempio con Deirdre Ryan, già olimpionica e campionessa d'Irlanda, Antonietta Di Martino, detentrica del record italiano (2.04 metri) e vicecampionessa del mondo (2007) ed Elena Brambilla, anche lei ex campionessa italiana.

Tutte loro sono atlete con cui ho condiviso allenamenti, gare, momenti di difficoltà e di gioia e per le quali provo rispetto per un percorso personale mai banale.

Deirdre dopo aver girato il mondo per gare e lavoro, dopo aver imparato in pochissimo tempo diverse lingue (di madrelingua gaelica e inglese, ha imparato l'italiano alla Bocconi di Milano e il tedesco allenandosi in Germania) ora è rientrata a Dublino – qualche volta sono andata a trovarla – ed è direttrice del Sustainability & Quality Assurance, Origin Green presso l'Irish Food Board, ed è Board Member di Sport Ireland.

Antonietta di Martino è una delle pochissime atlete che, alta meno di 170 cm (169 cm), è riuscita a superare i 2 metri, mentre Elena Brambilla, dopo la carriera sportiva, ha vissuto diversi anni in barca a vela, con suo marito Wojtek Czyz, atleta paralimpico, producendo protesi da regalare a persone bisognose; attualmente vive in Nuova Zelanda, mi piacerebbe andare a trovarla ma non sono ancora riuscita ad organizzarmi.

**RIESCI ANCORA A DEDICARE DEL TEMPO ALLO SPORT, TRA FAMIGLIA E LAVORO?**

Certamente, ho lo sport nel sangue e non riuscirei a farne a meno. Anche durante la gravidanza ho sempre praticato sport: mi serve per stare bene e mantenere il mio equilibrio psico-fisico intatto; attualmente, per esempio, gioco a tennis, vado a correre e frequento la palestra di mio marito; in media quattro volte a settimana pratico un'ora di sport, normalmente in pausa pranzo.

**A PROPOSITO DEL MONDO DELLO SPORT, SECONDO TE CHE IMPORTANZA RIVESTONO PER I GIOVANI I GRUPPI SPORTIVI SPARSI SUL NOSTRO TERRITORIO?**

Ritengo fondamentale che le giovani e i giovani possano praticare sport sul territorio; l'attività sportiva permette di socializzare e di vivere momenti unici, forgiando il carattere e incentivando la resilienza.



Beatrice Lundmark è mamma di Astrid ed Elettra, nonché professionista della comunicazione.

**DAL TUO PUNTO DI VISTA, ESISTE L'INCLUSIONE DI PERSONE CON HANDICAP NELLA REALTÀ DELLE SOCIETÀ SPORTIVE PRESENTI SUL NOSTRO TERRITORIO?**

Dalla fine degli anni Novanta fino al 2014, non ho vissuto in prima persona allenamenti inclusivi, probabilmente perché ero in un gruppo agonistico che svolgeva un programma mirato e in un certo senso separato dai gruppi non competitivi. Tuttavia, quando mi allenavo a Cornaredo, vedevo spesso il gruppo della Sport Invalidi Lugano (SIL) con Nicoletta Beretta Piccoli allenarsi in campo e c'era un bello scambio di vedute, di racconti e di esperienze di gare, che loro mi raccontavano o io raccontavo loro.

## Barrette di riso al latte, sane ed energetiche

ricetta gentilmente concessa da Swissmilk



### INGREDIENTI PER 14 BARRETTE

4 dl latte  
 1 dl succo di mela  
 250 g riso (adatto per questa cottura)  
 ½ cc sale  
 ½ cc cannella in polvere  
 2 mele grattugiate (ideale con la grattugia per rösti)

### TEMPO DI PREPARAZIONE

55 minuti

### PROCEDIMENTO

Portare a ebollizione il latte e il succo di mela con il riso, il sale e la cannella. Coprire e lasciare cuocere a fuoco lento,

rimestando di tanto in tanto. Dopo 10 minuti, aggiungere le mele grattugiate, lasciare sobbollire altri 10 minuti, spegnere e lasciare riposare 10 minuti.

Preriscaldare il forno a 155 °C (ventilato) o 175 °C (statico). Versare il riso al latte su una teglia rivestita di carta da forno e stenderlo in modo omogeneo (1 cm di spessore). La massa coprirà più o meno mezza teglia. Cuocere 20-25 minuti nella parte centrale del forno preriscaldato.

Lasciare raffreddare leggermente e tagliare a fette di circa 3 x 12 cm.

### CONSERVAZIONE

Le barrette di riso al latte si conservano una settimana nel frigorifero.

### IMPRESSUM

Notiziario, edizione 02 2023  
 La rivista ufficiale di  
*inclusione andicap ticino*  
[www.inclusione-andicap-ticino.ch](http://www.inclusione-andicap-ticino.ch)  
[info@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:info@inclusione-andicap-ticino.ch)

**Editore e amministrazione**  
*inclusione andicap ticino*  
 6512 Giubiasco

**Pubblicazione**  
 Trimestrale, 4 edizioni l'anno

**Tiratura**  
 2'300 copie (© WEMF 2019)

**Direttore**  
 Marzio Proietti

**Redattrice responsabile**  
 Samantha Dresti

**Comitato di redazione**  
 Rafael Almeida Marto,  
 Claudia Bianchini, Caterina Cavo,  
 Graziella De Nando, Sara Martinetti,  
 Mirella Sartorio

**Hanno collaborato a questo numero**  
 Ulrike Weber di Swissmilk

**Grafica e impaginazione**  
 Nomadesigns, Nicola Piffaretti

**Stampa**  
 FontanaPrint SA, Pregassona



**Distribuzione**  
*inclusione andicap ticino*, Giubiasco

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

**Prossima edizione:**  
 Numero 03/2023 – settembre  
 Chiusura di redazione:  
 17 agosto 2023

© 2023 *inclusione andicap ticino*  
 Tutti i diritti sono riservati.  
 Nessuna parte di questa  
 pubblicazione può essere  
 riprodotta o diffusa in nessuna  
 forma, qualunque essa sia:  
 elettronica, stampata, fotocopiata,  
 senza l'autorizzazione scritta  
 da parte di *inclusione andicap ticino*.

## Ti piace fare sport e aiutare gli altri?



**volontari cercansi!**

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 maggiori informazioni e/o per annunciarti come volontario:**  
 scrivi a [sport@inclusione-andicap-ticino.ch](mailto:sport@inclusione-andicap-ticino.ch) oppure chiama il numero 091 850 90 90

**LA POSTA** 

GAB  
CH-6512 Giubiasco  
P.P. / Journal



# BancaStato è la Banca di riferimento in Ticino

Abbiamo tutti bisogno di punti fermi, di certezze e di sicurezze.  
Noi vi offriamo il costante impegno di essere da sempre con il Ticino  
e per i ticinesi.

noi per voi

 **BancaStato**