

SEZIONE PROVINCIALE DI TORINO

# UICI/011

ANNO XXXVI  
NUMERO 1  
DICEMBRE 2020



Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti ETS-APS

A close-up photograph of an hourglass with blue sand. The sand is falling from the top bulb into the bottom bulb, creating a small stream. The hourglass is resting on a wooden surface. The background is a soft, out-of-focus light color.

**Un anno,  
un secolo**

# Sommario

Comitato di redazione:  
UICI/011

Direttore responsabile:  
Giovanni Laiolo

Autorizzazione del tribunale  
di Torino n. 4803 del  
07/06/1995

Redazione:  
Sandra Giovanna Giacomazzi  
Mara La Verde  
Flavia Navacchia

Caporedattore:  
Lorenzo Montanaro

Hanno collaborato  
Christian Bruno  
Barbara Furlano  
Alessio Lenzi  
Sergio Prelato  
Alessia Senis  
Diana Tromboni

Progetto e realizzazione grafica:  
SGI Srl Via Pomaro, 3  
10136 Torino  
Tel. 011.359908  
Fax 011.3290679  
www.sgi.to.it info@sgi.to.it

Stampa:  
La Terra Promessa Onlus  
NOVARA

Per scrivere alla redazione:  
ufficio.stampa@uictorino.it

La copertina di questo numero



Verso nuovi orizzonti, col contributo di tutti	pag. 3
Covid-19 e disabilità visiva	pag. 4
Didattica a distanza ravvicinata	pag. 6
Pandemia e disagio psicologico	pag. 7
Lo SPID, questo sconosciuto	pag. 8
In ricordo di Luciano Paschetta	pag. 9
Ottanta più venti uguale cento	pag. 10
Uno sguardo al di là dell'obiettivo	pag. 11
Attività fisica adattata	pag. 12
"Il mondo nuovo" e quelle inquietudini così contemporanee	pag. 14
In breve...	pag. 15

## IN QUESTO NUMERO

### “ Un anno, un secolo

*Doveva essere un anno di gioia e di grandi festeggiamenti per il centenario della nostra associazione. Questo, almeno, era ciò che sognavamo. Invece il 2020, funestato dalla pandemia, passerà alla storia come uno degli anni più difficili dal dopoguerra a oggi. Eppure è proprio in mezzo a tante fatiche che l'anniversario rivela il suo significato profondo. Così abbiamo cercato di "celebrarlo" portando la spesa a casa di tante persone non vedenti, usando la tecnologia per non perdere i contatti, facendo una telefonata a chi si sentiva più solo. E abbiamo compreso, una volta di più, il valore della nostra associazione: rete, famiglia, comunità. In un secolo di storia ne abbiamo "viste" tante. Supereremo, insieme, anche questo tempo difficile.*

la Redazione

 EasyReading® Font   
Carattere ad alta leggibilità

# Verso nuovi orizzonti, col contributo di tutti

Il nuovo consiglio UICI Torino (eletto dall'Assemblea dei soci lo scorso 5 settembre) si è insediato in un momento particolarmente denso di avvenimenti e di sfide. Nell'anno in corso, infatti, la nostra associazione festeggia i suoi primi cento anni di vita: una ricorrenza preziosa, che guardiamo con gratitudine e che desideriamo vivere come stimolo per un rinnovato impegno. D'altra parte, sarebbe assurdo negarlo, il 2020 passerà tristemente alla storia come l'anno della pandemia: un anno tremendo, carico di sofferenza, tanto per la crisi sanitaria, quanto per l'impatto economico e sociale, con conseguenze che purtroppo si protrarranno per lungo tempo. È ovvio che, in un contesto del genere, il solo modo possibile di onorare il centenario è rimboccarci le maniche e fare tutto ciò che è in nostro potere perché le persone con disabilità visiva non si sentano abbandonate. Abbiamo cercato di star loro accanto durante il primo lockdown, quello della scorsa primavera, con soluzioni d'emergenza, dalla spesa a domicilio all'uso sistematico delle risorse informatiche per mantenere i contatti. Continuiamo a farlo ora, se possibile con dedizione ancora maggiore.

Ed è questo lo spirito che ha animato, fin dal primo giorno, il lavoro del nuovo Consiglio. La sua composizione rappresenta un buon equilibrio di risorse e competenze. Ci sono elementi di continuità, con consiglieri che potranno far valere un'esperienza maturata in anni di impegno e crescita personale. Ma c'è stato anche, e ne sono particolarmente felice, il rinnovamento di un terzo del Direttivo, con l'ingresso di alcuni volti nuovi: la consigliera più giovane è una studentessa di 22 anni. Dobbiamo guardare a questo processo con fiducia, perché ci porterà entusiasmo, linfa vitale e nuove idee.

Tante e cruciali sono le sfide che ci attendono. Penso, ad esempio, al lavoro: alcune professioni "storiche", come quella del centralinista telefonico, sono ormai al tramonto, il che ci impone di studiare nuove soluzioni. Penso alle nostre città sempre più caotiche e complesse, dove ostacoli di ogni tipo rendono la mobilità delle persone cieche quanto mai difficile. Penso all'istruzione, che purtroppo, nonostante gli sforzi lodevoli di tanti insegnanti ed educatori, spesso non è sufficientemente inclusiva nei confronti dei bambini e ragazzi con disabilità. Penso alle persone con minorazioni plurime, che hanno bisogno di una cura speciale. Penso alle conquiste della tecnologia, che ci aprono orizzonti un tempo impensabili, e a alle opportunità della cultura accessibile, che ci fanno amare la bellezza e ci rendono persone migliori.

Di fronte a temi così grandi, ora che l'assemblea e il Consiglio (e di questo li ringrazio) hanno deciso di darmi ancora fiducia, ribadisco ciò che già più volte ho sostenuto nel corso del mio mandato. Un presidente può essere motivato e appassionato quanto si vuole, un Direttivo può includere persone straordinarie e di grande preparazione. Da soli, però, non andiamo da nessuna parte. Abbiamo bisogno del contributo costante di tutta la base associativa. Solo così potremo essere veramente autorevoli: potremo far sentire la nostra voce nei contesti istituzionali, potremo spenderci con successo perché determinate conquiste ottenute in decenni di lotte (ad esempio sul fronte pensionistico) non vadano disperse con la scusa della crisi economica, perché ogni persona cieca o ipovedente possa incontrare rispetto nella società e possa ricevere gli strumenti necessari per disegnare, in autonomia e serenità, il proprio cammino personale. È l'Unione – e lo dico senza retorica – che fa la forza. Quindi buon lavoro a tutti.

*Gianni Laiolo*  
Presidente UICI Torino

# Covid-19 e disabilità visiva

## La nostra nuova quotidianità

*Abbiamo chiesto a due soci e amici, una persona cieca e una persona ipovedente, di raccontarci l'impatto della pandemia sulla vita di ogni giorno.*

### Faccio di tutto per proteggere me stessa e gli altri, ma quanto mi mancano gli abbracci!

Nel primo lockdown sono stata assente dal lavoro per circa 3 mesi (2 dei quali trascorsi chiusa in casa). Questa repentina diminuzione di movimento, per me, abituata ad andare in palestra o a fare lunghe passeggiate, ha comportato un appesantimento del corpo, tanto che, alla prima uscita di casa, dopo due mesi, ho avuto la strana sensazione di mancanza di equilibrio ed irrigidimento articolare, neanche fossi una paziente con necessità di rieducazione al cammino. Ma fortunatamente queste sensazioni sono svanite dopo poche decine di metri.

Un'altra difficoltà è stata la spesa: da circa 20 anni utilizzo il servizio di spesa online, per cui non ho dovuto cambiare le mie abitudini. Moltissime persone, però, lo hanno fatto, tant'è che le fasce orarie di consegna si sono ristrette sempre di più, al punto che mio marito, col suo occhio vigile, aspettava la mezzanotte per catturare fasce disponibili per noi ed i nostri genitori, anche loro chiusi in casa. Ecco, è stato deludente scoprire che, anche in questo caso, non ci si sia preoccupati delle persone più in difficoltà, ad esempio lasciando libere delle fasce preferenziali, a fronte di un guadagno sicuro dovuto alle nuove registrazioni di persone che, una volta terminata l'emergenza, avrebbero abbandonato il servizio.

Ho apprezzato invece, sempre a causa del blocco totale, il silenzio: niente aeroplani, niente traffico, ma solo il verso di animali che difficilmente si possono sentire in città: la natura si stava riprendendo i propri spazi. Mi sembrava di essere tornata ai tempi in cui, da bambina, d'estate andavo in vacanza dai parenti nella campagna ferrarese, dove regnava il silenzio assoluto. Spesso, però, il silenzio del lockdown veniva squarciato dalle sirene delle ambulanze, un suono che mi riportava alla realtà e alla conseguente angoscia. Già, un'angoscia che non mi ha mai abbandonata: questo nemico da combattere, gli elenchi infiniti di numeri fra telegiornali, report quotidiani inviati dai nostri uffici preposti, spesso dimenticando che dietro ad ogni numero c'è una persona: defunta, contagiata, positiva, negativa al Covid... ma pur sempre una persona!

Uscendo di casa e poi riprendendo il lavoro ho notato che, dovendo indossare sempre la mascherina, ho continuamente la sensazione di un ostacolo davanti a me. Inoltre avverto con meno intensità gli odori e i profumi che per me sono punti di riferimento lungo i vari tragitti da percorrere. Ho spesso il timore di essere troppo vicina alle persone che incontro e temo che, a loro volta, gli altri non indossino la mascherina o non la indossino in maniera corretta. Trovo infantile, anzi, insulso (perché i bambini sono decisamente più rispettosi delle regole rispetto agli adulti) ribellarsi a queste piccole accortezze come, appunto, portare la mascherina, igienizzarsi, distanziarsi, pensando di essere più intelligenti o solo più furbi. Sarà perché, in virtù del mio lavoro, assisto alla quotidiana vestizione di tanti colleghi: mascherina, camici monouso, visiera, doppi guanti, cuffia... anche in piena estate, per proteggere e per proteggersi dal Covid, senza mai lamentarsi.

In questa seconda ondata ho più paura. Paura perché, continuando a lavorare, ho contatti con molte più persone rispetto al precedente lockdown in cui, essendo a casa, mi sentivo protetta e sicura nel mio guscio, lontana da eventuali contagi. Ora che veniamo sottoposti al tampone circa una volta al mese, la speranza è di poter dire: "ok, anche questa volta è andata".

Tra le cose che più mi mancano ci sono gli abbracci, le strette di mano... il contatto fisico con le persone. Trovo così strano, ad esempio, dopo aver trattato per un'ora una paziente, non poterle stringere la mano per paura di un contagio.

Concludendo: ho sentito affermare tante, troppe volte che questa pandemia ci avrebbe resi migliori. Direi proprio di no. Ha semplicemente, nel bene e nel male, esaltato il carattere di ognuno di noi.

*Diana Tromboni*

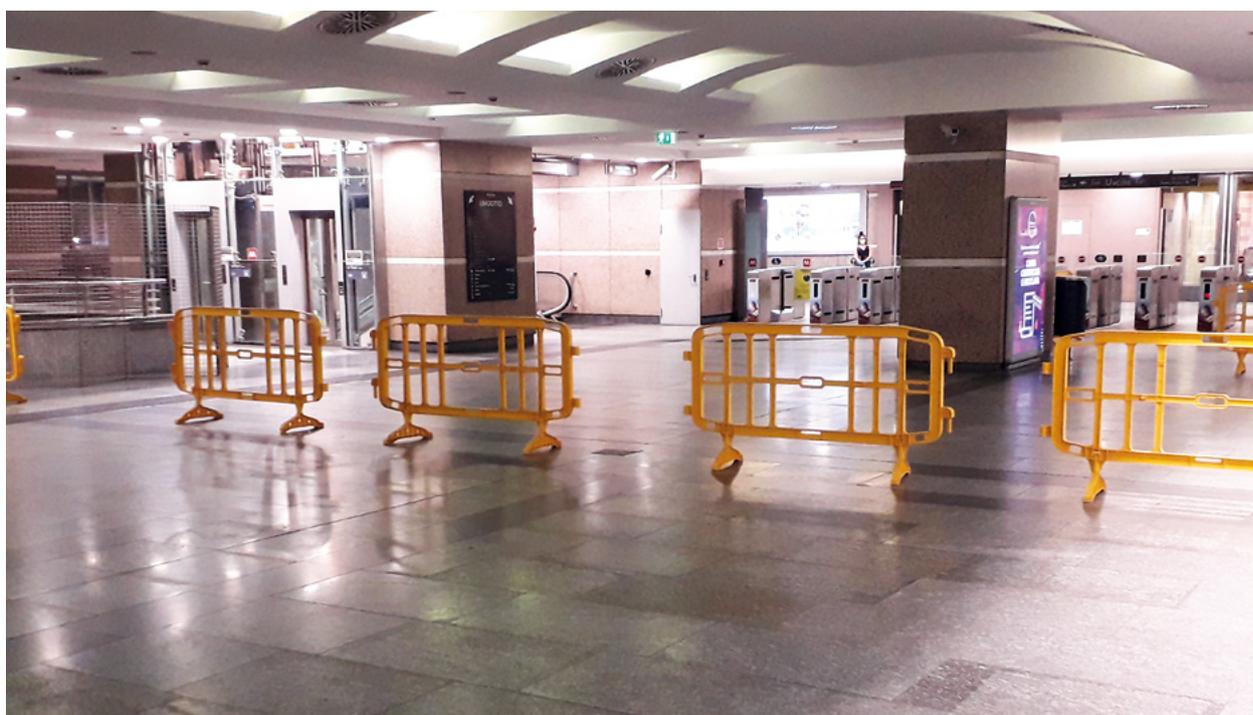
## I miei percorsi a ostacoli, con gli occhiali appannati

Le persone con disabilità visiva stanno vivendo la pandemia attraverso situazioni fortemente contraddistinte e condizionate dalla disabilità.

In merito all'ambito lavorativo, occorre osservare che molti datori di lavoro sono stati inizialmente (e alcuni continuano esserlo) impreparati nel gestire la situazione lavorativa di un dipendente con disabilità visiva. In certi casi non è stato possibile accedere al lavoro agile poiché non sono stati adottati accorgimenti che ne favorissero l'attuazione. Questa problematica ha costretto molte persone ad andare in ufficio, non potendo restare in un ambiente protetto nel quale operare, mentre altre sono state forzatamente poste in ferie o permesso.

Un altro problema è rappresentato, soprattutto per gli ipovedenti quando si muovono da soli, dai nuovi percorsi prestabiliti, introdotti nei supermercati e in molti altri luoghi pubblici per favorire il distanziamento. Spesso occorre richiedere un aiuto per capire come muoversi tra cartelli, nastri che delimitano il passaggio, eccetera. E che dire, sempre per gli ipovedenti, degli occhiali che si appannano a causa delle mascherine? Spesso capita proprio sul più bello, quando, ad esempio, si è impegnati ad attraversare un grande corso. L'unica soluzione è fermarsi e cercare di riparare alla situazione.

*Christian Bruno*



# Didattica a distanza ravvicinata

Finalmente hanno trovato un modo di esprimere in italiano ciò che è stato necessario fare nel mondo accademico durante i mesi del lockdown. Appena hanno cominciato a parlare di smart working, ho telefonato a mia sorella negli Stati Uniti, per sapere se conosceva il termine. Lei, che lavora da casa con un ruolo manageriale e educativo nel campo medico da 15 anni, mi ha risposto: "No, che roba è?". Quando, poi, le ho chiesto come si chiama in inglese, mi ha risposto: teleworking or work from home.

Ma adesso che abbiamo un termine appropriato per chiamarlo in italiano, pare che non sia piaciuto e non piaccia alla maggior parte dei miei colleghi. Per me, invece, è stato un paradiso terrestre: faticosissimo, sì, ma, dal punto di vista umano e della qualità della didattica, è stata un'esperienza meravigliosa!

Per puro caso avevo creato delle chat di gruppo con ogni mia classe su Whatsapp nel mese di settembre dell'anno scorso, dove condividevo già materiale didattico testuale e audiovisivo. Quindi dal primo giorno del lockdown, ero già operativa per fornire ai miei studenti il necessario.

Ho solo dovuto scaricare Zoom per connettermi ogni mattina con le mie classi. È stata proprio questa la parte più bella. Se per i miei colleghi l'esperienza è stata distanziante, per me era ravvicinante. Se nell'aula reale non capivo mai chi fosse presente e dove stesse seduto, con Zoom, invece, c'era il Voice Over del mio iPhone che mi diceva tutto. Se in aula non riuscivo a capire chi partecipasse e chi no, con Zoom gli studenti erano in primo piano col nome e cognome. Era come avere la classe in grembo!

Oltre alle spiegazioni dialoganti in primissimo piano, quando dovevo far vedere una presentazione Powerpoint, riuscivo a gestire tutta la situazione da sola, cosa che non potevo fare a scuola. Posavo l'iPhone su uno stand, inquadrando lo schermo del mio Mac. Quando invece volevo far vedere qualche video, per fortuna avevo un vecchio iPhone dove cercavo il video prima di connetterlo sullo schermo della mia televisione con Apple TV. Nelle ore pomeridiane, invece, facevo consulenze individuali con Whatsapp video.

Per non parlare dei consigli di classe e i collegi docenti. In tanti anni di scuola, non avrò sentito neanche metà di ciò che si diceva e su cui, poi, bisognava votare. I docenti in aula magna sono ancora meno disciplinati degli studenti nelle loro aule! Invece su Zoom si sentiva solo la persona che interveniva. Gli altri erano silenziati e dovevano alzare la mano virtuale per prendere la parola. Un lusso impagabile!

Tornando agli studenti, non credo di essermi sentita mai così tanto apprezzata in vita mia. Ogni lezione finiva con un coro di parole di gratitudine davvero commovente, al quale io potevo solo rispondere: Grazie a voi!

*Sandra Giovanna Giacomazzi*



# Pandemia e disagio psicologico

Lo scorso periodo di lockdown ha imposto importanti limitazioni alle possibilità di movimento e di relazioni sociali; le persone con disabilità, che già abitualmente affrontano la quotidianità con una limitazione, hanno riscontrato nella situazione contingente un'ulteriore fonte di ansia, solitudine e depressione. Altrettanto si può dire per i caregivers, che hanno perso quegli importanti riferimenti esterni rappresentati dalla rete sociale e istituzionale, trovandosi così ad affrontare da soli il carico delle responsabilità di cura e accudimento.

L'attuale progressivo incremento dei casi di contagio e, conseguentemente, le nuove misure di contenimento del virus sempre più restrittive, aprono a forme di disagio psicologico specifico definibili come "ansia da limbo: un senso di sospensione del tempo, che aumenta il malessere psichico con risvolti che vanno dalla difficoltà di concentrazione allo spaesamento, fino ai disturbi del sonno. Si va dall'attesa di effettuare il test diagnostico all'attesa dell'esito del tampone, della fine della quarantena alla divulgazione di un nuovo DPCM: l'attesa diventa alterata, dilata e di fronte a ciò le persone diventano passive, con un atteggiamento rinunciatario, oppure insofferenti fino a reagire in modo aggressivo, a volte violento. Inoltre, di fronte a una simile complessa situazione sociale e psicologica, gli operatori stessi, impegnati in compiti di cura, sanitari e/o educativi di persone con disabilità visiva possono sentirsi ulteriormente gravati sul piano personale nonché professionale.

*Barbara Furlano,  
psicologa e psicoterapeuta esperta nella disabilità visiva,  
coordinatrice progetto "Stessa strada per crescere insieme" (Ordine Psicologi e UICI)  
per l'area Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria*

## SOSTEGNO PSICOLOGICO VIA TELEFONO

In questo difficile tempo di pandemia, l'I.Ri.Fo.R. (Istituto per la Ricerca, la Formazione e la Riabilitazione) di Torino, nell'ambito del progetto "Insieme per un sorriso", ha attivato uno sportello di sostegno psicologico via telefono. In caso di malessere, bastano pochi, semplici gesti per mettersi in contatto con specialisti altamente formati.

Il lunedì dalle 15 alle 16 e il venerdì dalle 9 alle 10 è possibile contattare, nel massimo rispetto della privacy, il numero 351 78 70 095. Rispondono alle chiamate le dottoresse Cinzia Andreolla, Federica Ariani e Manuela Mariscotti, psicologhe, psicoterapeute, esperte nella disabilità visiva, collaboratrici del Progetto "Stessa strada per crescere insieme", nato dalla convenzione tra il Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi e l'Unione Ciechi. Il servizio è rivolto sia alle persone con disabilità visiva, sia a chi le affianca (familiari, operatori socio-sanitari, educatori), purché residenti nell'area di Torino. Contattando lo sportello di sostegno psicologico si acconsente al trattamento dei propri dati, esclusivamente a fini statistici.



# Lo SPID, questo sconosciuto

Da qualche tempo, sia in televisione che su tutti gli altri media, sentiamo parlare di identità digitale SPID. Ma in realtà di cosa si tratta?

In questo breve articolo, vogliamo proporvi una piccola introduzione, che vi aiuti a non trovarvi impreparati quando, in un prossimo futuro, sarà praticamente obbligatorio dotarsi di questo nuovo strumento che la Pubblica Amministrazione ci mette a disposizione.

Prima di tutto, parliamo chiaro. Cosa significa esattamente la parola SPID? Si tratta dell'acronimo per Sistema Pubblico di Identità Digitale.

Facendo un po' di storia, fino a poco tempo fa, se volevamo accedere ai vari servizi della Pubblica Amministrazione, dovevamo dotarci per ognuno di essi di apposite credenziali. Ne sono un esempio l'INPS che ci obbligava ad avere un PIN per poter accedere ai suoi servizi, l'Agenzia Delle Entrate per visionare la nostra situazione tributaria ed i vari Comuni, come Torino per il suo servizio Torino Facile, che ci obbligavano a registrarci per avere a casa tutti i certificati, senza bisogno di recarci negli uffici anagrafici.

Da poco tempo, è stata creata l'identità digitale SPID che, in pratica, ci fa risparmiare tutte le registrazioni finora necessarie per ogni ente, permettendoci di registrarci una sola volta (al momento della richiesta) e poi utilizzare le credenziali per accedere ai siti dei vari prestatori di servizio a livello nazionale.

Il vantaggio sta nell'aver una sola chiave con cui aprire le porte di tutta la Pubblica Amministrazione e di altri servizi, anche a carattere privato, che vorranno adottare SPID come modalità d'accesso.

Lo scorso 12 novembre, la nostra sezione UICI ha realizzato un incontro a distanza, inizialmente aperto ai propri soci, ma che poi, complici i vari passaggi della notizia sui gruppi di discussione più usati dai non vedenti, si è esteso a tutta Italia. Erano oltre 70 le persone collegate. Durante questo appuntamento si è parlato ampiamente del sistema SPID, si è spiegato come ottenerlo e sono anche stati fatti esempi pratici circa il suo utilizzo.

Tale incontro è stato interamente registrato. Ora è a disposizione in podcast sul sito internet della nostra associazione e può essere liberamente ascoltato da tutti coloro che vorranno approfondire l'argomento.

Vi invitiamo quindi a visitare il sito [www.uictorino.it](http://www.uictorino.it), dove potrete riascoltare l'audio dell'incontro e anche iscrivervi alle newsletter UICI Torino, per restare sempre aggiornati sulle nostre attività.

*Alessio Lenzi*

*Referente Comitato Informatico UICI Torino*



# In ricordo di Luciano Paschetta

## Una vita per l'inclusione

Con tristezza, nel mese di settembre, la nostra sezione UICI Torino, insieme con la rappresentanza regionale e nazionale, ha appreso della scomparsa del professor Luciano Paschetta, una persona che ha dedicato la vita a costruire la cultura dell'inclusione.

Classe 1945, originario della provincia di Cuneo ma residente a Moncalieri, Paschetta era molto legato al nostro territorio. La disabilità visiva non gli aveva impedito di conseguire, presso l'Università di Torino, la laurea in Filosofia con il massimo dei voti. Si era poi specializzato in pedagogia e tiflologia (la disciplina che studia gli strumenti per l'integrazione delle persone con disabilità visiva) ed era stato docente e preside in diversi istituti scolastici piemontesi.

All'interno dell'Unione Ciechi, di cui era socio dal 1968, ha ricoperto nel tempo numerosi incarichi: tra gli anni '80 e '90 è stato presidente regionale, poi presidente della sezione di Torino, nonché componente del consiglio nazionale e responsabile della commissione nazionale per l'Istruzione. Importante il lavoro svolto negli ultimi anni all'interno dell'I.Ri.Fo.R, l'ente collegato all'Unione Ciechi che si occupa, tra l'altro, del sostegno educativo e dell'inclusione scolastica e di cui Paschetta ha ricoperto l'incarico di direttore sia in ambito regionale sia a livello nazionale.

La sua attività è iniziata in tempi lontani, quando, per le persone cieche e ipovedenti, l'unica opportunità di formazione era quella degli istituti speciali e l'inserimento al lavoro obbediva esclusivamente a logiche assistenzialiste. Con il suo esempio e la sua caparbità, il professor Paschetta ha contribuito a scardinare tanti stereotipi. Oggi più che mai, la sua esperienza ci ricorda che con volontà, impegno e coraggio si possono gradualmente eliminare tutti gli ostacoli lungo il cammino della piena inclusione.

Per un approfondimento sulla figura del prof. Paschetta rinviamo all'articolo, a firma del presidente nazionale Mario Barbuto, pubblicato sul "Corriere dei Ciechi" (n. 10/2020, ottobre).



# Ottanta più venti uguale cento

Percorro i portici in pieno centro. Spazzolo con il bastone bianco che utilizzo, pur essendo ipovedente, la pietra dura di corso Vittorio, facendo un po' di rumore, giusto quel tanto da far spostare chi ha la sventura di incrociare un retinopatico con un campo visivo ingannevole e quasi sulla soglia del nulla. Passo davanti alla sezione territoriale e procedo verso il mio obiettivo. Attivo il semaforo sonoro, per attraversare via San Secondo. Mi dispiace, come sempre, notare la mancanza di percorso tattile a terra, ma so che sotto i portici è difficile intervenire. Ascolto con soddisfazione il suono del semaforo, costato tanta fatica, proprio sotto la sede dell'Unione.

Arrivo in via Sacchi, prima però noto con disappunto il groviglio di tavolini sotto il porticato, che si sono estesi come dei biscioni per molti metri, limitando la guida naturale: dheors concessi per la crisi post-covid. Con qualche difficoltà guadagno via Sacchi: anche qui semaforo sonoro fresco fresco, a pochi metri da fermate strategiche e dalla stazione ferroviaria di Porta Nuova.

Attraverso la via con calma, approdando al percorso Lve (Loges Vet Evolution), che conosco molto bene, avendo contribuito alla progettazione, con il comitato autonomia.

Una signora anziana mi affianca con il suo bastone di sostegno e mi supera.

Io accelero e la risupero per questioni di orgoglio urbano, sentendomi, un istante dopo, ridicolo: facile battere una persona anziana, magari con protesi varie.

Arrivo davanti alla fermata della metropolitana, ma devio verso il percorso parallelo, che mi porterà a prendere bus di superficie 35. A sinistra, il bel giardino della stazione di piazza Carlo Felice, con le sue fontane. A destra, il porticato della stazione di testa della città, appena restaurato.

Passa un bus: l'autista mi indica il numero e mi fa salire davanti, concessione avuta dall'azienda torinese di trasporti in deroga ai protocolli anti-Covid che prescrivono la salita dalla porta posteriore. Noto che la formazione degli autisti funziona. Il bus gira subito a destra in via Nizza: osservo dal mio sedile lo scorrere della lunga pista ciclabile che ha rivoluzionato parecchi chilometri di questo tratto di città, fino in piazza Carducci. Quanto alla progettazione, siamo stati coinvolti, ottenendo percorsi e semafori sonori lungo il percorso: un altro bel pezzo di accessibilità portato a casa.

Superata piazza Carducci, il nuovo grattacielo in costruzione nell'area del Lingotto svetta contro il cielo azzurro con i suoi 39 piani: accoglierà tutti gli uffici della regione Piemonte e sarà collegato ad una nuova stazione della metropolitana, alla stazione ferroviaria del Lingotto, ad un centro congressi e giardini annessi. Anche in questo caso, con il comitato regionale autonomia, abbiamo dato il nostro contributo.

Arrivato a destinazione, scendo dal bus per visitare il nuovo capolinea della metropolitana, che entrerà in esercizio la prossima primavera (forse). Mi accoglie un architetto della società Infra. To, che conosco da anni. Penso che, quanto ad accessibilità, la fermata Italia 61 e quella che sto per vedere, Bengasi, le abbiamo, come si suol dire, portate a casa.

I percorsi nella grande piazza mercatale al confine fra Torino e Nichelino sono puntuali e precisi.

Mentre parlo con l'architetto Deborah Lamberti, una strana sensazione mi assale.

Ho appena percorso vent'anni di storia dell'accessibilità della mia città, senza contare altri cantieri e quartieri: un mosaico, un puzzle che l'Unione ha saputo, tramite i suoi soci più impegnati, portare a termine. Bel modo di festeggiare il centenario della nostra associazione. Cari padri fondatori, ovunque voi siate, spero che tutto ciò vi renda orgogliosi.

*Sergio Prelato*

# Uno sguardo al di là dell'obiettivo

Il mondo della pubblicità è da sempre un mondo chiuso. Ambiente della perfezione, dell'uomo scolpito e della donna dagli occhi azzurri. Questo perché lo spot deve convincere noi consumatori a comprare un prodotto e, se in TV il viso della donna che guardiamo è di porcellana, allora quella crema fa davvero miracoli.

Certo, dietro ad ogni pubblicità c'è tanta psicologia e una strategia di marketing che conosco grazie al mio percorso universitario; tuttavia, se il prodotto è davvero efficace, si può prendere qualsiasi modello: un uomo con i fianchi, nel caso di un profumo, una ragazza non vedente, per lo spot di un rossetto. In entrambi i casi, ciò che deve convincere è la qualità del prodotto stesso e non chi lo porta. A questo proposito voglio condividere la mia esperienza.

"Amore di donna" è un salone di parrucchiera nato nel 2009 e trasformatosi in "Colorvita" nel 2016. È gestito da Patty e Lara, una mamma e una figlia che condividono la stessa passione per il phon e le forbici. Dopo tanto lavoro e impegno, il 24 settembre 2020 hanno organizzato il loro servizio fotografico autunno/inverno per il quale mi è stato chiesto di posare.

Insieme ad altre tre ragazze sono stata truccata, vestita e acconciata secondo il tema della collezione. A ogni modella era associato uno dei sette peccati capitali: accidia, gola, lussuria e superbia per i mesi freddi, mentre avarizia, invidia e ira per la primavera/estate, con lancio nel 2021.

Dopo due ore di preparazione, mi sono ritrovata davanti all'obiettivo di una macchina fotografica e alla voce del fotografo che mi diceva come appoggiare il braccio sul fianco o di quanto inclinare il viso per mettere in risalto il biondo dei capelli, protagonisti della scena. L'accidia era il tema affidatomi, perciò mi venivano richieste pose di indifferenza e superficialità: nulla di impossibile, nulla che la mia disabilità non mi permettesse di fare. In quell'ora di scatti mi sono sentita una vera e propria modella: ero bella e sicura di me. Tuttavia avevo un pensiero fisso che mi ronzava in testa: ma si vedrà il mio difetto visivo? Avere un occhio più piccolo, rovinerà le foto? Questo particolare farà distogliere lo sguardo dall'acconciatura o passerà inosservato? Ad ogni scatto aumentava il mio cruccio, ma per ogni foto che Lara e Patty guardavano dalla macchina del fotografo, non sentivo altro che complimenti.

Loro sono ben al corrente della mia situazione, ma a quanto pare la cosa non influenzava minimamente. Persino il fotografo che, al contrario, era ignaro di tutto, mostrava gran entusiasmo per il servizio che stava venendo fuori. Insomma, se tutto questo fosse stato un vero e proprio problema, non sarei stata di certo lì.

Una volta pubblicata la collezione, chiunque poteva guardare le foto che non sono mai state oggetto di critica, ma anzi, hanno ottenuto un gran successo.

Il mio servizio non era differente da quello delle altre tre ragazze perché, alla fine, non c'era nulla che mi rendesse diversa da loro.



Questa esperienza mi ha resa più sicura di me e mi ha fatto capire che chiunque può essere bello o bella a modo suo, che un dettaglio particolare non è sinonimo di imperfezione e che si possono fare le stesse cose anche nell'ambito pubblicitario.

Patty e Lara mi hanno considerata come tutte le altre, non hanno fatto distinzioni e mi hanno insegnato che, a volte, gli ostacoli me li pongo io e non chi mi sta intorno. Se tutti ragionassero come loro, probabilmente il mondo del marketing farebbe un salto di qualità, poiché ciascun consumatore si sentirebbe dedicato quel prodotto e il modo migliore è farlo presentare non da chi è già perfetto, ma da chi può diventarlo: un disabile visivo, per riprendere la mia esperienza, trasmetterà il messaggio che tutte, ma proprio tutte possono essere magnifiche con quei capelli.

*Mara La Verde*

## Attività fisica adattata

### Una proposta di gruppo che fa bene al corpo e alla mente

Mi chiamo Alessia Senis, sono un'istruttrice e da oltre dieci anni collaboro con l'UICI e le realtà a essa collegate, seguendo, tra l'altro, il corso di attività fisica adattata. Non ginnastica – definizione che ancora oggi mi fa un po' arrabbiare, un po' sorridere – né tanto meno ginnastica dolce, ma attività fisica adattata.

Ormai l'importanza dell'attività fisica, come riportato da tutte le fonti possibili, è scontata nella sua banalità: dal benessere fisico a quello psicologico, non ci sono aspetti della vita su cui non abbia un'influenza positiva. Ho sempre pensato che dovrebbe essere prescritta dal medico di base, in abbinamento o in sostituzione dei medicinali, laddove possibile (anche allo scopo di sgravare il sistema sanitario nazionale).

La mia proposta di attività, che di base è aperta a tutti ma che ovviamente si rivolge principalmente ad adulti e anziani, si definisce adattata perché tiene conto della condizione di disabilità – in questo caso, della disabilità visiva – e perché viene modellata sulle esigenze del singolo utente, in base alla condizione generale e, soprattutto, allo stato di salute, con particolare attenzione alla presenza di eventuali ulteriori patologie o disabilità.

Il miglioramento del quadro generale in presenza di patologie anche gravi (diabete, osteoporosi, malattie reumatiche, cardiache etc.) non lascia dubbi in merito. Di questo aspetto i miei allievi sembrano essere pienamente consapevoli.

Tale consapevolezza sta alla base della costanza nella pratica di questa disciplina, tanto che, a distanza di dieci anni dalla sua formazione, il gruppo dell'Unione è ancora "in piedi". Certo, durante tutto questo tempo ci sono stati dei cambiamenti: i partecipanti sono raddoppiati nel numero, passando da un piccolo nucleo iniziale che frequentava una sola volta a settimana, fino agli attuali tre gruppi che praticano l'attività due volte a settimana. La proposta si è via via arricchita per non essere mai noiosa e ripetitiva e il legame che si è creato va al di là del rapporto istruttore/allievo.

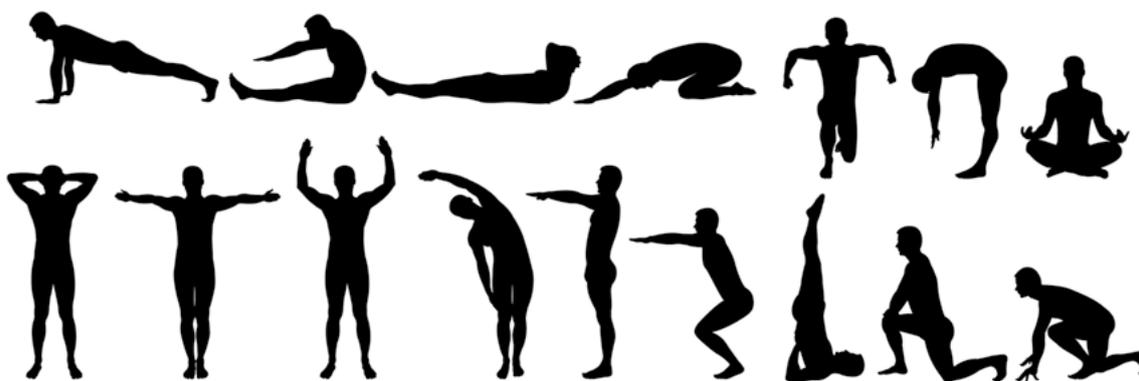
Il segreto del successo e della longevità del corso è che si fa "anche" attività fisica, ma soprattutto "si fa gruppo": ci si conosce, si chiacchiera e ci si confronta sui temi più svariati. Ginnastica per il corpo e per lo spirito, momento di aggregazione, di socializzazione e di crescita, anche per l'insegnante. Ho ricevuto e ricevo tanto da questa esperienza. E finché i miei "ragazzi" continueranno a star bene, a star meglio, vorrà dire che qualcosa ho dato anch'io.

*Alessia Senis*

## Ormai non li ferma nessuno... nemmeno il Covid

La pandemia ha assestato un duro colpo alla dimensione comunitaria del vivere e, con l'inizio del confinamento, anche il gruppo dell'attività fisica adattata ha sperimentato la fatica della lontananza. Ma ogni ostacolo può essere un modo per trovare vie nuove. E infatti, superato l'iniziale disorientamento, il gruppo ha scelto di proseguire l'attività a distanza, approfittando delle opportunità tecnologiche. Da qualche mese i partecipanti si collegano da casa, con la piattaforma Skype. Alessia propone gli esercizi e, usando il sistema di telecamere integrate nei dispositivi mobili, verifica che vengano eseguiti correttamente. Sperimentata in primavera con un ristretto gruppo di partecipanti, questa soluzione ha dato ottimi risultati, tanto che si è pensato di estenderla a più persone e di adottarla per il tempo necessario. Così si tutela la sicurezza di tutti (consideriamo che tra gli iscritti vi sono diverse persone anziane, particolarmente esposte ai rischi del Covid-19), senza però rinunciare al benessere e al piacere dell'attività.

LM



### Tre testimonianze

*«Pratico l'attività fisica adattata da due anni e i risultati sono evidenti. I miei cronici dolori alla schiena sono praticamente scomparsi e ora non ho più bisogno di prendere gli antinfiammatori. Quest'anno, l'emergenza Covid-19 mi ha costretto a restare in casa (anche perché, avendo una patologia polmonare, sono particolarmente a rischio), ma l'idea di svolgere l'attività a distanza è stata vincente».*

Francesco

*«Sono passati 13 anni da quando, come consigliera UICI, ho promosso l'attività fisica. Nel tempo ho visto crescere il gruppo. E la professionalità di Alessia è sempre stata una garanzia. Oltre agli innegabili benefici fisici, apprezzo molto gli aspetti relazionali, il legame che si crea tra i partecipanti. E al tempo del Coronavirus? La curiosità e la necessità ci hanno spinti a metterci in gioco, esplorando soluzioni prima sconosciute e strumenti tecnologici con cui non avevamo familiarità. I risultati sono buoni. Nemmeno il Covid-19 può diventare una scusa per chiudersi. Spero che questa esperienza diventi un riferimento, anche per altre attività all'interno dell'Unione».*

Beatrice

*«Faccio parte del gruppo da quando esiste e penso che, nel tempo, gli esercizi mi abbiano fatto molto bene. Nei mesi scorsi, poi, durante il confinamento, non so davvero come avrei fatto senza l'attività fisica da casa: è stata un grande aiuto. Pur di continuare a fare gli esercizi, ci siamo ingegnati con quello che avevamo in casa (ad esempio, usavamo le bottiglie d'acqua come pesi), ma d'ora in poi avremo in prestito d'uso gli strumenti che si trovano nella sede UICI. Certo, mi manca la possibilità di incontrare fisicamente le altre persone, però credo che in questo momento l'attività a distanza sia un buon compromesso».*

Carmela

# “Il mondo nuovo” e quelle inquietudini così contemporanee

*Pubblichiamo, di seguito, l'incipit di un saggio di Flavia Navacchia dedicato alla letteratura della prima metà del '900, tra intuizioni e profezie.*

Lo scrittore che, per primo, ci ha posto di fronte alla possibile realizzazione di una società governata dai bisogni di una crescente industrializzazione e dalla conseguente ed improrogabile riduzione dei costi umani è stato Aldous Huxley che, nel 1932, ha pubblicato “Il mondo Nuovo”. Perché l'uomo non chieda di più, non insegua i suoi sogni, non rivendichi i suoi diritti, deve essere disumanizzato, riprogettato con l'aiuto della tecnologia. Ed eccoci proiettati nel 632 d.F. (dopo Ford) in un mondo completamente diverso dove l'obiettivo del Governo mondiale è quello di assicurare a tutti ordine e pace, secondo il motto: “Comunità, Identità, Stabilità”. Le gravidanze e i parti non vengono più praticati naturalmente: il percorso dal concepimento alla nascita avviene in laboratorio e l'iniziale manipolazione genetica permette di stabilirne il numero e la destinazione, ovvero l'utilizzo all'interno della società suddivisa in classi ben definite a seconda delle capacità intellettive e fisiche. Dagli alfa che governano i vari enti, ai beta con funzioni amministrative, fino agli epsilon che si occupano dei lavori manuali. Notiamo come lo scrittore, di fronte ai primi sviluppi della genetica, nutra una forte inquietudine. Se l'uomo riuscirà a decodificare il genoma umano, acquisendo in tal modo la possibilità di dar vita ad esseri con caratteristiche predefinite, come utilizzerà questo immenso potere?

Se ne servirà per eliminare malattie rare e deficienze ereditarie, oppure per produrre in serie individui dotati di caratteristiche funzionali alla società in cui vivono e al posto che in essa dovranno occupare? Lo scrittore propende chiaramente per questa seconda ipotesi. Tutta la popolazione è soggetta, durante il sonno, a tecniche di indottrinamento e di condizionamento mentale (quella che noi oggi chiamiamo persuasione occulta) per convincere qualcuno della propria felicità e del proprio ruolo nella società. La famiglia tradizionale è stata abolita “ognuno appartiene a tutti”, la società è fortemente comunitaria e antepone l'appartenenza ad una classe ai legami privati. Il Governo promuove comportamenti sociali come divertimenti di tipo consumistico e la poligamia con finalità di controllo e ordine. La sessualità, regolata dalla contraccezione, è incoraggiata in quanto valvola di sfogo di possibili impulsi di aggressività o ribellione, mentre chi ama trascorrere il proprio tempo da solo ed è incline alla monogamia, è mal visto. Quando la libera sessualità e i divertimenti “odorosi” non sono sufficienti ad eliminare quella velata inquietudine, quel senso di immotivata insoddisfazione, ecco che entra in gioco il soma, una sostanza euforizzante (droga) capace di controllare l'umore e di allontanare la tristezza. Anche la morte è stata programmata ed esorcizzata: grazie ai progressi della medicina gli uomini vivono fino a sessanta anni quando muoiono serenamente con una dose massiccia di soma.

*Flavia Navacchia*

# In breve ...

## **NASCE IL COMITATO CULTURA**

Pochi lo sanno, ma in materia di accessibilità culturale Torino è un punto di riferimento a livello nazionale ed europeo. Sono coinvolte alcune tra le più importanti istituzioni museali del territorio e la lista delle realtà attente alle persone disabili si arricchisce costantemente di nuovi soggetti. È proprio per tutelare e ampliare questo straordinaria patrimonio che il consigliere Christian Bruno ha deciso di dar vita al Comitato Cultura, un gruppo di persone chiamate, a vario titolo, a portate riflessioni, idee e suggerimenti. Attualmente del comitato fanno parte Paolo Cassanello, Oscar Franco, Lorenzo Montanaro, Ester Tornavacca, Diana Tromboni. Il gruppo nasce come organismo di ascolto e di dialogo, quindi, ovviamente, qualsiasi suggerimento o contributo da parte della base associativa sarà gradito.

## **RIMETTIAMO AL CENTRO I GIOVANI**

Nelle scorse settimane si è tenuto un incontro del gruppo giovani, organizzato dalla neo-eletta consigliera Mara La Verde (studentessa universitaria di 22 anni). Una quindicina i ragazzi che si sono collegati in videoconferenza per seguire l'appuntamento. L'arrivo di Mara alla guida del comitato è un ottimo segnale, che può contribuire a rivitalizzare un settore importante come quello dell'impegno giovanile. Tanti i punti affrontati durante il primo incontro. Tra le proposte, anche l'idea di un "curriculum" personale, che permetta a ciascun giovane di indicare capacità e interessi da mettere a disposizione dell'Unione.

## **LAVORO: UN PERCORSO DI FORMAZIONE PER ORIENTARSI**

Scrivere il curriculum, gestire il colloquio senza che l'ansia prenda il sopravvento, valorizzare le proprie competenze in un mercato mutevole e pieno di ostacoli: è difficile orientarsi nel mondo del lavoro, tanto più in presenza di una disabilità visiva (con tutti gli stereotipi e i pregiudizi che, purtroppo, tuttora porta con sé). Ecco perché il Comitato Nuove Professioni (gruppo creato di recente dal neo-eletto consigliere Marco Pronello) si è subito messo al lavoro per fornire a chi è in cerca di un'occupazione una serie di strumenti adeguati. In particolare, nel mese di dicembre si tiene un percorso di formazione a distanza, gestito dalla società specializzata Synergie Italia e finanziata dal fondo Formatemp. A una prima parte, più teorica (incentrata su legislazione e sicurezza) fanno seguito consigli pratici su come scrivere il CV e simulazioni di colloquio.

## **MEZZI A FLUSSO LIBERO: URGE INTERVENIRE**

Purtroppo, biciclette e monopattini abbandonati in strada continuano a creare gravi problemi alle persone con disabilità visiva. Negli ultimi mesi gli incidenti sono stati frequenti. Consapevole di questi pericoli, la nostra sezione sta lanciando l'allarme in tutti i modi possibili: sui giornali e in tv, attraverso i canali social, negli incontri con l'amministrazione comunale (dalla quale però, sono arrivate risposte evasive, o, comunque, non pienamente soddisfacenti). Ma non ci fermiamo, perché la situazione è diventata insostenibile e urge intervenire.

## **CAMPAGNA INFORMATIVA SUI MEZZI PUBBLICI**

Entrano in circolazione, nelle stazioni della metropolitana e, dove presenti, sugli schermi dei mezzi di superficie, due video informativi realizzati da Gtt (Gruppo Torinese Trasporti) in collaborazione con l'associazione APRI e con la nostra sezione UICI Torino. I filmati mostrano in maniera chiara e intuitiva quali siano i comportamenti adeguati da adottare in presenza di persone con disabilità visiva (specialmente in questi mesi di emergenza sanitaria). I passeggeri, ad esempio, sono invitati a lasciar libero l'accesso dalla porta anteriore per i ciechi non accompagnati che si muovono con bastone bianco o cane guida. Ogni video è stato realizzato in due versioni leggermente diverse: la prima indirizzata al pubblico, la seconda rivolta al personale viaggiante GTT.

## **BUON NATALE E BUON 2021**

Ci lasciamo alle spalle un anno difficilissimo. Sappiamo che il 2021 inizierà in salita, con tante fatiche e incognite. Eppure vogliamo guardare al futuro con speranza. In un secolo di storia, la nostra associazione ha fronteggiato tanti ostacoli. Supereremo anche questo tempo difficile. Ai soci e agli amici, alle loro famiglie, a chi quotidianamente lavora per l'inclusione e per costruire un mondo attento alle persone più fragili, i nostri migliori auguri di buon Natale e buon 2021. Con l'auspicio di tornare presto ad abbracciarci!



Attraverso questo codice QR è possibile accedere alla versione digitale pienamente accessibile (senza immagini) della rivista. Per attivarlo è sufficiente inquadrarlo con la telecamera del telefono, dopo aver scaricato l'apposita applicazione, che è gratuita



## **UICI**

Sezione provinciale di Torino,  
corso Vittorio Emanuele II 63  
10128 Torino  
Tel: 011/535567  
011/5628028  
Web: [www.uictorino.it](http://www.uictorino.it)  
E-mail: [uicto@uiciechi.it](mailto:uicto@uiciechi.it)