SEZIONE PROVINCIALE DI TORINO

# UICI/011

ANNO XXXVII
NUMERO 1
MAGGIO 2021

Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti ETS-APS

# A viso aperto

Poste Italiane. Spedizione in A.p. - Art.2 Comma 20/C - Legge 662/96 - D.R.T./D.C.B. Torino - n. 1/anno 2021

**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**
Oscar Franco
Alessio Lenzi
Ivan Petti
Sergio Prelato

**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

# Sommario

Braille, il nostro inno di gratitudine
per un codice che ha cambiato la storia pag. 3
Tecnologia, per una formazione continua pag. 4
Incontro sulla firma digitale, fra
improvvisazione e perfetta programmazione pag. 5
La domotica al servizio di chi non vede pag. 6
Limes, il confine pag. 8
La depressione al tempo del Covid e il nostro
insospettabile esempio per gli altri pag. 9
Nemmeno è tutto nero pag. 11
Raccontare una città... in pillole pag. 12
Chiedilo al vento pag. 13
La zia, una storia pag. 14
In breve... pag. 15

IN QUESTO NUMERO

## A viso aperto

*Spesso ammettere una fragilità, un dolore, un momento di debolezza o di sconforto richiede molto più coraggio che nascondersi dietro atteggiamenti da supereroi invincibili. In questo tempo difficilissimo per tutti, tante persone cieche e ipovedenti hanno dovuto fare i conti con il disagio, la solitudine, la frustrazione e l'ansia per il futuro. Alcune di loro hanno scelto di parlarne, a viso aperto. Lo hanno fatto con onestà e schiettezza, ma senza ombra di autocommiserazione. Anzi, le loro esperienze ci dimostrano che i momenti bui della vita si possono attraversare, per uscirne più forti e consapevoli. E il modo migliore per farlo è attraversarli insieme. Dopo tutto, è anche per questo che esiste la nostra associazione.*

*la Redazione*

EasyReading® Font
Carattere ad alta leggibilità
DYSLEXIA FRIENDLY

# Braille: il nostro inno di gratitudine per un codice che ha cambiato la storia

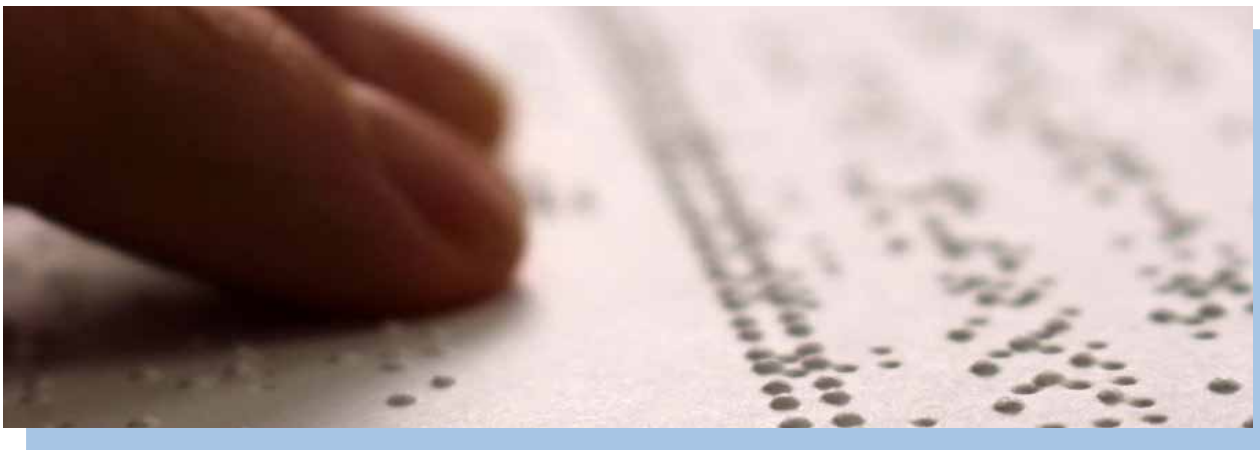
Lo abbiamo già sottolineato in altre occasioni, ma non ci stancheremo di ripeterlo: per noi il codice braille è sinonimo di inclusione. Quando, nel diciannovesimo secolo, la genialità di Louis Braille diede vita al sistema di lettura e scrittura a sei punti in rilievo, prese avvio una rivoluzione culturale senza precedenti per la comunità delle persone cieche. Fino a quel momento, infatti, i ciechi non avevano alcuna possibilità di leggere e scrivere in autonomia: serviva qualcuno che lo facesse per loro. Di conseguenza non potevano accedere, se non per interposta persona, al patrimonio librario, né potevano ambire a quella preparazione culturale indispensabile per svolgere incarichi di responsabilità e interagire compiutamente con l'ambiente circostante.

Da quando esiste, la scrittura braille ha permesso a centinaia di migliaia di disabili visivi in tutto il mondo di studiare, di inserirsi nel tessuto sociale, di contribuire al progresso, alle arti, allo sviluppo di un pensiero critico. Generazioni di lavoratori (fisioterapisti e centralinisti telefonici, ma anche insegnanti, avvocati, musicisti ed esperti in molti altri ambiti) hanno potuto formarsi e conseguire i titoli di studio necessari usando questo codice e continuando a utilizzarlo nello svolgimento della loro professione.

Credo anche che il solo dato sonoro, pur utilissimo, non sia sufficiente alla conoscenza profonda della realtà: fin dalla scuola primaria, i bambini hanno bisogno di confrontarsi con il testo scritto per imparare la grammatica. E per apprendere una lingua straniera è fondamentale capire come sono scritte le parole e come è costruita la frase. Ecco perché il codice braille ha un ruolo insostituibile nel percorso formativo. Dire a un ragazzo cieco che può fare a meno del braille significa privarlo di uno strumento cognitivo di fondamentale importanza, negargli un'opportunità di inclusione e autonomia che non ha eguali.

Da questa consapevolezza deriva l'impegno dell'Unione Ciechi per una didattica a tutto campo, che includa braille e nuove tecnologie, strumenti, come abbiamo visto, perfettamente compatibili. Grazie a possibilità che fino a un ventennio fa erano del tutto inimmaginabili, oggi, per chi non vede, il mondo della cultura è senz'altro più accessibile rispetto al passato e abbiamo ragione di sperare che il futuro sarà ancora più inclusivo. Ma gli strumenti, da soli, non bastano. Ciò che serve, prima di tutto, è una grande preparazione, ottenuta con percorsi coerenti e impegno quotidiano. Ragazzi, ora la palla è nel vostro campo. E noi, come associazione, faremo di tutto per essere al vostro fianco, anche con il braille.

*Gianni Laiolo*
*Presidente UICI Torino*



# Tecnologia: per una formazione continua

Ci sono stati momenti in cui il passaparola ha superato ogni aspettativa. A gennaio, per esempio, più di 150 persone, da tutta Italia, hanno seguito l'incontro sulla piattaforma Zoom dedicato alla firma digitale. C'era chi non ne aveva mai sentito parlare e chi, invece, abituato a usarla da tempo, poneva domande molto specifiche. Tutti, comunque, erano convinti che si trattasse di un'opportunità da conoscere e di uno strumento per diventare più autonomi. Ed ecco, forse, la formula vincente: una programmazione attenta all'attualità e un linguaggio capace di parlare a tutti, fondato sull'esempio più che sulla teoria. Da novembre a marzo, il Comitato Informatico della nostra associazione ha organizzato tre incontri dedicati ad altrettanti argomenti tecnologici: Spid (Identità Digitale), Firma Digitale e Pec (Posta Elettronica Certificata). Le proposte hanno registrato un notevole successo, sia in termini di adesioni, sia di apprezzamento.

«Tutto è iniziato la scorsa primavera, durante il primo lockdown – racconta Alessio Lenzi, responsabile del Comitato Informatico UICI Torino – L'improvviso esplodere dell'emergenza Covid-19 stava stravolgendo le vite di tutti e le persone con disabilità visiva erano quanto mai disorientate. Così abbiamo pensato a un incontro a distanza per offrire qualche spunto utile nel quotidiano. Poiché nessuno poteva uscire di casa, abbiamo descritto alcune piattaforme per acquistare cibi pronti e per fare la spesa on-line». La riunione è stata seguita da diverse decine di persone, a Torino e non solo. C'era perfino una signora collegata dal Perù. «Anche la decisione di usare Zoom, piattaforma facilmente accessibile a chi non vede, si è rivelata efficace». Così, sull'onda di quel primo esperimento, in autunno è stato costruito un percorso strutturato, che, passo dopo passo, ha guidato gli ascoltatori alla scoperta di molte e preziose soluzioni tecnologiche.

«Naturalmente abbiamo dedicato una particolare attenzione ai temi riguardanti l'accessibilità» spiega ancora Lenzi «Attraverso simulazioni ed esempi pratici, abbiamo mostrato come accedere ai vari servizi usando gli screen reader e le altre tecnologie assistive per la disabilità visiva. Inoltre abbiamo scelto di riservare molto spazio alle domande dei partecipanti, che spesso ci hanno aiutato a mettere a fuoco temi specifici». Ideati e condotti da Alessio Lenzi, gli incontri hanno beneficiato di un bel gioco di squadra: ne hanno fatto parte, tra gli altri, il presidente UICI Piemonte Franco Lepore (che ha affrontato gli aspetti legali di Firma Digitale e Pec) ed Elisabetta Barsotti per le dimostrazioni pratiche.

Le registrazioni audio di tutte le dirette Zoom sono disponibili sul sito internet www.uictorino.it

# Incontro sulla Firma Digitale, tra improvvisazione e perfetta programmazione

A metà gennaio il Comitato Informatico UICI Torino ha organizzato un incontro su Zoom, dedicato alla firma digitale. Non credo ci sia un argomento che mi potesse interessare di meno, non perché sia qualcosa di inutile, ma perché ho una certa allergia per tutto ciò che sappia di burocrazia. Saprò piuttosto bene cinque lingue (l'italiano, poi, mai studiato, ma imparato per osmosi da adulta). Sono la prova vivente che ciò sia possibile.
Comunque, dicevo, se me la cavo piuttosto bene nelle cinque lingue che conosco, il burocratese o l'avvocatese mi fanno venire l'orticaria e divento l'asina della situazione. Non posso neanche dire che mi entri da una parte e mi esca dall'altra. Proprio neanche mi entra, non riesce a sfiorare l'epitelio del mio orecchio. E non è neanche questione di lingua, perché sono ugualmente ottusa, per quanto riguarda questi argomenti e linguaggi, anche in inglese.
Tuttavia, un caro amico ha insistito perché io assistessi a questa lezione e si è anche preso la briga di iscrivermi al corso. Questo perché sapeva che oramai da sei mesi ero in una depressione terrificante (cosa che descrivo in dettaglio in un altro articolo su questo stesso numero di UICI/011) e voleva farmi partecipare a qualcosa con altre persone, anche se si svolgeva a distanza. Devo dire che è il più grande favore che mi abbia mai fatto, e di favori me ne ha fatti tanti.
Fedele alla mia avversione agli argomenti burocratici, dei contenuti di quell'incontro non ho capito proprio nulla, ma l'incontro è stato una svolta per la mia depressione, grazie ai relatori ed a tutti coloro che hanno partecipato. I principali relatori erano Alessio Lenzi, per quanto riguarda gli aspetti informatici, con una sfuggita comparsa di Elisabetta Barsotti, e Franco Lepore per gli aspetti legali. Poi c'era il presidente Gianni Laiolo, che ha condotto le introduzioni e ringraziamenti e, infine, Alex Melis, che ha gestito gli interventi su Zoom, liberando i relatori da questi inconvenienti.
A me l'incontro sembrava simultaneamente programmato alla perfezione e totalmente improvvisato. Intendo dire che si è svolto con una naturalezza straordinaria. Gli interlocutori sono intervenuti e hanno interagito fra loro con umiltà e professionalità. Persino i partecipanti, e ce n'erano tanti, hanno sempre posto delle domande puntuali.
Ma la ciliegina sulla torta è stata quando avrebbe dovuto prendere la parola Elisabetta, che però, in quel preciso momento, sarà stata impegnata in qualche faccenda di casa (almeno, questo è quello che ho intuito). Magari stava cucinando qualche delizia. Ciò che ho percepito era la disponibilità di Alessio a comunicare ciò che avrebbe dovuto riferire Elisabetta, pur non volendo invadere il suo spazio. Lei, invece, gli ha risposto che poteva pure continuare lui. Questo riguardo da parte di Alessio, la mancanza di necessità di protagonismo da parte di Elisabetta e la loro evidente armonia di coppia mi hanno commosso.

Ho già ringraziato il mio amico, Gianni ed Alex. Mi rimangono da ringraziare Alessio, Elisabetta e Franco e tutti coloro che hanno partecipato all'incontro.
Il fatto che io abbia potuto percepire e apprezzare così tanto le persone che hanno condotto e partecipato, per me è stato uno spartiacque nella depressione. Mi ha fatto capire che da qualche parte la persona che sono c'era ancora e che c'era speranza che uscissi dall'abisso nel quale mi trovavo da sei mesi.

*Sandra Giovanna Giacomazzi*

# La domotica al servizio di chi non vede

## Ivan Petti (responsabile tecnico Saedo Srls) ci prospetta alcune soluzioni per una casa intelligente e inclusiva

La domotica, cioè la scienza interdisciplinare che studia le tecnologie per migliorare la qualità della vita in una casa, ha applicazioni di grande rilievo per le persone cieche e ipovedenti. Esattamente come in altri ambiti del vivere, dal lavoro alla mobilità, la tecnologia può diventare un efficace alleato, capace di aiutarci a compensare la mancanza (o la forte limitazione) della vista e a usare in maniera ottimale i sensi residui. Non è la pima volta che affrontiamo l'argomento nella nostra pubblicazione periodica. In questo caso però desideriamo offrire il parere di uno specialista. A Ivan Petti, responsabile tecnico della Saedo Srls (azienda, con sede a Moncalieri, che lavora da anni nel settore della domotica) abbiamo chiesto di prospettarci alcune soluzioni adatte a rendere più funzionale la casa di chi non vede o vede poco. Persona attenta e sensibile ai temi che ci riguardano, Petti ha già avuto, circa un anno fa, un incontro con un gruppo di lavoro della nostra associazione (erano presenti, tra gli altri, i consiglieri Sergio Prelato e Alessio Lenzi): in quell'occasione è germogliato un dialogo interessante e promettente. Ed è proprio da lì che vogliamo partire.

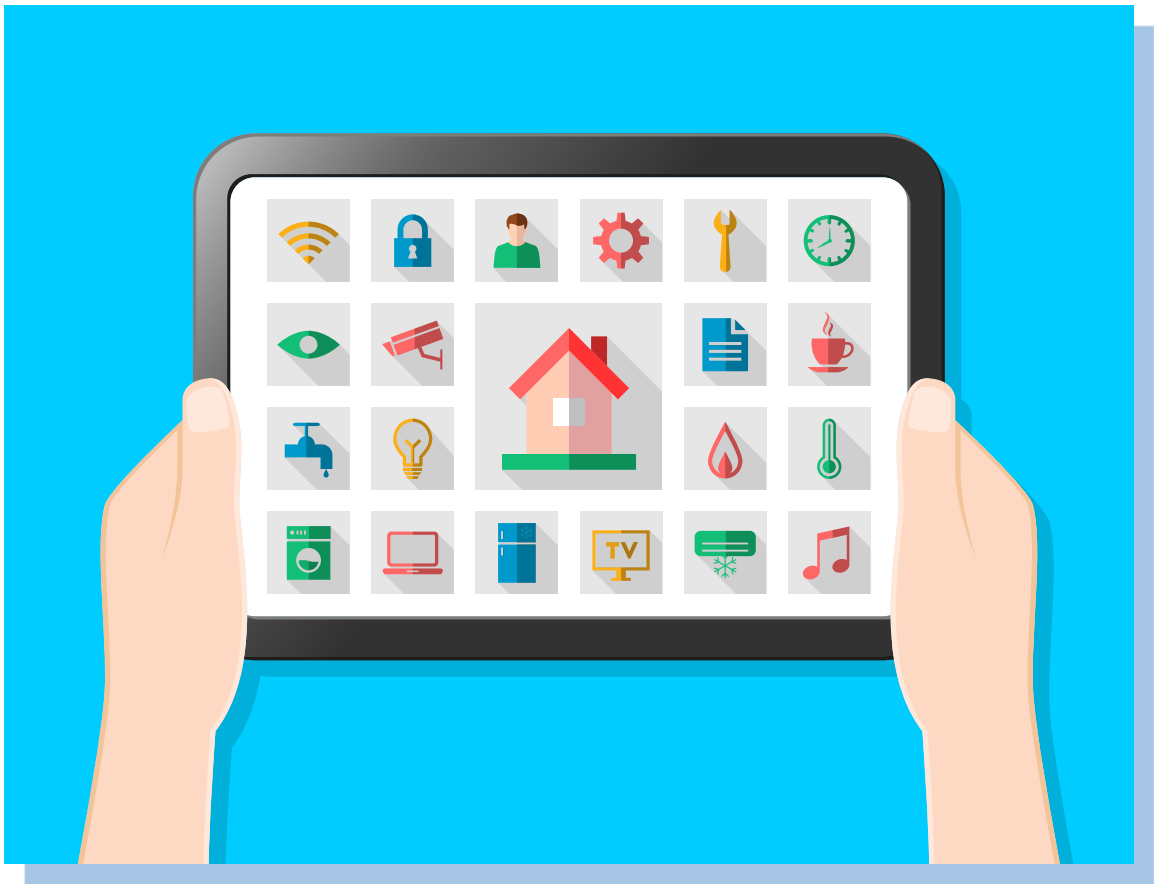
«Oggi parlare di domotica significa aprire una finestra su un mondo sconfinato» ci spiega Petti. «Negli ultimi anni, anche le soluzioni inclusive si sono moltiplicate. Pensiamo, ad esempio, alle tantissime opportunità offerte dagli assistenti vocali, che ci consentono di svolgere una serie ampia e complessa di azioni usando semplicemente la nostra voce». Siamo, in effetti, nel bel mezzo di una rivoluzione di portata planetaria, con effetti e ricadute a cascata, che vanno dall'ovvio all'imponderabile. Ciò che fino a un ventennio fa ci pareva fantascienza o quasi, oggi può trovare comodamente posto (talvolta a costi più che abbordabili) nelle nostre case. Attenzione, però: la domotica, dicevamo, è una scienza. E come tale richiede onestà intellettuale, pragmatismo e capacità di progettazione. L'entusiasmo è comprensibile, ma prima di intraprendere qualsiasi intervento è innanzi tutto importante avere ben chiari i risultati che si intendono ottenere e le condizioni di partenza della casa di cui si dispone.

«Per semplicità, suggerisco di suddividere le possibili azioni in tre livelli» ci spiega l'esperto. «Esiste un primo livello, più semplice, "smart", che non comporta interventi radicali, ma che può già avere un impatto decisivo. In presenza di un impianto elettrico non troppo vecchio – diciamo, indicativamente, realizzato a partire dagli anni 2000 – possiamo installare tutta una serie di dispositivi e applicativi che ci consentono, ad esempio, di controllare l'accensione delle luci o la regolazione della temperatura. È sufficiente, in questi casi, sostituire i "frutti" (cioè quegli elementi come interruttori, prese e pulsanti, ndr) rendendoli connessi». Pochi, tra i vedenti, ci fanno caso, ma, in una casa abitata da persone cieche, il rischio di dimenticare una luce accesa per giorni o settimane (e di avere poi brutte sorprese in bolletta) è concreto. Ecco perché un sistema di controllo intelligente potrebbe tornare utile. «Nel caso di chi non vede, come detto, invece dei tradizionali controlli con pannello touch screen sono disponibili soluzioni alternative: si può puntare su un'interfaccia vocale». Siamo sempre, però, nell'ambito di una domotica "leggera", che fa uso di soluzioni già disponibili in commercio, senza modificare l'assetto complessivo della casa. Di solito, in questi casi, i prezzi sono abbastanza contenuti e va sottolineato che è possibile beneficiare delle detrazioni fiscali (anche fino al 50%) previste per gli impianti tecnologici.

«C'è poi un secondo livello, tecnologicamente più evoluto» prosegue Petti «che ci consente di incidere sulla casa in maniera strutturale. Interventi di questo genere possono essere presi in considerazione quando si vuole ristrutturare un immobile. Naturalmente anche i costi sono più corposi». Qualche suggerimento: «dopo aver rifatto l'impianto elettrico, possiamo mettere in comunicazione i diversi dispositivi presenti in casa, facendoli dialogare fra loro. Al riguardo è stato introdotto uno specifico protocollo – il Konnex (knx) – una sorta di "lingua comune"

adottata a livello mondiale dai produttori. Questo significa che possiamo connettere anche dispositivi di marche diverse. Le possibilità di controllo, rispetto al primo livello, sono decisamente più ampie: possiamo agire sugli impianti audio-video, scegliendo, ad esempio, quale musica ascoltare in un certo locale». Ma non è solo questione di comfort e piccoli sfizi. Entra in gioco anche la sicurezza: «possiamo controllare telecamere e antifurto, oppure installare sistemi per la richiesta d'aiuto in caso di emergenza. Da non trascurare, poi, le opzioni legate ai sensori di prossimità, che ci consentono, tra l'altro, di predisporre un segnalatore acustico per avvisarci quando stiamo per urtare uno spigolo o un ostacolo». E in cucina? «Possiamo chiedere al frigorifero che cosa contiene e quali prodotti sono in scadenza».
Il terzo livello, ancora più evoluto, prevede non solo la possibilità di impartire singoli comandi, ma di agire, con pochissimi gesti, sull'intero assetto della casa. «Possiamo inserire un server nel quadro elettrico generale, in grado di controllare tutto. A questo punto, quando stiamo per lasciare l'abitazione, ci basterà impostare lo scenario 'uscita' e il sistema provvederà, in automatico, a spegnere le luci, abbassare le tapparelle, regolare la ventilazione e magari spegnere i dispositivi accesi».
Esiste, dunque, un ventaglio enorme di potenzialità scalari (dalla più semplice alla più complessa), che possono interagire in un gioco combinatorio quasi infinito. L'importante è non improvvisare, ma affidarsi alla consulenza e all'esperienza di professionisti del settore, in grado di aiutarci anche a capire se e quali soluzioni domotiche siano compatibili con le nostre disponibilità di spesa.
Per ulteriori informazioni è possibile contattare Ivan Petti all'indirizzo info@domotica.it

*Lorenzo Montanaro*



# Limes: il confine

Limes, cioè confine. Mi sono trovato ultimamente a pensare a quanti confini ho valicato, oppure ho pensato di valicare, nella mia immaginazione. Mi sembra però più corretto dire che io stesso confino con altri confini. In primo luogo, la mia ipovisione, ormai diventata cecità parziale, confina da un lato con la visione, da cui arrivo, e procede d'altro canto verso il confine della cecità assoluta. L'ipovisione è un continuo confine che si sposta, almeno in certe patologie degenerative. Il campo visivo si limita verso l'esterno o verso l'interno, a seconda delle circostanze oftalmologiche. Questo continuo vivere al confine di qualche cosa, l'impossibilità di accamparsi presso una sorta di dogana, presso una sbarra che conceda un attimo di tregua, mi ha sempre indotto inconsciamente a prepararmi per il confine successivo.
Nella mia sperienza scolastica, il confine si è subito palesato alle medie, quando al terzo anno, dal circuito chiuso di un istituto per ciechi mi sono ritrovato in una classe "normale", integrato e digerito dalla scuola dell'integrazione. Neanche un anno oltre il confine degli istituti, ecco che rientro nel circuito chiuso dei corsi professionali per privi della vista, centralinista e poi masso-fisio-terapista: un confine, appunto, chiuso.
Ma poi vengo gettato a lavorare per un anno in ospedale, proiettato oltre il confine della scuola, nel lavoro vero.
La scuola da massaggiatore vuole farmi saggiare il confine lavorativo, dando uno sguardo alla medicina, alla pratica riabilitativa di un ospedale.
Una volta fuori dalla scuola, subito valico un altro confine lavorativo: entro in banca come centralinista. Strano, da un confine chiuso, nel mondo formativo dedicato ai ciechi, si veniva facilmente spediti oltre il muro esclusivo dei corsi professionali e catapultati nel lavoro: una banca fatta di persone che arrivavano da un mondo del dopoguerra e dei vari boom e passaggi epocali del nostro Paese. Una banca pronta a valicare il confine dall'analogico al digitale, la banca di oggi. Un confine bancario e lavorativo europeo, fatto di fusioni e accorpamenti.
Non avevo il tempo di valutare i confini personali dettati dalla disabilità visiva, perché i confini lavorativi avevano spostato la barra dell'orizzonte molto in là, bisognava camminare parecchio per raggiungere il prossimo.
Intanto l'ipovisione cede il posto alla cecità parziale, il campo visivo cede sempre di più ad un "pertugio visivo".
Ora confino con mondi associativi diversi, dove i confini si mischiano, mi trovo in un mondo personale e lavorativo e di visione dei progetti che perseguo assolutamente promiscuo, nel senso positivo del termine. Un cieco parziale che scruta i confini delle barriere senso-percettive, che esplora, insieme ad altri, possibili soluzioni per varcare confini altrimenti pericolosi e invalicabili.

Ho esplorato territori sotto terra come metropolitane, quartieri antichi e moderni in superficie, ho saggiato il confine dove un bastone bianco deve cedere il passo ad una mano amica.
Mi rendo conto di aver valicato confini noti quando mi trovo già dentro altre realtà, ne ho preso atto e ne sono rimasto influenzato e non posso più tornare nel rassicurante confine di prima.
Ogni tanto bussano e mi accorgo che il confine sono diventato io, mi viene chiesto un parere, una opinione dal punto di vista dei confini da cui provengo. Allora sono io che debbo alzare la sbarra e devo far entrare nuovi visitatori.
I recinti dei confini svaniscono o si spostano repentinamente e a volte si perde qualche punto cardinale, il che può anche essere un ottima sfida.
Scusate, forse ho raggiunto il confine del foglio su cui sto scrivendo, ma forse è un'illusione, dato che è un foglio virtuale, quindi sconfinato.

*Sergio Prelato*

# La depressione al tempo del Covid e il nostro insospettabile esempio per gli altri

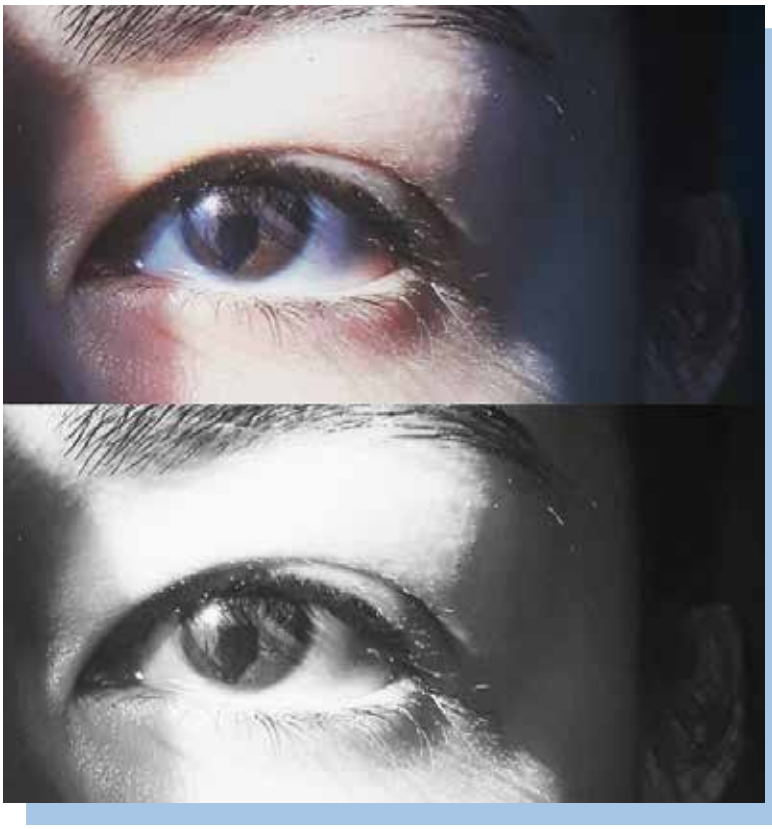
Si sente parlare molto, in questi tempi di Covid, di persone depresse, di psicologi e psichiatri oberati di lavoro, e di psicofarmaci venduti a gogo in tutte le farmacie: ansiolitici, antidepressivi, sonniferi ipnotizzanti, e chi più ne ha più ne metta.
Pur facendo parte dell'esercito di depressi in tempi di Covid, non è la pandemia la causa del mio stato d'animo, ma anzi, addirittura sono riuscita a trovare degli aspetti positivi durante i vari lockdown. Ho già scritto, in maniera esauriente su questa rivista, sulla mia esperienza molto appagante con la didattica a distanza che io chiamavo ravvicinante! Ma ho anche trovato distensive le strade sfollate di macchine e persone, la mancanza di inquinamento di ogni tipo, anche quello acustico, che mi permette di gustare meglio il canto dei passeri nel mio cortile, il suono delle campane della chiesa in Piazza Benefica, e addirittura il ronzio piacevole dei pochi aerei, ancora alti e distanti, che atterrano a Caselle. E' anche vero che, chi legge molto, specialmente con l'udito, chi ama lo studio e chi scrive necessita della quiete e quindi non soffre della solitudine come chi non ha queste esigenze.
Ma, per carità, sono anch'io un animale sociale. Mi è costato molto il fatto che mia madre non abbia potuto passare i soliti due mesi con me sotto Natale, come fa ormai da più di 15 anni, e che neanche io sia potuta andare negli Stati Uniti a trovare lei e mia sorella, che non vedo da quasi quattro anni.
Per non parlare del fatto che non riesco a praticare la mia attività di svago preferita, ossia il ballo, in particolare il tango. Quindi sì, una cosa è starsene da soli per scelta, altra cosa è l'isolamento forzato, con la famiglia oltre oceano.
Ma non è per questo che sono sprofondata nella depressione più terribile che ho mai conosciuto in vita mia. Sono altre due le ragioni. la prima è che sto perdendo quel piccolissimo residuo visivo con il quale mi ero abituata a vivere da anni e che sta galoppando via con una velocità che fa paura. Si parla molto delle sette fasi del lutto: incredulità, negazione, rabbia, negoziazione, depressione, adeguamento, accettazione. Ma come si fa ad arrivare all'ultimo stadio, se ogni giorno devi affrontare un nuovo peggioramento e fare i conti con quello che riuscivi a fare ieri, ma che non riesci a fare oggi?
Ma è la seconda, che mi assilla ancora di più: l'idea di non poter più vivere nella casa dove vivo da 40 anni e che vedo come il mio nido.
Ho uno sfratto in corso per finita locazione, la cui pratica si sta discutendo davanti ad una giudice del Tribunale di Torino. Ho perso la vista solo quindici anni fa, quindi conoscevo già da vedente ogni angolo della mia casa, le strade, i negozi e i negozianti del mio quartiere, e sono in buoni rapporti con i miei vicini di casa.
Quando racconto quello che mi sta capitando agli amici, rimangono sbalorditi perché una volta c'era una legge che proteggeva alcune categorie sociali dallo sfratto, tra cui i disabili. Molti di loro hanno faticato

per anni per sfrattare l'inquilino moroso; mentre nel mio caso io pago puntualmente l'affitto da quarant'anni.
Ho anche cercato di comprare l'alloggio, ma la proprietaria chiede un prezzo, per dire un eufemismo, sproporzionato: 1000 € in più al metro quadro, secondo diverse perizie effettuate. Anche di questo fatto gli amici rimangono sbigottiti, convinti che ci sia ancora il diritto di prelazione.
Ma perché vi sto raccontando tutto questo? Non è, certo, per cercare la vostra pietà. Sono consapevole del fatto che ci siano molte persone in condizioni molto peggiori delle mie. Ma ognuno di noi sopporta le difficoltà a modo suo.
Certo che non è facile esporsi in questa maniera mettendo in mostra le proprie sofferenze. Se lo faccio, è per condividere con voi due cose che ho scoperto: la pericolosità degli psicofarmaci e il ruolo importante che noi abbiamo, spesso inconsapevolmente, per gli altri.
Per quanto riguarda i farmaci, a settembre dell'anno scorso, la mia psicologa riteneva che avessi bisogno di un ulteriore aiuto farmacologico che, però, lei non poteva prescrivere. Così, ho visto una psichiatra che mi ha prescritto un antidepressivo che ho preso per circa sei mesi. Io, che ero già depressa, sono diventata l'ombra di me stessa. Non avevo voglia di fare più nulla. Ero indifferente, se non infastidita, a tutto ciò che prima mi provocava piacere. Dovevo persino obbligarmi a mangiare. Per sei mesi non ho né riso, né sorriso, non capivo le battute e di certo la mia capacità di autoironia era volata via dalla finestra. Un amico mi ha addirittura detto che sembrava che fosse rimasta solo la crisalide di me stessa.
A un certo punto ho detto alla psichiatra che volevo cominciare a diminuire la dose per poi interrompere questo farmaco, e lei è stata d'accordo con me. Per puro caso, il giorno prima aveva assistito ad un convegno nazionale di psichiatri su Zoom che aveva come argomento proprio gli antidepressivi. Hanno parlato della pericolosità di questi farmaci quando sono prescritti a soggetti che non sono depressi organici, ma depressi reattivi, ossia quelli che sono stati sopraffatti dalle circostanze difficili della vita.
Ma forse la cosa più importante che vi posso raccontare è ciò che ho scoperto sul ruolo che ognuno di noi può avere nella vita degli altri. Quando io chiedo a qualcuno: "Come stai?", per me non è una domanda di circostanza e quindi quando qualcuno fa la stessa domanda a me, io, forse ingenuamente, rispondo con sincerità. Tanto anche se non lo facessi, mi si leggerebbe in faccia. Anche se la mascherina nasconde la mia espressione visiva, se i miei occhi non vedono, neanche mentono. Così durante il periodo più terribile della mia depressione mi è capitato di vedere qualcuno, che ha reagito in maniera molto forte, quasi violenta, quando ho confessato che ero molto depressa: "No, tu no! Non puoi dirmi questo proprio tu che sei sempre stata un modello per me!" Io sono rimasta di stucco e ho chiesto in quale modo potevo rappresentare un ruolo simile per loro. Una era una giovane donna non vedente, che ha detto di avermi visto in una riunione durante la quale ho interagito con uomini di opinioni diverse dalla mia, "con naturalezza e senza quella carica di cattiveria" che secondo lei molte donne dovevano applicare per farsi sentire e per essere ascoltate. L'altro era il proprietario di un bar vicino alla scuola dove insegnavo. Quando gli ho chiesto in che modo io avrei mai potuto essere un esempio per lui, mi ha risposto che anche lui aveva i suoi problemi e mi ha fatto l'elenco dei suoi disturbi visivi. "Quando la vedo andare avanti e indietro con il suo bastone bianco a scuola e alle lezioni di tango, mi dico, 'se ce la fa lei, ce la posso fare anche io!'".
E questi sono solo due dei tanti esempi di cui sono diventata consapevole. Io non sapevo se sentirmi lusingata oppure in colpa per la delusione che stavo procurando.
Molti di voi sono stati ugualmente degli esempi ispiratori per me. Alcuni di voi lo sanno, perché ve l'ho fatto sapere più volte. Ad altri non ho avuto l'occasione di dirlo.
Ma ciò che è importante è che tutti noi, ciechi o no, disabili o no, malati o no, possiamo essere l'esempio che serve ad un prossimo, anche sconosciuto, solo per la maniera in cui scegliamo di camminare in questo mondo.

*Sandra Giovanna Giacomazzi*

# Nemmeno è tutto nero

Non poter guidare, non riuscire a leggere un libro in 3 giorni, non riconoscere il viso di chi incrocio per strada, non vedere alla lavagna ai tempi del liceo, confondere le aule all'università, recarmi ogni anno a Milano per sottopormi a visite oculistiche speciali o non superare i cinquanta centimetri di distanza per guardare la televisione, riassumono a grandi linee quella che io chiamo "la mia normalità". Non ho idea di cosa voglia dire "vedere bene": percepire da sempre un mondo confuso e lontano da me non è mai stato un problema, come non lo è la paura che tutta questa realtà possa cambiare da un giorno all'altro. Ma spesso l'errore che si commette è proprio di dare per scontato ciò che si ha e non capire davvero il valore delle cose fin quando non le si perdono. Questa è una lezione che ho imparato nell'ultimo anno.
Ogni volta che spiego la mia difficoltà a qualcuno, ovviamente viene spontaneo chiedermi: "Puoi peggiorare?". Ma trovo sempre difficile rispondere a questa domanda, da un lato perché è impossibile conoscere il futuro e dall'altro perché non è una cosa a cui penso frequentemente. Forse mai. Così, mi limito, o meglio, mi limitavo, a ripetere le diagnosi dei dottori nelle visite oculistiche: "Escludendo gli incidenti, la patologia è stabile". Non so bene cosa potesse dare loro tutta questa certezza: un coloboma retinico/irideo, un nistagmo, un cristallino lussato, un campo visivo ridotto e una ciste non sono il quadro perfetto della tranquillità, tuttavia, nemmeno io mi preoccupavo di salvaguardare la vista e più sfruttavo il residuo visivo, più i miei occhi si affaticavano.
Da ormai un anno, la grande stabilità di cui si parlava è tenuta sotto controllo dal collirio: l'unica soluzione capace di mantenere la pressione oculare al di sotto dei 21 mmHg, valore da non superare, ma che, nel mio caso, aveva raggiunto i 25 mmHg da entrambi gli occhi, in breve tempo. La causa principale? L'insufficienza di un liquido prodotto dagli occhi, il quale mi rende soggetta a glaucoma e dipendente da queste gocce che dovrò mettere per il resto della vita.
So di non essere l'unica persona a vivere tutto ciò, ma ammetto di non essermi ancora abituata all'idea che il residuo visivo non sia più una certezza. Il collirio che metto ogni sera mi sottolinea la presenza effettiva del deficit e questo ha scosso la forza che mi aiutava ad affrontare le difficoltà.
Tale realtà mi ha dato, però, una nuova consapevolezza, un'attenzione e una cura per me stessa che prima non avevo. Tuttavia, troppa protezione mi impedisce di aprirmi con gli altri, come ero solita fare, poiché la situazione è più delicata e complessa da spiegare. La paura di sprecare tempo nelle relazioni o il timore di sentirmi un peso è al momento un aspetto piuttosto incisivo che mi frena parecchio. Ho il continuo timore di perdere tutto all'improvviso e la necessità di vedere più cose possibili adesso, per ricordarle quando, e se, il mondo si farà più buio. Ma se è vero che nella vita non si vede bene che col cuore, allora può valere la pena anche chiudere gli occhi.



*Mara La Verde*

# Raccontare una città... in pillole

Quando ero in servizio come dirigente scolastico, venne nella mia scuola una delegazione di studenti spagnoli che frequentavano la nostra Università grazie al Programma Erasmus. A bruciapelo chiesi a una giovane madrilena se conoscesse i salesiani. Mi rispose convintamente di sì. Le domandai allora se sapesse che l'Ordine era stato fondato a Torino. Stupita mi rispose di no. Evidentemente nessuno si era premurato di dirglielo. In un'altra occasione, a un signore napoletano che magnificava le mozzarelle di bufala, chiesi dove fosse nato Francesco Cirio, quello dei pelati: "a Napoli, è logico" disse. Quando gli rivelai che era Piemontese, non voleva crederci. Sua moglie consultò subito lo smartphone e la risposta fu Nizza Monferrato. A dire il vero, non gli confessai che, come lui, la stragrande maggioranza dei Piemontesi non lo sapeva. Altre esperienze analoghe mi capitarono parlando di Lagrange nativo di Torino, del vermouth inventato nella nostra città, dell'Arma dei Carabinieri, fondata a Torino nel 1814. Da anni ho il pallino di raccogliere notizie su questa città così misconosciuta, purché provenienti da fonti attendibili e verificate, e ne ho collezionate oltre un migliaio. Non sono uno storico (sono laureato in Fisica), ma mi vanto di essere un raccoglitore di storie torinesi e piemontesi, e devo dare ragione a molti residenti stranieri e italiani i quali, parlando di Torino, la ritengono largamente sottovalutata sia dai torinesi stessi, sia dagli altri italiani. La colpa è nostra, che non meritiamo una città tanto bella, che tanto ha dato all'Italia, all'Europa e al mondo. Se non ne conosciamo la storia e le storie che si sono costruite al suo interno, nel corso dei secoli, non potremo neppure apprezzarla e conservarla come merita. Leggendo una intervista a Pompeo Vagliani, ideatore del Musli, il museo del Libro e della Scuola, che si trova a palazzo Barolo, mi colpirono queste frasi: "Il collezionista è piuttosto geloso delle cose che raccoglie e le utilizza, di solito, a scopo privato. Io ho invece ricercato e messo da parte materiali che servissero ad altri. Per me è fondamentale la condivisione, la fruizione. L'altro, insomma".
Personalmente ho sempre creduto nella condivisione con gli altri di queste mie scoperte, e l'occasione per farlo mi venne offerta a settembre dell'anno scorso quando, come I.Ri.Fo.R., programmavamo i nuovi progetti per la "stagione" 2020/2021: pensai di proporre un ciclo di interventi sulle curiosità di Torino, quelle che ritenevo meno conosciute e più sorprendenti.
Questi interventi proposti in forma di podcast dovevano avere il format della chiacchierata tra amici che si raccontano delle scoperte. Le chiamai "pillole torinesi" perché la loro durata doveva essere di circa dieci minuti, in modo da non abbassare la curva di attenzione dell'ascoltatore.
Il lancio delle pillole avvenne con questo slogan: "da assumersi rigorosamente senza ricetta medica". L'amico Lorenzo Montanaro mi offrì il suo aiuto di regista, mixatore e consulente musicale.
In questo modo, la veste data alle pillole conferiva all'insieme della narrazione una coloritura sonora di grande effetto. Francamente non pensavo di riuscire a raccogliere tutti i consensi che mi sono arrivati via mail, per telefono, attraverso i messaggi via WhatsApp e di persona. Ciò è segno di un interesse inaspettato per la nostra Torino da parte di tutti, ciechi e vedenti, uniti nella meraviglia di chi si rende conto di vivere in una città ricca di tesori e di storia. Anche questo è inclusione.

*Oscar Franco*

Le Pillole Torinesi
si possono ascoltare sul sito:
www.uictorino.it

# Chiedilo al vento

Vento leggero come una carezza,
vento forte che spezzi gambe e fiato,
che hai sorvolato e visto tutto il mondo,
dimmi se arriverà quel benedetto giorno
in cui uomini e donne, finalmente uniti,
senza violenza, lacrime e paura,
cammineranno insieme sorridendo:
negli occhi pace, amore e tenerezza,
nei cuor rispetto, stima e dignità?
Quel che mi chiedi non te lo so dire,
rispose il vento con lieve sussurro:
la strada è lunga e c'è molto da fare,
continuate a lottare con tenacia,
fate giungere forte il vostro grido
per fugare ingiustizie e ipocrisie,
disuguaglianze e discriminazioni.
Allora sì, quei giorni arriveranno.
Tu, dolce amica mia, non ci sarai,
ma i tuoi nipoti, certo, li vivranno.

*Flavia Navacchia*

# La zia: una storia

Siamo nel 1971 – 72. In quel periodo l'Istituto dei Ciechi di Torino era frequentato da tantissimi ragazzi, provenienti da ogni parte d'Italia. Oltre ai percorsi scolastici della scuola dell'obbligo, si poteva frequentare il corso di centralino, che offriva a tutti (ragazzi, ma anche persone adulte che avevano perso la vista), la possibilità di formarsi e conseguire un diploma spendibile nel mondo del lavoro. Nei saloni e corridoi pieni di gente, dove si sentivano dialetti di tutta la penisola, si distingueva la voce di una signora originaria della valle Maira, in provincia di Cuneo. Si chiamava Maria Einaudi. Era una donna già adulta: la graduale perdita della vista l'aveva costretta a fare un determinato percorso di vita. Era una figura dolce, sempre col sorriso: riusciva a dare sicurezza a tutti, una buona parola ai ragazzi che avevano nostalgia del paese di origine. In particolare sapeva aiutare coloro che non accettavano la cecità e star vicino ai ragazzi più fragili. Questa figura carismatica diventò in breve tempo la zia di tutti. Donna con una grande volontà, si era messa in gioco per dare un nuovo significato alla sua esistenza. In tarda età, ha ricominciato a lavorare come centralinista, affrontando il lavoro con grande passione. Ma soprattutto ha voluto mettere la sua esperienza e umanità a disposizione di tutti i non vedenti, facendo la consigliera alla sezione Uici di Cuneo. Casa sua era sempre piena di gente. Tuttora, nelle chiacchierate fra gli allievi di quegli anni, quando capita di incontrarsi, uno tra i primi ricordi a emergere è proprio l'umanità della zia. Purtroppo lei ci ha lasciato nel mese di dicembre, all'età di 93 anni, ma nel nostro cuore è sempre con tutti noi nipoti. Mi sembra di sentire ancora la sua voce, la sua allegria e il suo invito a tutti noi: dobbiamo volerci bene in questo magnifico mondo, pieno di difficoltà.

*Gianni Laiolo*

# In breve...

## SPORTELLO FISCALE

Nel periodo della dichiarazione dei redditi, la sezione UICI Torino mette a disposizione dei soci e dei loro familiari uno sportello di consulenza fiscale, a tariffe agevolate, in convenzione con il Caf ANMIL di Torino. E' possibile ricevere assistenza per la compilazione dei modelli 730 e Unico. Per maggiori informazioni: tel. 011535567, www.uictorino.it.

## "DAI IL 5" ALL'UICI TORINO

Anche quest'anno è possibile devolvere all'UICI Torino la quota del 5x1000 del proprio Irpef. Si tratta di un sostegno prezioso, tanto più in questo tempo di pandemia, che ci consentirà di proseguire le nostre attività a fianco delle persone cieche e ipovedenti e delle loro famiglie. Per destinare a UICI Torino il 5x1000 è sufficiente firmare in uno degli appositi riquadri presenti sui moduli di dichiarazione dei redditi, cioè il Modello Redditi Persone Fisiche, il Modello 730 e la Scheda allegata alla certificazione Unica. E' poi necessario riportare il codice fiscale della nostra associazione, che è 80089520011. Grazie fin d'ora a chi vorrà sostenerci.

## SERVIZIO DI CONSULENZA TIFLOLOGICA

La nostra associazione mette a disposizione delle persone cieche e ipovedenti un servizio di consulenza tiflologica. Attraverso una serie di incontri individualizzati, è possibile ricevere indicazioni su strumenti e metodi in grado di potenziare la propria autonomia personale e affrontare in maniera più serena la disabilità visiva.
La proposta è rivolta a persone di ogni età e si inserisce nel progetto UICI "Tempo per una vita migliore", realizzato con il sostegno della Fondazione CRT. Per ulteriori informazioni: tel. 011535567, e-mail irifor@uictorino.it.

## COME COMPORTARSI IN CASO DI INCIDENTI CON BICICLETTE O MONOPATTINI

Come si deve comportare una persona con disabilità visiva nel malaugurato caso di un incidente causato da biciclette o monopattini? Nell'immediato, di solito, lo spavento e il trauma hanno il sopravvento, cosa che purtroppo rende poi molto difficile ricostruire e dimostrare la dinamica dei fatti. Ecco perché UICI Torino ha sottoscritto un accordo con lo studio legale Ambrosio&Commodo, che ha preparato un apposito vademecum in 5 punti (consultabile sul sito www.uictorino.it nella sezione news). L'accordo prevede anche l'assistenza legale per i soci vittime di incidenti.

## "OLTRE LA VISTA... OLTRE LA SLA" CAMBIA FORMA, MA NON SI FERMA

La manifestazione podistica "Oltre la vista... oltre la SLA", organizzata dalla nostra Polisportiva a sostegno della ricerca, in memoria dell'amico Piero Mallen, è un appuntamento sempre molto atteso e partecipato. Quest'anno, a causa delle restrizioni pandemiche, non è stato possibile ritrovarsi, come d'abitudine, nel parco del Valentino, ma gli organizzatori hanno deciso di proporre una versione alternativa dell'evento. Gli iscritti alla manifestazione sono stati invitati a correre individualmente (in un parco cittadino, in strada o perfino in casa, sul tapis-roullant) e di scattare foto della propria attività, per poi condividerle attraverso i canali social: un modo per sentirsi uniti, seppur a distanza. Come sempre, il ricavato della manifestazione sarà devoluto al Cresla (Centre Regionale Esperto sulla SLA) della Città della Salute.

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.

Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
ETS-APS

**UICI**
Sezione provinciale di Torino,
corso Vittorio Emanuele II 63
10128 Torino
Tel: 011/535567
011/5628028
Web: www.uictorino.it
E-mail: uicto@uiciechi.it