

notiziario

la rivista trimestrale di *inclusione handicap ticino*



01 2024



inclusione
handicap ticino

naturalmente.

sosteniamo le attività per le famiglie



Immagine: Vonanti Visual Communication, © AIL SA



ail



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.

In tutta la Svizzera



T 091 232 80 98

Stannah

sales@stannah.ch

www.stannah.ch

sommario

4 INCONTRI

Storia di una donazione

5 PROGETTO DOMUS LUSANIGH

Domus Lusanigh: spazi di vita

10 SPORT & TEMPO LIBERO

Uniti nello sport

14 L'ANGOLO DELLO CHEF

Una bibita energetica, gustosa e sana?

Prepariamola a casa!

Avviso di convocazione

A tutti i soci e i sostenitori,

con piacere vi facciamo giungere tramite il Notiziario la convocazione ufficiale dell'**assemblea generale ordinaria** che si terrà:

LUNEDÌ 3 GIUGNO 2024 ALLE ORE 18.30

presso la nostra sede, spazio multiuso Salaruna, in via Linoleum 7 a Giubiasco.

Ordine del giorno:

1. saluto del Presidente
2. assegnazione del Merito di *inclusione handicap ticino*
3. designazione degli scrutatori
4. verbale dell'assemblea del 5 giugno 2023
5. rapporto annuale
6. relazione finanziaria 2023 e rapporto di revisione
7. scarico del Comitato e della Direzione
8. informazioni sul programma di attività 2024
9. informazioni sul preventivo 2024
10. varie ed eventuali

Il verbale dell'assemblea generale ordinaria 2023 è disponibile su richiesta al Segretariato.

In attesa di incontrarvi numerosi, vi porgiamo cordiali saluti.

Sergio Mencarelli
presidente

Marzio Proietti
direttore

EDITORIALE

care lettrici, cari lettori,

In questa prima edizione 2024 del Notiziario ci dedichiamo a un paio di progetti che ci stanno particolarmente a cuore.

Il primo è Domus Lusanigh. Lo stiamo seguendo da parecchi anni, tramite il fondamentale lavoro della Fondazione per l'inclusione, che ne è il promotore. Si tratta di un nuovo complesso architettonico che vuole essere e sarà qualcosa in più di una «semplice» residenza abitativa. L'intento di questo progetto non è unicamente economico, seppur questo aspetto sia importante, ma si concentra anche e in particolare su finalità sociali. Domus Lusanigh vuole fungere, infatti, da centro propulsivo del quartiere di Carasso, in cui trovare servizi e attività – alcune, poi, che non esistono ancora nel nostro Cantone – oltre ad appartamenti in cui vivere. Sarà un luogo d'incontro, una piazza, un'agorà, in cui sia possibile anche fare una pausa dalla frenesia della giornata e soffermarsi con gli amici, oppure dove poter acquistare i beni di prima necessità, senza dover utilizzare l'automobile e recarsi in città. Anzi, il concetto urbano residenziale «città di 15 minuti» può essere qui ben associato, con tutto di guadagnato per la mobilità lenta e quindi il benessere della popolazione di Carasso. Ora i lavori preliminari sono già iniziati e la fase realizzativa è prevista per l'autunno 2024.

Domus Lusanigh sarà un luogo davvero «per tutti», così come «per tutti» sarà l'altro progetto che qui presentiamo, vale a dire un evento sportivo dal carattere fortemente inclusivo. Dopo il successo avuto l'anno scorso con la giornata sportiva organizzata per il 50esimo anniversario del nostro ente, abbiamo deciso quest'anno di organizzare la seconda edizione di «Lo sport che unisce»: ci sarà da divertirsi, da sudare, ma soprattutto da stare insieme in allegria. Buon cibo e sorprese, poi, non mancheranno: ci troveremo insieme a ospiti d'eccezione, esempi di fair play nello sport e di spirito d'inclusione, ma non voglio ancora svelare troppo. Correte alle pagine 10-13 per i dettagli e l'iscrizione.

Buona lettura,



Sergio Mencarelli
presidente

Storia di una donazione

di Samantha Dresti

Il progetto Domus Lusanigh sta per iniziare a concretizzarsi e diventare una realtà. Tutto, però, è iniziato anni fa grazie a un'importante donazione e, prima ancora, grazie a un forte senso di comunità.

A volte i progetti migliori nascono per una serie di casi fortuiti, ideali comuni e soprattutto un grande cuore. L'innovativo complesso residenziale Domus Lusanigh è uno di questi. Nasce, infatti, grazie alla generosità di Carla Bernasocchi, che possedeva con il fratello Franco, già deceduto, il grande terreno sul quale sorgerà il progetto, ma di cui non poteva né desiderava più occuparsi. Che fare quindi? La decisione è stata quella di donare questa proprietà alla *Fondazione per l'inclusione*. Per quale motivo? Per rispondere a questa domanda facciamo un passo indietro di qualche generazione.

di Carla, coltivava la vigna con grande devozione per la terra. Si trattava di un'attività condivisa anche con il fratello Cecco e poi ripresa dal figlio Franco. Mosè era un uomo molto intraprendente, sensibile e di grande umanità. Si pensi che, tra le altre cose, aveva costruito con gli uomini di Carasso una linea telefonica per comunicare con i monti Tampori dove, dapprima lui seguito poi da parecchie altre famiglie del paese, aveva riattato una cascina. Mosè aveva un rapporto particolare con Carla. A Pedemonte, dove abitava con la moglie e l'altro figlio Franco, sapeva sempre inventarsi espedienti creativi per invogliare sua figlia a mangiare (visto che lei era un po' difficile con il cibo o, forse, come sottolinea lei stessa, voleva attenzione dal padre). Anche con gli animali dimostrava ingegno e sensibilità: ad ognuno dei suoi conigli dava un nome, venivano nutriti con amorevolezza e mai si sarebbe sognato di mangiarli! Insomma, tutte scene di vita quotidiana che lasciano intravedere la bontà d'animo e lo spirito creativo e generoso di quest'uomo.

IDEALI RAPPRESENTATI DA DOMUS LUSANIGH

Carla Bernasocchi ha vissuto per molti anni all'estero e non aveva più molti contatti con il Ticino. «Il mio primo intento nel donare questo terreno è stato quello di salvaguardare la terra, proprio per salvare anche un po' di quell'amore con il quale era stata coltivata. Con questo scopo prima era nato un progetto che poi non è andato in porto», ci racconta. Al suo ritorno in Ticino si è, quindi, informata su chi si adoperasse per le persone con disabilità. Le hanno parlato di *inclusione handicap ticino*, così ci ha contattati ed è stato ideato il progetto Domus Lusanigh. «Che cosa mi è piaciuto del progetto? Non è stato amore a prima vista. Il primo intento era di voler salvaguardare la vigna e la casetta rossa di Franco. Dopo qualche riflessione, però, mi sono detta che la finalità di Domus Lusanigh è in linea con gli ideali che erano presenti nella mia famiglia, in quanto vuole essere un centro di quartiere per Carasso, dove potersi incontrare, poter trovare negozi e beni di prima necessità, favorendo la mobilità lenta, in modo sostenibile e inclusivo. In particolare, l'intento della socialità si rifà molto ai valori di mio padre che ci teneva alla comunità, al bene delle persone e io assomiglio molto a lui».

UNA FAMIGLIA INGEGNOSA

Il tutto iniziò con Maria, una donna forte e imponente che rappresentava e assunse il ruolo di «grande madre», si potrebbe anche definire di «archetipo della madre», come la definisce Carla, usando un termine junghiano. La nonna Maria aveva avuto tre figli e due figlie e anche avviato il Ristorante Ticino, riconosciuto per la sua cucina tipica e casereccia.

Sul grande terreno oggetto della donazione, Mosè Bernasocchi, uno dei figli di Maria e che divenne poi padre



Carla Bernasocchi

Domus Lusanigh: spazi di vita

di Samantha Dresti

A Carasso sta per sorgere una struttura polifunzionale con contenuti sociali, abitativi e commerciali. Tutto sotto il segno dell'inclusione e della sostenibilità, per un progetto unico nel suo genere.



Qui sopra un'immagine virtuale del nuovo centro di Carasso: ecologia, urbanizzazione sobria, reinterpretazione dell'abitare sono tre concetti chiave del progetto.

Il modo in cui è nato questo progetto è significativo anche per comprenderne la sua complessità e ricchezza. Domus Lusanigh, lo diciamo subito, non è l'ennesimo complesso residenziale. Le aspettative di chi ha voluto questo progetto vanno ben oltre la mera speculazione edilizia. Tra le priorità, infatti, vi è sicuramente l'aspetto sociale, innanzitutto, ma anche quello della sostenibilità, con particolare attenzione per la mobilità lenta, così come la rivalutazione urbana del comparto abitativo.

Il progetto, inoltre, costituisce un punto di riferimento di particolare forza per il quartiere di Carasso, parte integrante della città di Bellinzona dal 1907 e che, con l'aggregazione comunale del 2017, si trova sempre più a ridosso del centro storico. Questo intervento costituisce una vera e propria opportunità per indirizzare Carasso verso una riqualifica coerente, sia del suo tessuto urbano sia dell'architettura esistente, con l'obiettivo di offrirsi in dialogo con Bellinzona stessa.

PROGETTO DOMUS LUSANIGH

UNA STRUTTURA POLIFUNZIONALE CHE GUARDA AL FUTURO
Domus Lusanigh nasce grazie a un'importante donazione (v. pag. 4), grazie alla lungimiranza della *Fondazione per l'inclusione*, l'ente giuridico senza scopo di lucro, che ne è il promotore e grazie anche alla sinergia sviluppata con lo studio Architettura e Ambiente, che ha formulato un primo suggerimento e ha creduto fin dall'inizio a quest'idea. Gli intenti confluiscono tutti armoniosamente in uno scopo comune, che è quello di favorire l'inclusione sociale. In pratica ciò significa che tutti gli spazi saranno accessibili e usufruibili da tutti, in particolare dalle persone con disabilità, sia per quanto riguarda l'accesso ai servizi, sia per tutte le attività legate alla quotidianità. Ci piace sottolineare il fatto, inoltre, che i progettisti agiscono oltre il minimo di legge: non ci si confida semplicemente alla SIA 500, vale a dire la norma tecnica di riferimento che regola l'accessibilità, ma si va ben oltre. Qualche esempio? Lo spazio nei passaggi comuni interni ed esterni è maggiore del 15%, creando così più agio negli spostamenti; le cucine e i bagni sono pensati in modo che siano facilmente adattabili per una persona con disabilità; la sistemazione esterna risulta senza barriere e con collegamenti pedonali verso le proprietà confinanti,

al fine di creare dei percorsi continui qualificati. Domus Lusanigh vuole fungere da modello per il futuro come esempio di architettura inclusiva, ispirandosi il più possibile alla filosofia del Design for All, l'approccio metodologico alla progettazione di prodotti, spazi e servizi inclusivi e il cui centro di competenza in Svizzera risiede a Giubiasco presso *inclusione handicap ticino*.

Il complesso architettonico è composto di tre volumi, tra i quali esisteranno passerelle di collegamento, utilizzabili sempre, che garantiscono una mobilità totalmente indipendente e vie di fuga: un vero e proprio supporto alla mobilità, anche in caso di emergenza.

Il pianterreno dei tre edifici è realizzato con uno zoccolo trasparente e permeabile, che serve come base per i piani superiori (v. foto dettaglio).

La cura degli aspetti legati all'ecologia costituisce anch'esso uno dei criteri prioritari. Il progetto è già precertificato Minergie P, ciò significa che le perdite energetiche per il riscaldamento saranno ridotte e in equilibrio con gli apporti energetici ambientali e antropici, ci sarà poi un impianto fotovoltaico sul tetto e una termopompa acqua-acqua.



Il progetto integra la via Galbisio come strada commerciale e valorizza il contenuto ad uso pubblico a sud della stessa strada, favorendo anche la mobilità lenta, in modo da creare una connessione pedonale senza pericoli.

PROGETTO DOMUS LUSANIGH



Il pianterreno dei tre edifici costituisce uno zoccolo trasparente e permeabile, che serve come base su cui sono posti due piani superiori. Questo zoccolo, a contatto diretto con la via Galbisio, diventerà il cuore del centro di quartiere, con la possibilità di accogliere nuovi servizi e nuove attività commerciali.

domus lusanigh
spazi di vita

IL PROGETTO IN BREVE

- Tutti gli spazi saranno accessibili e usufruibili da tutti, in particolare dalle persone con disabilità, in quanto il progetto s'ispira il più possibile all'approccio metodologico Design for All. Norma SIA 500 accresciuta, vale a dire spazio maggiore del 15% nei passaggi esterni ed interni; cucine e bagni facilmente adattabile per persone con disabilità; sistemazione esterna senza barriere e con collegamenti pedonali verso le zone confinanti.
- Centro di quartiere con diversità tipologica negli alloggi, nei servizi e nelle attività commerciali.
- Nuovo servizio per il Ticino: un centro di riabilitazione sociale e di accompagnamento verso l'indipendenza.
- Nuovi servizi di quartiere per Carasso:
 - negozio alimentari
 - piccole e variegate attività commerciali
 - portineria di quartiere
 - farmacia, studio medico e fisioterapia
- Appartamenti di diverse tipologie (adatti a tutti: famiglie con bambini piccoli e persone con o senza disabilità).
- Bike e-rooms composte da cinque camere e due loft pensati appositamente e prioritariamente per le persone con disabilità.
- Sistemazione esterna senza barriere e con collegamenti pedonali verso le particelle confinanti per creare dei percorsi continui qualificati con arredo urbano e vegetalizzato.
- Progetto già precertificato Minergie P con fotovoltaico sul tetto, bilancio energetico pari a zero, termopompa acqua-acqua.
- Presenza di aree verdi

UN VERO E PROPRIO CENTRO DI QUARTIERE

Il complesso architettonico Domus Lusanigh e in particolare il pianterreno con le sue grandi vetrate trasparenti, direttamente a contatto con la strada, diventerà il cuore del quartiere. Lì potranno trovare ubicazione servizi sociali e/o commerciali, che in questo momento mancano a Carasso e che lo renderanno potenzialmente più autonomo, in quanto non sarà più necessario lo spostamento in centro città.

Intorno e tra i volumi del complesso si creeranno nuovi percorsi di collegamento con le particelle confinanti, in modo da risultare permeabile e assolvere idealmente il compito di elemento di transizione e distribuzione tra la zona nucleo e la zona residenziale estensiva di Carasso, offrendo tutta la ricchezza di percorsi tipica dei comparti tradizionali. I tre volumi seguono gli allineamenti della strada, come faceva l'edificio precedente, e quelli progettati sul terreno contiguo, sino a connettersi idealmente a completare il fronte di via Galbisio, comprendendo anche la stessa casa patriziale di Snozzi-Vacchini, la cui fruibilità e intensità vengono contestualmente qui accentuati. La sistemazione esterna, inoltre, a mo' di giardino o piazza pubblica, renderà più fruibile e percorribile il pianterreno.

NUOVI SERVIZI A BENEFICIO DEGLI ABITANTI

L'idea è quella di creare un luogo di ritrovo e socializzazione dove incontrare gli amici, passeggiare, svolgere le proprie commissioni: una vera alternativa ai punti di vendita fuori città che creano traffico e disagio per territorio e persone.

Vediamo nel dettaglio, quindi, che cosa troveremo a Carasso grazie a questo progetto:

- **Negozi di generi alimentari**
Il quartiere di Carasso è in crescita e un servizio come un negozio di generi alimentari aumenterebbe ulteriormente la sua attrattività: il posizionamento è strategico, in quanto si tratterebbe dell'unico punto vendita nella sponda destra del fiume Ticino, tra Lodrino e Monte Carasso, con un collegamento semplice e diretto con la strada cantonale.
- **Centro di riabilitazione sociale e di accompagnamento all'indipendenza per persone con disabilità**
Un'assoluta novità per il Ticino. Si tratterà di un cosiddetto appartamento condiviso temporaneo, sul modello di quelli già esistenti nella Svizzera tedesca e realizzati da Para Help. Se lì i modelli esistenti sono destinati esclusivamente a para e tetraplegici, le esigenze e i numeri relativi al nostro Cantone ci portano ad aprire questo modello anche a persone con altri tipi di disabilità fisica. Per questo sono in corso approfondimenti con i diversi enti interessati, promossi e realizzati da *inclusione handicap ticino*. Il centro sarà servito da personale specializzato, coadiuvato dal servizio di aiuto domiciliare ABAD. Le

esperienze finora effettuate nella Svizzera tedesca hanno avuto un ottimo successo secondo i diretti interessati. Un centro del genere costituisce, in sostanza, un ponte facilitatore tra la clinica e la vita completamente indipendente e autodeterminata: maggiore sarà il grado di autonomia recuperato, minori saranno le necessità di trovare soluzioni istituzionali per le singole persone.

•Portineria di quartiere con custode sociale

Realizzato in collaborazione con enti del settore, questo servizio è sempre più richiesto anche nel nostro Cantone, in modo particolare da persone con mobilità limitata oppure da persone sole e con scarso o nullo sostegno di familiari, parenti, amici. Ci sono già diverse soluzioni del genere anche nel territorio della Città di Bellinzona, mentre manca ancora sul territorio di Carasso. Nel nostro caso, si potranno sviluppare delle interessanti sinergie, in modo particolare nell'ambito dell'animazione e del sostegno agli anziani residenti negli appartamenti confinanti di proprietà del Patriziato di Carasso.

UN'OPPORTUNITÀ PER NUOVI POSTI DI LAVORO

I progettisti stimano che nel centro di quartiere, considerato nel suo complesso di contenuti sociali, abitativi e commerciali, potrà venire offerta almeno una trentina di nuovi posti di lavoro.

Da parte della *Fondazione per l'inclusione*, proprietaria del complesso, sarà fatto tutto il possibile affinché i futuri gestori dei vari servizi e commerci mettano a disposizione anche posti di lavoro qualificati a persone con disabilità. Un primo e importante passo in questa direzione lo compie la stessa *Fondazione*, che affiderà la gestione e l'amministrazione del complesso a *inclusione handicap ticino*.

•Bike e-rooms

In ambito turistico si riconosce una crescente richiesta di strutture di questo tipo, che si dimostrano interessanti, sia dal punto di vista dell'offerta turistica sia da quello economico. Sono previste cinque camere doppie con tutti i servizi necessari, compresi spazi adibiti al deposito delle biciclette. A complemento delle camere, verranno realizzati due appartamenti di piccole dimensioni (loft), che potranno essere utilizzati in vario modo. In particolare, si pensa di dare alle famiglie con figli la possibilità di usufruirne a condizioni vantaggiose.

Inoltre, vi sarà la possibilità di accogliere piccole e variegate attività commerciali, oltre a una farmacia, uno studio medico e di fisioterapia, spazi di lavoro condivisi, un bancomat: tutti servizi di quartiere che in questo momento mancano a Carasso e che lo renderanno potenzialmente autonomo, non essendo più obbligatorio lo spostamento quotidiano in centro città.

Si prevede, inoltre, l'autorimessa nel sottosuolo in modo da lasciare in superficie solo i posteggi necessari ai contenuti commerciali. Questo aspetto facilita strategie di vendita veloci legate ai circa 8'000 passaggi di automobili registrati giornalmente e aumentano il flusso di visite al negozio, a cui comunque sarà possibile accedere anche a piedi da tutta Carasso.

MOBILITÀ LENTA E CIRCOLAZIONE SICURA

A proposito di spostamenti a piedi, Domus Lusanigh vuole incentivare il più possibile la mobilità lenta. Il progetto integra la via Galbisio come strada commerciale e valorizza il contenuto ad uso pubblico a sud della stessa strada, in modo da creare una connessione pedonale senza pericoli che dal paese porti fino al fiume (asse chiesa S. Andrea, sponda destra del fiume Ticino).

I progettisti hanno fatto in modo che gli accessi per i pedoni siano possibili da ogni direzione: da via Galbisio direttamente attraverso il marciapiede e la fermata del bus, ma anche da via alle Torri attraverso la nuova piazza pubblica messa a disposizione dal Patriziato, oppure dai mappali contigui, tramite percorsi articolati di sicuro fascino, caratteristici e caratterizzanti dei nuclei. Gli slarghi in cui è piacevole sostare saranno muniti di sedie, panchine, tavolini; la pavimentazione con occhielli



© Studio Architettura e Ambiente Arch. Aldo Velti

vegetali creerà continuità e ricchezza dei tracciati pedonali, che sono la materia prima del tessuto dei nuclei. Le fermate del bus, inoltre, saranno posizionate nel centro del quartiere. Questo aspetto, oltre all'allargamento del marciapiede esistente, a un nuovo marciapiede a sud e a un passaggio in sicurezza (strisce pedonali) di via Galbisio miglioreranno la mobilità a piedi. Per questo motivo, si esorta l'autorità a mettere le fermate del bus a disposizione entro la fine del cantiere. Inoltre, un'eventuale nuova stazione bike sharing a Carasso permetterebbe anch'essa d'incentivare la mobilità lenta per gli spostamenti verso la stazione FFS, la città o altri quartieri. L'accesso veicolare per il negozio da via Galbisio è stato verificato da uno studio d'ingegneria del traffico. Entrata e uscita da qualsiasi direzione sono garantite in sicurezza grazie all'arretramento degli edifici dal fronte stradale, il che permette di migliorare la manovra e la visuale nell'uscita e nell'entrata veicolare (visuale garantita). Lo stesso arretramento permette di allargare il marciapiede e la superficie pavimentata semi-pubblica o a giardino, a favore dei pedoni e del paesaggio della città.

La sistemazione esterna a modo di giardino e piazza pubblica accoglierà anche una fermata del bus. L'arredo urbano è vegetalizzato, vale a dire con piantumazione e arredi vegetali della massima dimensione, compatibilmente con le necessità di mobilità delle persone con disabilità.

Cosa ne pensa Mauro Minotti già presidente e oggi membro del Patriziato di Carasso



Qual è stata la sua/vostre reazione non appena ricevuta la notizia del progetto Domus Lusanigh?

Come Ente pubblico, e come confinante della nuova struttura, il Patriziato di Carasso ha dimostrato sin da subito positività ed entusiasmo per la realizzazione di questo im-

portante progetto. Il Patriziato negli scorsi anni ha realizzato diverse opere di interesse generale per tutta la popolazione residente nella frazione: un centro sportivo con annesso parco giochi, un centro commerciale con negozio di alimentari (ma da anni non più attivo), stabili di appartamenti e appartamenti a misura d'anziano con annessa sala per gli incontri settimanali del Gruppo anziani del bellinzonese, una strada forestale che collega le splendide aree di svago sui monti della frazione di Carasso e un'area industriale che attualmente è occupata da sette ditte con un centinaio di maestranze, tra cui una decina di apprendisti.

Siamo orgogliosi e fieri di dare anche per questa edificazione il nostro contributo per un'opera di interesse sociale e aggregativo. Nei vari incontri con i promotori del Domus Lusanigh, abbiamo trovato degli interlocutori seri e sensibili con la volontà di valorizzare anche la nostra recente edificazione confinante, la «Residenza di Patrizi» e una particolare attenzione nel migliorare l'annosa problematica della viabilità.

Quali aspettative avete nei confronti del progetto?

Sono convinto che questo progetto avrà successo, perché oltre a offrire degli spazi confortevoli agli utenti e agli operatori dell'associazione *inclusione handicap ticino*, potrà diventare sicuramente uno spazio aggregativo e d'incontro per tutta la popolazione. Ci saranno poi anche degli spazi commerciali e, in particolare, un negozio di commestibili, da anni assente nella frazione di Carasso. Quest'ultimo è certamente considerato la «ciliegina sulla torta», vista l'importanza che potrà avere per i numerosi futuri inquilini e in generale per i residenti attuali e futuri della frazione. Mi complimento ancora con i promotori per l'importante iniziativa.

Uniti nello sport

di Rafael Almeida Marto e Samantha Dresti

Unione e amicizia, allegria e benessere, queste le parole chiave della prossima giornata sportiva-inclusiva, che vedrà insieme anche due personaggi di solito rivali nello sport...



«Lo sport che unisce» vuole essere una giornata di sport, gioco e allegria all'insegna dell'inclusione.

Dopo il successo della prima edizione, «Lo sport che unisce» si ripropone con parecchie novità domenica 26 maggio 2024 al Centro sportivo nazionale della gioventù a Tenero. La data è stata selezionata con cura, in quanto l'evento farà parte delle giornate d'azione nazionale che si svolgeranno a partire dal 15 maggio per sottolineare un anniversario molto importante. Quest'anno, infatti, saranno trascorsi dieci anni da quando la Svizzera ha sottoscritto la Convenzione ONU sui diritti per le persone con disabilità (<https://futuro-inclusivo.ch/ti/>). La giornata avrà, quindi, una visibilità su tutto il territorio svizzero, oltre che su quello cantonale.



Abbiamo incontrato Rafael Almeida Marto, responsabile sport di *inclusione handicap ticino*, per qualche considerazione sulla giornata.

SAPPIAMO CHE L'EVENTO SPORTIVO-INCLUSIVO ORGANIZZATO L'ANNO SCORSO, IN OCCASIONE DEL 50ESIMO ANNIVERSARIO DEL NOSTRO ENTE, HA AVUTO UN BEL SUCCESSO. LE PERSONE HANNO VOGLIA E NECESSITÀ DI PROGETTI COME QUESTO. CI PUÒ DIRE TRE ASPETTI POSITIVI E MAGARI ANCHE TRE ASPETTI UN PO' PIÙ CRITICI LEGATI ALL'EVENTO DEL 2023?

L'evento dell'anno scorso ha avuto molti riscontri positivi e questo ci ha motivati ancora di più nel voler riproporre l'evento e nel cercare di migliorarlo. Sicuramente l'entusiasmo dei partecipanti è stato un aspetto molto positivo della giornata: percepire un bel clima e vedere la gente che si diverte è davvero gratificante, anche visto tutto il lavoro organizzativo necessario per la realizzazione. Una nota di merito va a tutto il fantastico staff interno ed esterno all'associazione, che si è messo a disposizione e che ha permesso il regolare svolgimento della giornata. Inoltre, il luogo scelto vale a dire il Centro sportivo di Tenero è ideale, sia per gli aspetti tecnici sia per quelli logistici, ma anche per quelli culinari: il pranzo è stato eccezionale!

Mi vengono in mente due aspetti, che quest'anno miglioreremo: il periodo e la durata delle attività. La data che abbiamo dovuto scegliere l'anno scorso, in agosto, non permetteva di poter organizzare un'attività pomeridiana, oltre a quelle del mattino. Inoltre, per quanto riguarda la durata delle attività, abbiamo visto che 30 minuti per ogni postazione non sempre sono stati sufficienti per uno svolgimento ottimale delle attività. Quest'anno data e tempistiche sono diverse, così come alcuni contenuti. Ci sarà da divertirsi!

ridiana, oltre a quelle del mattino. Inoltre, per quanto riguarda la durata delle attività, abbiamo visto che 30 minuti per ogni postazione non sempre sono stati sufficienti per uno svolgimento ottimale delle attività. Quest'anno data e tempistiche sono diverse, così come alcuni contenuti. Ci sarà da divertirsi!

A PROPOSITO, RIGUARDO ALLE ATTIVITÀ 2024, PUÒ GIÀ FORNIRCI QUALCHE INFORMAZIONE?

Abbiamo voluto mantenere la corsa d'orientamento e il kubb, mentre verranno introdotte due nuove attività: il tchoukball e il kin-ball. Le squadre che parteciperanno andranno a svolgere tutte le discipline per lo stesso lasso di tempo. Le attività ludico-sportive sono inclusive e innovative e rivolte a tutta la popolazione, a partire dai 10 anni d'età. Si potranno formare quindi squadre da 6-10 partecipanti misti oppure ci si può iscrivere singolarmente e si verrà successivamente inseriti in una squadra iscritta.

Sottolineiamo che tutte le attività proposte sono inclusive e pertanto anche accessibili a chi volesse parteciparvi in sedia a rotelle. Le attività sono di facile comprensione e vi saranno i vari monitori che all'inizio di ogni postazione daranno brevi indicazioni su come si svolgerà il gioco.



Tutte le attività proposte sono inclusive, pertanto accessibili a tutti!

CI SI POTRÀ SOFFERMARE AL CENTRO DI TENERO ANCHE NEL POMERIGGIO QUEST'ANNO, VERO?

Sì e ne siamo felici. Abbiamo organizzato un'intervista doppia a due personaggi che solitamente sono rivali sportivi, ma che durante l'evento si ritroveranno uniti per la nostra causa e saranno anche disponibili per foto e autografi.



Lo staff di collaboratrici e collaboratori è presente nel corso dell'intera giornata: in caso di domande o dubbi vi sapranno aiutare.

CHE COSA SI AUGURA DA QUESTA GIORNATA?

Mi auguro innanzitutto che anche questa volta ci sia un clima di festa e gioia e che la meteo ci permetta di svolgere al meglio tutte le proposte. Spero di vedere ancora più partecipanti dell'ultima edizione, che ne ha contate 120. L'obiettivo questa volta sarebbe di arrivare ai 200. Infine, spero che nel corso del tempo questa giornata non venga vista solo come un'attività sporadica ma che inizi ad avere una sua regolarità, che diventi insomma un appuntamento fisso per tutte le persone e per le associazioni attive a favore delle persone con disabilità.



Il kubb, gioco tradizionale svedese di origine vichinga, ricorda il bowling ma anche le bocce. È molto semplice e divertente e sarà riproposto anche quest'anno.

domenica 26 maggio 2024

«Lo sport che unisce» 2a edizione

Centro sportivo nazionale
della gioventù, Tenero

programma

dalle 08.15

accoglienza e check-in

09.00-09.15

saluti e warm-up collettivo

09.15-10.45

attività ludico-sportive inclusive

10.45-11.15

spuntino offerto

11.15-12.45

attività ludico-sportive inclusive

13.00-15.00

pranzo a buffet

15.00-15.30

intervista doppia a ospiti sportivi professionisti

15.30-16.00

foto e autografi

16.00

conclusione giornata

L'evento si svolgerà con qualsiasi condizione meteorologica.



«Lo sport che unisce» è un evento organizzato da *inclusione handicap ticino*, partner delle Giornate d'azione nazionale per i diritti delle persone con disabilità. Coordinato dall'Ufficio federale per le pari opportunità delle persone con disabilità (UFPD) e dall'Ufficio degli invalidi (UI)

con il sostegno di



Le iscrizioni sono aperte!



L'ISCRIZIONE È NECESSARIA PER RICEVERVI NELLE MIGLIORI CONDIZIONI

Scansiona con il tuo telefono il codice QR qui accanto o vai alla pagina:

www.inclusione-andicap-ticino.ch/attivita-e-progetti/lo-sport-che-unisce/#iscrizioni

Per maggiori informazioni

Scrivi a: sport@inclusione-andicap-ticino.ch oppure chiama il numero 091 850 90 90

Una bibita energetica, gustosa e sana? Prepariamola a casa!

per gentile concessione del sito www.ricettealvolo.it



www.ricettealvolo.it

gli sportivi che vogliono dissetarsi e recuperare le forze dallo sforzo fisico. Il problema è che, purtroppo, queste bibite molto spesso contengono troppi zuccheri, aromi e coloranti. Rimediamo subito, allora, con il fai da te!

PROCEDIMENTO

Spremete i due limoni e filtratene il succo. Trasferite il succo ottenuto in una caraffa. Dopodiché aggiungere il miele con il sale e il bicarbonato di sodio. Aggiungete, poi, l'acqua naturale e miscelate bene il tutto. A piacere potete profumare con delle foglioline di menta. Travasate la bevanda in una bottiglietta o (meglio) in una borraccia riutilizzabile; consumare subito o conservare in frigorifero.

NOTA

Per un gusto e un effetto ancor più energizzanti, al posto dell'acqua potete fare un infuso con due bustine di tè verde, da unire agli altri ingredienti solo dopo che si sia ben raffreddato.



INGREDIENTI PER UNA BORRACCIA

500 ml acqua liscia (oppure un infuso di tè verde)
2 limoni (succo) oppure la spremuta di un'arancia grande o un pompelmo
1 cc miele (o zucchero se preferite)
¼ cc sale
¼ cc bicarbonato di sodio

TEMPO DI PREPARAZIONE

5 minuti

DESCRIZIONE

Presentiamo qui una ricetta molto efficace per reintegrare i sali minerali e rinfrescare l'organismo, da consumare dopo o durante l'esercizio fisico. Si tratta di una bevanda molto simile a quelle che si trovano sul mercato, ma con tutti i vantaggi di un prodotto freschissimo e fai da te. Infatti, che si chiamino energy drink, sport drink o integratori di sali minerali si tratta sempre di bibite colorate inventate in particolare per

IMPRESSUM

Notiziario, edizione 01 2024
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
2'300 copie (© WEMF 2019)

Direttore

Marzio Proietti

Redattrice responsabile
Samantha Dresti

Comitato di redazione

Marzio Proietti, Rafael Almeida Marto, Claudia Bianchini, Caterina Cavo, Alice Ciocco, Jannis Lepori

Hanno collaborato a questo numero

Fondazione per l'inclusione, Studio Architettura e Ambiente Arch. Aldo Velti

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 02/2024 – giugno
Chiusura di redazione:
23 aprile 2024

© 2024 *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*.

Chi ha detto che per fare del bene all'ambiente bisogna essere green?

Da oltre 30 anni il meglio del bio.



naturaplan

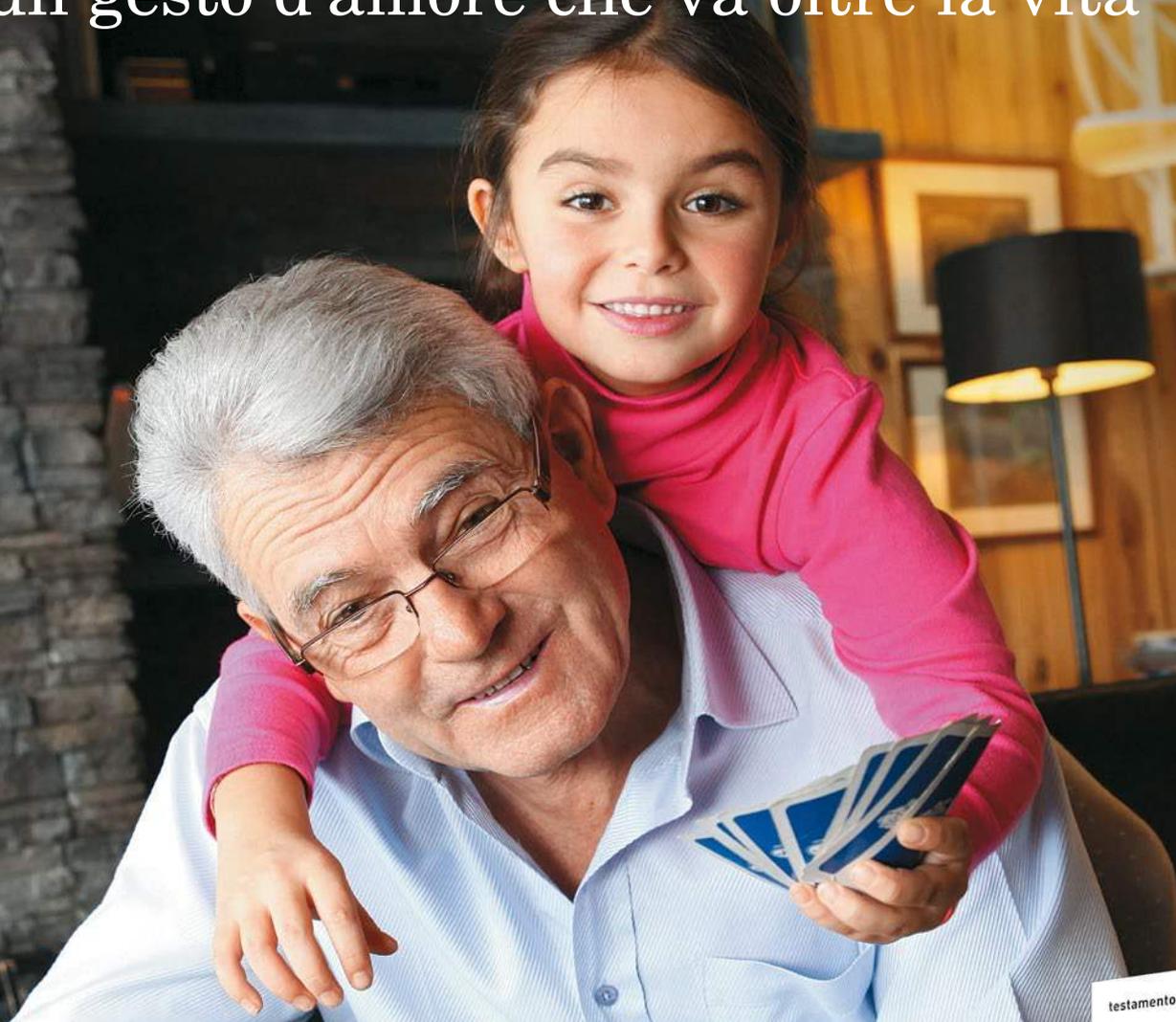


Il bio è nella nostra natura.

coop

Per me e per te.

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



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



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



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

