

15 ottobre 2020
Giornata internazionale
del bastone bianco

NOI CI SIAMO!

... E CI METTIAMO IN GIOCO



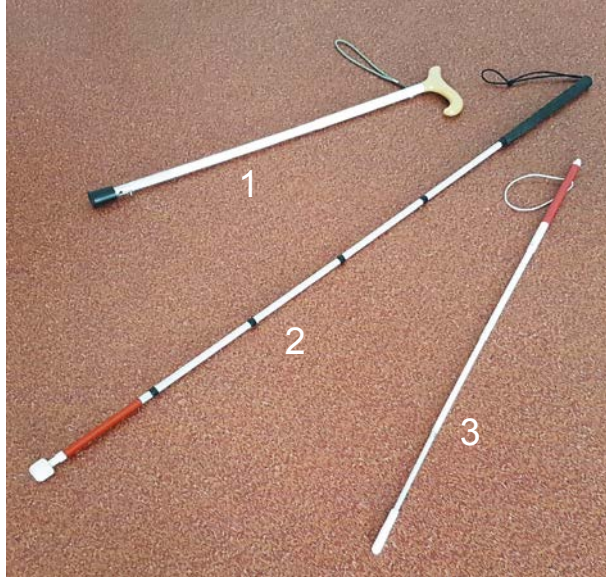
Unitas

Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana

Il bastone bianco

Le persone cieche e ipovedenti si servono del bastone bianco:

- **per essere riconosciute** come persone che hanno problemi di vista. Molte volte l'andicap visivo non è facilmente identificabile, per cui le altre persone non possono accorgersi che il loro interlocutore ha delle difficoltà nel riconoscere i visi, i semafori, leggere i cartelli stradali o gli orari dei mezzi di trasporto. Spostandosi con il bastone bianco si "rende visibile" l'andicap, si segnala di essere cieco o ipovedente;
- **per indicare che intendono attraversare la strada;**
- **per proteggersi.** Con il bastone bianco si può tastare il terreno dove si va a posare il piede, valutare la distanza dagli ostacoli o verificare l'altezza di uno scalino.



I bastoni bianchi sono di vari tipi e hanno caratteristiche diverse:

- il **bastone d'appoggio** (1) offre sostegno a chi ha problemi di deambulazione;
- il **bastone lungo** (2) dà una protezione maggiore negli spostamenti;
- il **bastone di segnalazione** (3) risponde alle esigenze delle persone ipovedenti che non necessitano di sostegno o di un bastone lungo.

La Unitas, mediante il Servizio tiflogico e il Servizio giovani, assiste le persone cieche e ipovedenti nella scelta del bastone bianco e nell'istruzione.

**Occhio al bastone bianco:
ha sempre la precedenza!**

Ordinanza sulle norme della circolazione stradale svizzera, articolo 6, capoverso 4:

«ai pedoni ciechi non accompagnati, che, alzando il bastone bianco, indicano di voler attraversare la carreggiata, deve sempre essere accordata la precedenza».

Inclusione ... a scuola ... e al lavoro

Una scuola informata è una scuola accogliente. All'arrivo di un giovane ipovedente nella sede, spesso i docenti sentono la necessità di avere delle informazioni di base per prepararsi al meglio ad accoglierlo.

Ogni bambino ha i propri bisogni. Un allievo ipovedente non è uguale a un altro allievo ipovedente.

Una buona conoscenza permette l'inclusione. La scuola e i docenti mettono in atto tutta una serie di misure, implementando anche percorsi individualizzati.

Scegliere la propria strada. L'integrazione professionale e la soddisfazione che ogni persona può trarre dalla propria scelta lavorativa rende partecipi alla vita sociale.

Vivere da soli. L'indipendenza economica garantisce una maggiore autonomia. Saper gestire la propria vita in tutti gli aspetti è un obiettivo importante.

Unitas, per garantire a ogni ragazzo questi percorsi individualizzati, offre:

- momenti di sensibilizzazione;
- valutazioni della visione funzionale;
- conoscenza dei mezzi ausiliari adatti alle varie situazioni;
- collaborazione con docenti, terapisti, medici, orientatori professionali e operatori dell'Assicurazione invalidità (AI);
- sostegno alle famiglie e al giovane in formazione.

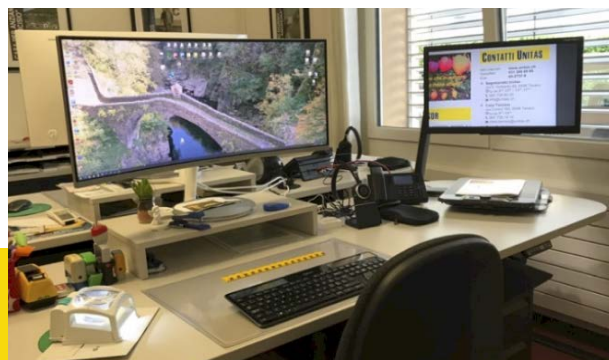
Trovare un posto di lavoro non è facile. La formazione è garantita a tutti, ma l'inserimento nel mondo del lavoro non è affatto semplice né per un giovane né per un adulto con difficoltà visiva.

Quando la difficoltà visiva subentra nel corso della vita, l'attività professionale subisce dei cambiamenti. È quindi necessario rivedere la postazione lavorativa con nuove soluzioni e mezzi ausiliari adatti. Quando il lavoro non è più adeguato può invece essere richiesta una riqualifica professionale.


I ritmi lavorativi cambiano. La persona viene aiutata sia da Unitas sia dall'AI, ma in entrambi i casi non è così semplice adattarsi immediatamente alla nuova condizione; si necessita di tempo e di ritmi diversi.

Non sempre il mondo del lavoro capisce queste situazioni. Il datore deve essere informato e sensibilizzato. In seguito sostenuto nell'adozione di accorgimenti particolari che rispondano alle aspettative sue e del collaboratore.

Unitas aiuta a realizzare la postazione lavorativa secondo l'esigenza della persona e del datore, offrendo consulenze *Low Vision*, di Mobilità e fornendo mezzi ausiliari.



Ci mettiamo in gioco!



**Non riesco
a correre,
però mi
arrangio...**

Nome: Romina Gianinazzi

Età: 49 anni

Residenza: Caslano

Professione: massaggiatrice e terapeuta

Hobby: il mio lavoro

Sport: sci, acquagym, palestra

Piatto preferito: polenta con ossibuchi

Sogno nel cassetto: nessuno, ho già tutto!

Romina Gianinazzi, Caslano

«Per me il lavoro è quasi tutto...». E il suo curriculum lo dimostra. «Sono sempre stata un vulcano», racconta sorridendo. Dapprima assistente di farmacia e nel tempo libero volontaria presso la Croce Verde. Un'esperienza che rafforza la passione per la medicina d'urgenza e che la porta diritta diritta alla formazione completa di soccorritrice professionale. Poi una nuova svolta, questa volta non voluta: un'affezione ereditaria alla retina, detta "Leventinese", le impedisce di sostenere gli esami finali. «È stata una vera e propria botta, a 35 anni mi sono ritrovata ai piedi della scala». Una breve e non entusiasmante esperienza in ufficio e, grazie all'accompagnamento di un'orientatrice professionale, matura la scelta di lanciarsi nella formazione quale massaggiatrice. Parallelamente acquisisce il certificato di terapeuta. «Ora lavoro in uno studio a Cassarate, con altri colleghi che hanno problemi alla vista». Alcuni giorni alla settimana è attiva alla Casa dei ciechi della STAC. «Mi occupo soprattutto del settore degli ospiti colpiti da Alzheimer» e qui il suo racconto diventa dolce come il suo sguardo. «Nei momenti di massaggio creiamo un ambiente ricco di profumi a cui si aggiungono dei suoni molto dolci. Regolarmente pratichiamo anche la balneoterapia: dei bagni caldi con oli essenziali, accompagnati da massaggi». Il piacere di stare con gli altri e di offrire loro momenti d'intenso benessere. «Da sempre ho avuto il dono di percepire le esigenze degli altri attraverso le sensazioni che provo. Il semplice timbro della voce,



ad esempio, è spesso un prezioso biglietto da visita». Ma come conciliare un'attività così coinvolgente con una figlia di 5 anni, un'economia domestica da gestire e per di più delle importanti limitazioni della vista? «Certo non è sempre facile» commenta. «Per leggere devo usare delle lenti speciali. Vedo solo parzialmente quanto è nelle vicinanze, mentre da lontano percepisco quasi esclusivamente una foschia. Però mi arrangio...». Ma come vive in un mondo in cui tutto sembra correre sempre più veloce, le chiedo. «Certo a volte mi sento quasi inferiore alle altre mamme che riescono a correre a destra e a sinistra, a portare i figli a balletto, a pattinare, al doposcuola. Azioni che per altri sono del tutto normali mi richiedono molta fatica. Devo spostarmi con i mezzi pubblici. A volte mi chiedo se i vestiti di Sophie, mia figlia, siano puliti per davvero e via dicendo». Dei momenti di malinconia, aggiunge, che giungono all'improvviso, ma poi «il vulcano» che è in lei riesce ad avere il sopravvento. «Per me ad esempio la fase legata al coronavirus è stata, vorrei dire, quasi positiva. Tutto è stato rallentato. Non sentivo più il bisogno di correre per stare al passo coi tempi. I miei ritmi erano diventati i ritmi del mondo che mi stava attorno...!».

«A 35 anni mi sono ritrovata ai piedi della scala»

Avere qualcuno che crede in te



Nome: Antonio Fera

Età: 24 anni

Residenza: Taverne

Professione: impiegato di commercio

Hobby: prima il calcio, ora la chitarra,
viaggiare

Piatto preferito: le lasagne di mio padre

Sogno nel cassetto: continuare ad
accontentarmi delle piccole cose

Antonio Fera, Taverne

Appuntamento per l'intervista fissato in un bar di Taverne. L'avevo visto arrivare, ma pensavo non fosse lui il giovane che dovevo incontrare: troppo spedito nel camminare e sicuro nell'evitare gli ostacoli. «Non c'è problema, cerco e trovo sempre una soluzione...», sottolinea fin dalle prime battute della nostra chiacchierata. Ipovedente fin dalla nascita a seguito di un problema alla retina, ma il racconto della sua vita è identico a quello di qualsiasi suo coetaneo. La passione del calcio da bambino «ed ero anche bravino nel mio ruolo di attaccante...». Palestra per mantenersi in forma e poi i viaggi. «È una delle mie grandi passioni. Sono stato più volte in Calabria, la mia terra d'origine, in Israele, a Roma, Barcellona, Londra». Scuole dell'obbligo e poi la formazione di impiegato di commercio con tanto di maturità professionale. «Mi sarebbe piaciuto proseguire con gli studi di giurisprudenza». A fargli cambiare idea giunge la proposta di proseguire l'attività presso la Cancelleria comunale di Taverne. «Fin da apprendista sentivo la fiducia dei colleghi e in particolare di Annalisa, la mia responsabile. Ad aiutarmi – aggiunge sorridendo – anche l'occhio di riguardo in più che mi veniva dato e che oggi mi permette di compiere in autonomia tutte le funzioni richieste allo sportello dell'ufficio controllo abitanti». Un'attività che riesce a svolgere anche grazie ad alcuni mezzi ausiliari, come la lente di ingrandimento per lo schermo del computer. «In genere però faccio ricorso a questi supporti solo in casi estremi». Aggiunge subito. «Ho sempre vissuto con una vista limitata ed è



forse proprio per questo che a chi mi chiede come faccio, rispondo dicendo che per me non è un problema...».

Negli ultimi anni poi è maturato un nuovo amore: la chitarra. «A 17 anni ero di fronte a un bivio: o continuare con il calcio dove avevo iniziato anche come allenatore, oppure mettermi a studiare seriamente la chitarra, ed è lei che ha vinto...». Musicalmente i suoi punti di riferimento sono tra gli altri i Pink Floyd o gli Scorpions, ma anche i cantautori italiani. «Sono musiche che mi ha fatto conoscere il mio papà», racconta, ricordando in particolare il sottofondo che accompagnava i lunghi viaggi in macchina verso la Calabria. Da quasi due anni frequenta un'accademia musicale a Milano.

Insomma una vita molto intensa quella di Antonio, arricchitasi anche negli anni dell'adolescenza grazie all'adesione a una comunità evangelica. «Una scelta che ha contribuito a superare un momento personale difficile in cui mi sentivo in colpa, pensando che il mio handicap visivo potesse essere tra le cause della separazione dei miei genitori». Ma qual è la chiave della tua serenità, gli chiedo. «Essere contento di ciò che hai e non rimpiangere ciò che ti manca, ma soprattutto avere qualcuno che crede in te».

«Fin da apprendista sentivo la fiducia dei colleghi»

Nome: Graziella De Nando

Età: 55 anni

Residenza: Gordola

Attività: responsabile della formazione presso *inclusione handicap ticino*

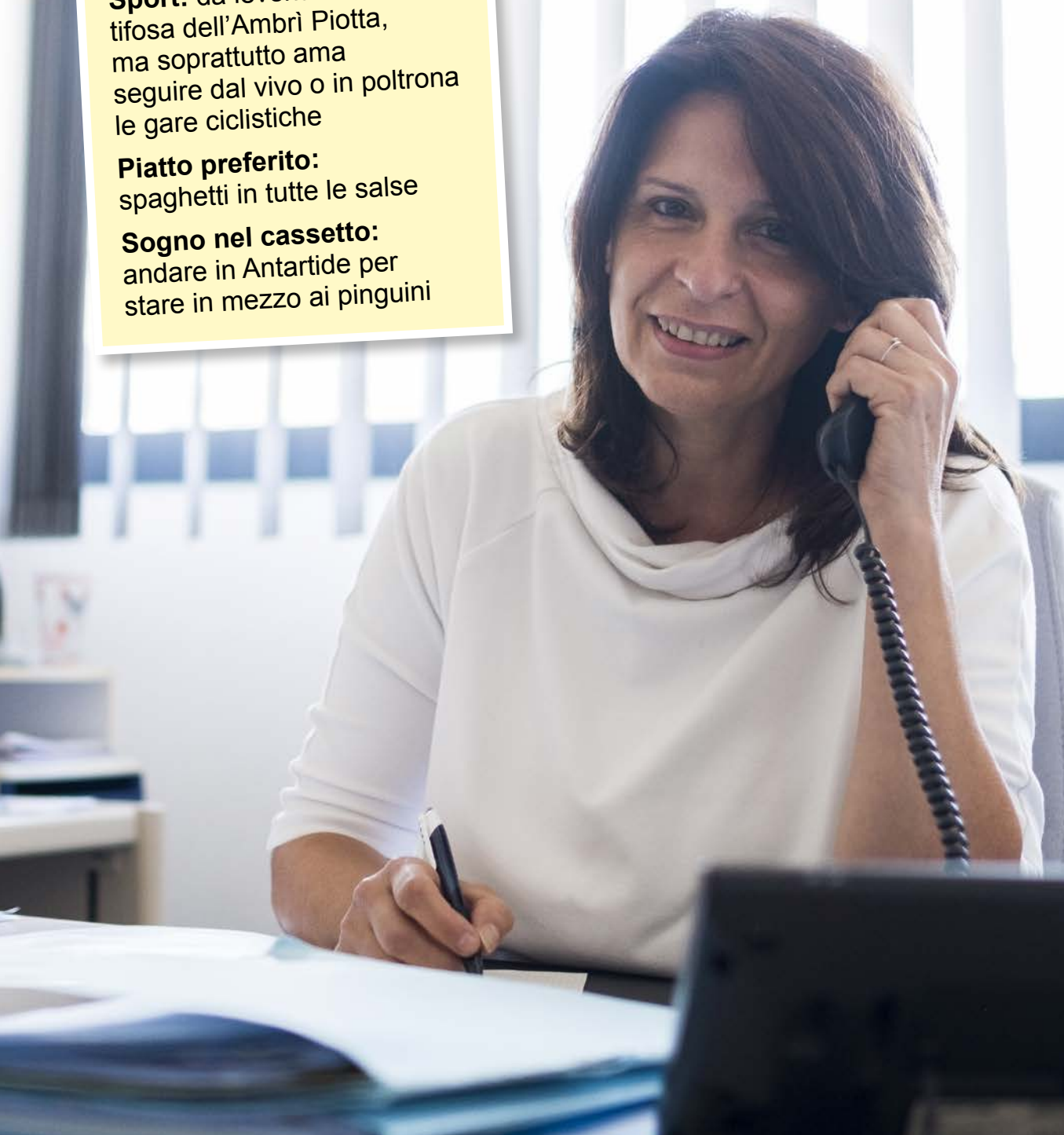
Hobby: orto, cucito e passeggiate

Sport: da leventinese tifosa dell'Ambri Piotta, ma soprattutto ama seguire dal vivo o in poltrona le gare ciclistiche

Piatto preferito: spaghetti in tutte le salse

Sogno nel cassetto: andare in Antartide per stare in mezzo ai pinguini

Formazione professionale: una delle chiavi verso l'autonomia



Graziella De Nando, Gordola

30 anni di attività nella formazione di persone che, a seguito di incidenti, di malattie o di problemi di salute dalla nascita, hanno desiderio di continuare o di entrare per la prima volta nel mondo del lavoro. «Integrazione e inclusione sono termini che in fondo non dovrebbero esistere» ci racconta Graziella seduta dietro la scrivania del suo ufficio situato nel funzionale centro di formazione a Giubiasco. «Il nostro obiettivo è scoprire le risorse di ciascun utente e in seguito dargli gli strumenti per trasformare queste risorse in competenze utili nel mondo del lavoro». Ogni anno sono una quarantina le persone coinvolte in un progetto dell'Assicurazione invalidità (AI). «Attraverso la formazione scolastica che viene erogata nelle varie scuole commerciali e le attività pratiche insegnate e sperimentate all'interno dello stabile di inclusione handicap ticino, chi fra le nostre persone in formazione segue un apprendistato ottiene un attestato professionale nel settore commerciale». Un compito non facile soprattutto di questi tempi di crisi, aggiunge Graziella. «Certo, da parte dei datori di lavoro ci possono essere delle resistenze iniziali. Importante è fare in modo che nella primissima fase di inserimento il futuro collaboratore abbia la possibilità di dimostrare quanto è capace di fare e dunque quanto potrà essere utile nelle attività quotidiane». E in questo senso sono importanti gli aiuti dell'AI che sostengono finanziariamente il datore di lavoro nelle prime fasi dell'impiego. «Fino ad ora, a mia conoscenza, mai nessuno ha escluso un nuovo collaboratore per il suo handicap, anzi



spesso ci si chiede perché non averci pensato prima...». Qualcosa è mutato in questi decenni? Chiediamo. «Certo, una volta si agiva soprattutto basandosi sul buon cuore e la volontà di fare del bene. Oggi nella formazione, ma anche in genere nella presa a carico dell'andicap, abbiamo a nostra disposizione molti strumenti per sostenere chi segue una formazione e per proporgli un percorso completo, anche da un punto di vista psicologico, fattore molto importante per chi ha la sensazione di essere stato escluso dal mondo del lavoro».

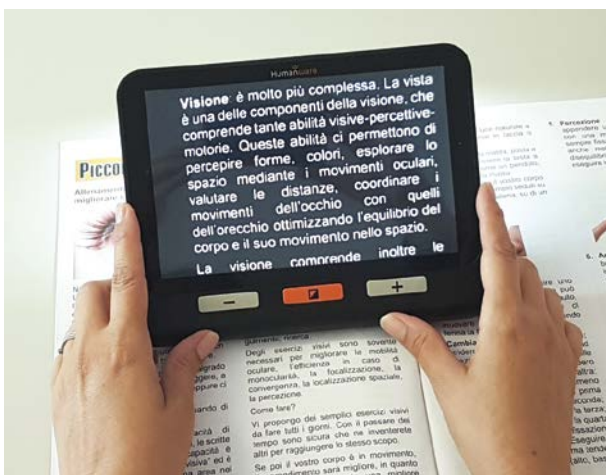
Ma quali devono essere le caratteristiche, i punti forti di chi vuole intraprendere una formazione nel settore commerciale? In altre parole, voi formatori da che cosa capite che un vostro utente è adatto a lavorare in un ufficio, dietro uno sportello, in un centralino telefonico? «Deve soprattutto dimostrare di avere voglia di rubare il mestiere. Guardare gli altri, provare, cercare di capire gli errori che commette. E poi nel nostro settore è indispensabile amare l'informatica, avere piacere di lavorare sulla tastiera, avere la curiosità di andare oltre a quanto si vede sullo schermo». Attitudini, queste, che certamente valgono anche per molti altri settori professionali odierni!

«Abbiamo molti strumenti per sostenere una formazione»

I mezzi ausiliari

Oltre al bastone bianco, che aiuta una persona cieca o ipovedente nella sua mobilità, esistono anche altre tipologie di mezzi ausiliari che possono essere utili per affrontare la vita di tutti i giorni con maggiore autonomia:

- **mezzi di lettura a ingrandimento** come macrolettori o lenti;



- **mezzi di lettura audio da tavolo, portatili o tascabili;**



- **mezzi di comunicazione** come un telefono, un cellulare con tasti ingranditi o uno smartphone accessibile;



- **altri mezzi utili per la vita quotidiana** come orologi e bilance parlanti;



oppure tanti altri mezzi che vi invitiamo a conoscere presso la nostra sede.

Il Servizio tiflogico e dei mezzi ausiliari della Unitas offre una consulenza gratuita, affinché si possa trovare la giusta soluzione per tutti. Anche per chi si ritrova ad affrontare le prime difficoltà visive!

A scuola e al lavoro...

... le soluzioni per chi ha difficoltà visive possono essere molteplici: dai mezzi ausiliari presentati nella pagina precedente a soluzioni informatiche (ingrandimenti oppure sintesi vocali), da telecamere per la visione da lontano a semplici accorgimenti pratici, come una corretta illuminazione o la sistemazione degli spazi con oggetti cromaticamente in contrasto con l'ambiente circostante.



I nostri operatori specializzati sono a disposizione, anche di scuole e datori di lavoro, per consigliare le soluzioni più adeguate.

In Svizzera...

vivono 377'000 persone con handicap visivo. Si calcola che 50'000 persone siano cieche e 57'000 sordocieche. Nella Svizzera italiana la Unitas segue annualmente oltre un migliaio di persone cieche o ipovedenti, proponendo prestazioni e soluzioni adeguate alle necessità di ognuno. Essa è pure volentieri a disposizione delle molte altre persone con un importante deficit visivo che non hanno finora avuto occasione di usufruire dei suoi servizi e le invita a contattarla.

Oltre al sostegno finanziario dell'ente pubblico, per poter garantire le sue attività l'associazione beneficia di un costante e **generoso aiuto della popolazione**, che anche con piccole donazioni contribuisce tangibilmente a sostenere il suo impegno.

Accanto ai suoi dipendenti, la Unitas può contare sul **prezioso apporto di numerosi volontari**, attivi in differenti settori: animazione nei suoi

centri *Casa Andreina* a Lugano e *Casa Tarcisio* a Tenero, letture per la Biblioteca Braille e del libro parlato, trasporti e accompagnamenti o aiuto come guida durante uscite e soggiorni organizzati in gruppo. Gli interessati possono consultare il sito internet www.unitas.ch oppure annunciarsi al Segretariato dell'associazione a Tenero per avere maggiori indicazioni in proposito.

Per la Giornata internazionale del bastone bianco di quest'anno, accanto a una presenza sui media della Svizzera italiana, la Unitas ha voluto rivolgersi a tutti i fuochi del Luganese, ponendo un accento particolare su questa regione. Un **grazie di cuore** va a Sandro Zurkirchen, a Elias Bianchi, ai rispettivi club HC Lugano e HC Ambri-Piotta, al settore media di Caritas Ticino per la realizzazione della foto in copertina, ai protagonisti delle interviste e a tutti coloro che vorranno dare il proprio sostegno.

Scopri, dalla A alla Z, le schede botaniche dedicate alle piante più interessanti che incontriamo a Lugano o nei dintorni su www.luganoalverde.ch.



Lugano al verde
© 2020 Un progetto della Città di Lugano
Comunicazione e relazioni istituzionali, Spazi urbani

Foto: Nicola Schoenenberger



Cleistogenes serotina (L.) Keng

Erba amata dagli ecologi per la sua fedeltà agli ecosistemi steppici e specie caratteristica dei prati secchi insubrici, è fra le piante più rare che si possano osservare al Sentiero di Gandria. Appartiene alla famiglia delle Poaceae, ovvero la famiglia dei fili d'erba e dei cereali come il mais, il frumento o il riso.