

# Reciprocamente insieme

n. 3 luglio/settembre 2023



Trimestrale edito dall'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi - Regime Agevolato - Spedizione in Abbonamento postale  
D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2 u. e 3 - Anno 25 N° 3 - luglio/Settembre 2023



# FORSE LO SAPETE GIÀ

## DONAZIONE 5X1000

All'attenzione dei lettori della rivista, dei loro amici e conoscenti: forse lo sapete già, ma la redazione di questo periodico vuole ugualmente ricordare a tutti che destinare il 5x1000 alle organizzazioni di volontariato non costituisce aggravio di spesa e rappresenta per noi una fonte di sostegno alle attività che svolgiamo a favore dell'integrazione e promozione sociale e culturale delle persone con disabilità visiva. Chi non vede ha, come tutte le persone, tanti desideri, ma tre sono veramente prevalenti:

stare con gli altri in socialità, conoscere tutto ciò che abbia valenza culturale, imparare ad essere quanto più autonomi possibile. L'U.N.I.Vo.C., attraverso il supporto generoso e solidale dei volontari si adopera perchè tanti non vedenti possano concretizzare tali desideri, ma c'è bisogno anche di piccole e sicure risorse economiche per allargare il raggio di iniziative e, dunque, anche tu puoi contribuire devolvendo, appunto, il 5x1000 all'Unione Nazionale Italiana Volontari pro Ciechi.

**CODICE DONAZIONE**

**97086370588**



*grazie mille*

# Reciprocamente insieme



Anno 25  
N. 3 luglio-settembre 2023  
Reg. Trib. Roma n. 0385 del 25/07/1996

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Vincenzo Massa

**Coordinatore del Comitato Editoriale**  
Vincenzo Massa

**Comitato Stampa**  
Katia Caravello  
Fabiana Santangelo  
Pierfrancesco Greco

**Segreteria**  
Anna Maria Sgroi

**Impaginazione e grafica**  
Anna Mandanici

**Direzione, Amministrazione e Redazione**  
presso la sede legale U.N.I.Vo.C.  
00187 Roma - Via Borgognona, 38  
Tel. dir. 06 699 883773  
Fax 066786815  
e-mail: univoc@univoc.org  
reciprocamente.insieme@univoc.org  
Sito internet: www.univoc.org

**Stampa:**  
Digitalia Lab Srl  
Via Giacomo Peroni, 130  
00131 Roma  
Tel. 0627800551

**Abbonamento gratuito**

Chiuso in Redazione il  
16 ottobre 2023  
Finito di stampare  
nel mese di ottobre 2023



Trimestrale edito a cura dell'Unione Nazionale  
Italiana Volontari pro Ciechi (U.N.I.Vo.C)

**LUG23**  
**SET23**

## Sommario

L'importanza del Volontariato  
*a cura di Giulia Cannavale* pag. 2

L'Uici partecipa alla Cerimonia per celebrare  
il 75o anniversario della Costituzione 4

L'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti  
all'ExpoAid a Rimini 5

La riabilitazione visiva è parte della cura 7

Lo sport taglia il traguardo della Costituzione:  
un grande risultato per tutti  
*di Silvia Colombini* 9

Univoc Cosenza 2022/2023  
Storia di una Esperienza di Integrazione 11

Ageismo. Il pregiudizio di cui nessuno parla  
*di Katia Caravello* 13

# L'importanza del Volontariato

di Giulia Cannavale - Presidente Nazionale

Questo editoriale è dedicato ai tanti volontari dell'U.N.I.Vo.C che costituiscono il cuore pulsante della nostra realtà associativa, poiché scelgono ogni giorno di condividere il proprio cammino insieme a noi. Con loro coltiviamo da sempre finalità e buone prassi finalizzate ad accrescere la rete che ci struttura, composta da tutte le sezioni provinciali sul territorio italiano.

Il vero potere trasformativo di una comunità risiede nel valore dell'empatia e attraverso di essa le relazioni divengono circuiti virtuosi nei quali condivisione ed inclusione strutturano la società civile. Le opportunità che il volontariato dona a chi decide di aprirsi sono davvero sconfinite, poiché ognuno di noi conosce il suo reale potenziale solo attraverso lo scambio con l'altro.

Un percorso di vita ultra trentennale, quello dell'U.N.I.Vo.C., che vede le sue origini nel lontano 11 marzo 1992 ad Assisi, a seguito dell'emanazione della legge quadro sul volontariato, per decisione dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti,

di cui ancora oggi è diretta emanazione. Solo attraverso una grande sinergia, che perdura ancora nel presente, è stato possibile offrire sostegno e assistenza alle persone non vedenti, rendendo così più agevole il loro cammino.

Tra i vari compiti assolti dall'U.N.I.Vo.C. è importante ricordare il supporto alle famiglie di persone cieche, offerto attraverso i vari servizi di accompagnamento e l'intensa collaborazione con il centro nazionale del Libro Parlato dell'U.I.C.I. che permette la realizzazione di registrazioni di audio-libri dei più svariati testi scolastici e di qualsiasi altra opera letteraria utile alla crescita umana e culturale degli utenti e allo stesso tempo dei volontari che vengono formati.

Fra i principali strumenti di diffusione e sperimentazione del volontariato il Servizio Civile Universale rappresenta per molte associazioni come la nostra un baluardo a difesa dei principi di solidarietà e civiltà.

Introdotta il 15 dicembre del 1972 con la legge n° 772, come alternativa al servizio militare di



leva, solo nel 2001 viene istituito come Servizio Civile Nazionale, nella forma di attività normata a livello istituzionale in grado di incentivare i valori di solidarietà, inclusione sociale e tutela del patrimonio culturale.

Grazie alle esperienze di chi vorrà accompagnarci in futuro, ci proponiamo di scrivere storie di crescita e cambiamento, due elementi fondamentali ad una piena consapevolezza di sé. Racconti di chi ha migliorato la propria vita grazie al volontariato, insieme a testimonianze autentiche di chi ha percorso tante strade, magari senza obiettivi reali e ha trovato finalmente la propria meta nel sociale; sono numerosi i benefici che l'attività di volontariato regala a chi la pratica, aumento dell'autostima, più fiducia nel prossimo, maggiori interazioni sociali e

meno solitudine, una vita piena di senso e tempo speso meglio, tanto che diverse ricerche si sono soffermate proprio su questo, per capire da dove arrivi tutta la felicità legata al dedicare tempo ed energie agli altri.

È il miracolo del regalarsi agli altri, qualcosa di ben chiaro a chi, nel corso della vita, abbia speso del tempo per il prossimo in maniera gratuita e disinteressata; il volontariato è anche democratico, perché non ha confini di sorta né alcuna limitazione, può essere praticato a qualsiasi età scegliendo qualcosa di affine ai propri interessi e commisurato alla propria condizione e disponibilità di tempo.

Grazie a tutti voi che quotidianamente vi prodigate per migliorare la vita di tutti i ciechi e ipovedenti d'Italia.



# L'Uici partecipa alla Cerimonia per celebrare il 75o anniversario della Costituzione

**M**artedì 19 settembre, alle 17,00 l'Aula della Camera dei deputati ha ospitato la Cerimonia per celebrare il 75o anniversario dell'entrata in vigore della Costituzione, alla presenza del Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella.

La Presidenza della Camera dei Deputati in collaborazione con la Presidenza Nazionale dell'Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti, la Stamperia Regionale Braille di Catania e la Federazione Nazionale Pro Ciechi, ha realizzato la bandiera Italiana fruibile anche a coloro che non sono in grado di ammirarne i colori, il volume della Costituzione in nero e Braille e la rappresentazione tridimensionale dell'emblema della Repubblica.

Questa composizione rimarrà in esposizione permanente a Palazzo Montecitorio, per trasmettere a tutti il significato profondo che racchiudono il verde, il bianco, il rosso della nostra bandiera.

Nel corso della cerimonia, dopo l'indirizzo di saluto del presidente della Camera dei deputati, Lorenzo Fontana, sono intervenuti il presidente della Corte Costituzionale Silvana Sciarra e i Presidenti emeriti della Corte Costituzionale Giuliano Amato e Giancarlo Coraggio, che hanno ricordato i momenti fondamentali attraverso i quali i Padri Costituenti hanno voluto dare concreta attuazione al Diritto all'istruzione e alla tutela e valorizzazione della cultura nella storia repubblicana.

La cerimonia, si è aperta con l'Inno Nazionale cantato da Andrea Bocelli.

La cornice storica dell'aula della Camera è stata impreziosita dalla presenza dei nostri studenti ciechi, ipovedenti, provenienti da tutta Italia accompagnati dal Presidente Nazionale Mario Barbuto, dalla Vice Presidente Linda Legname e dai Tifloghi della rete dei Centri di Consulenza Tiflodidattica.

Ospite speciale la nostra cagnona guida Peggy. Momenti emozionanti e di grande condivisione.



# L'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti all'ExpoAid a Rimini

«La prima barriera da superare è quella dell'inclusione»

Durante il nuovo evento dedicato al Terzo Settore il 22 e 23 settembre 2023 al Palacongressi di Rimini, Uici ha sottolineato il legame indissolubile tra dimensione sanitaria e sociale. In programma, laboratori Braille, dimostrazioni di addestramento di cani guida e controlli oftalmologici gratuiti

«In Italia il rischio di cecità cresce perché le malattie che minacciano la vista sono collegate all'invecchiamento. La prevenzione e la diagnosi precoce sono gli strumenti più efficaci per

preservare la vista ma, spesso, le persone fragili che avrebbero più bisogno di visite regolari, o dei servizi riabilitativi dopo aver perso la vista, sono anche quelle che hanno più difficoltà ad accedervi» sostiene Mario Barbuto presidente nazionale dell'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti Ets. «Questo succede perché nell'orizzonte della salute visiva, dell'ipovisione e della cecità, il piano sanitario non è mai distinto da quello sociale e gli interventi per la salute non possono essere distinti da quelli per l'inclusione».

Il messaggio di Uici - È stato questo il messaggio che l'Uici ha portato a Expo Aid 2023, la prima





edizione di un grande evento nazionale dedicato al mondo del Terzo Settore e dell'associazionismo italiano. Si è svolto venerdì 22 e sabato 23 settembre 2023 al Palacongressi di Rimini e ha previsto attività sportive e ricreative, area espositiva, seminari di confronto e momenti partecipativi e di formazione. L'evento, al quale hanno dato la loro adesione sia la Presidenza della Repubblica che quella del Consiglio, è stata un'occasione per parlare di piena attuazione della Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità, della partecipazione alla vita sociale, politica e civile di ogni persona con la valorizzazione dei propri talenti e competenze. «Vita indipendente e inclusione nella società» è stato, infatti, il tema dell'intervento del Presidente Uici Mario Barbuto nella sessione plenaria di venerdì 22 settembre, dalle 11,30 alle 12,00.

«La perdita totale o parziale della vista è un grandissimo dolore personale e un altissimo costo sociale sia per l'assistenza necessaria che per la perdita di lavoro e ricchezza che comporta» riprende Mario Barbuto. «Quando una persona perde la vista, infatti, perde anche una parte importante della sua autonomia e libertà. Per questo le prime barriere da superare sono quelle che limitano l'inclusione. La persona che non vede può riconquistare la sua libertà e creare ricchezza e valore per la società esattamente

come chiunque altro, a patto che si riescono a creare le condizioni per farla accedere ai servizi, alla riabilitazione e alle attività di tutti i giorni; un obiettivo di salute pubblica, di giustizia sociale e di civiltà».

L'Uici è stata presente presso lo stand 31, mentre presso gli stand 51 e 52 si sono posizionate le aree dedicate ai Laboratori Braille a cura della Federazione delle Istituzioni Pro Ciechi e le dimostrazioni di addestramento di cani guida a cura della Scuola Regionale e Polo per l'autonomia «Helen Keller». All'esterno, lato ingresso A, era presente l'unità mobile della Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità Iapb Italia Onlus che ha offerto controlli oftalmologici gratuiti per individuare le condizioni che possono rivelarsi lesive della vista e necessitano di ulteriori controlli diagnostici. Sempre lato Ingresso A, in prossimità della Sala dell'Arco, uno spazio esibizione ha ospitato «LetiSmart», il Progetto di «bastone intelligente per ciechi e ipovedenti».



# La riabilitazione visiva è parte della cura

«Dalla prevenzione alla riabilitazione visiva. Percorsi, reti e opportunità»: questo il titolo del Convegno che si è svolto a Cagliari il 15 e 16 settembre u. s., con l'obiettivo di riunire professionisti da tutta Italia per realizzare un confronto e una riflessione di respiro nazionale sul tema dell'intervento riabilitativo e preventivo del deficit visivo.

All'evento scientifico si è affiancata un'attività di prevenzione rivolta alla popolazione, con l'effettuazione di controlli gratuiti della vista attraverso unità mobili oftalmiche (camper attrezzati ad ambulatori oculistici) messe a disposizione da Iapb Italia, nell'area portuale di Cagliari in Via Roma, nei pressi del Molo Sanità, il 15 e il 16 settembre, dalle 10,00 alle 18,00. Grazie alla collaborazione del personale medico della Clinica Oculistica dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Cagliari, le persone hanno potuto ricevere un controllo della vista, semplicemente presentandosi presso le strutture mobili, in ordine di arrivo, nei limiti delle disponibilità per ciascun giorno. L'impegno per sostenere la prevenzione visiva non si è esaurita nei giorni del convegno, ma continuerà nel tempo poiché Iapb Italia ha donato al Consiglio Regionale della Sardegna dell'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti una unità mobile oftalmica, per svolgere regolarmente campagne di prevenzione su tutto il territorio regionale, affinché possa crearsi nella popolazione e nelle istituzioni la consapevolezza che la vista è un bene prezioso insostituibile, che va protetto in ogni fase della vita.

Questo appuntamento di formazione ormai tradizionale Organizzato dall'Istituto dei Ciechi "Francesco Cavazza" di Bologna, in collaborazione con l'Unione Italiana Ciechi e

Ipovedenti e con il patrocinio di Iapb Italia Onlus (Agenzia Internazionale per la Prevenzione della Cecità), si è sviluppato, quest'anno, attraverso l'alternarsi di sessioni plenarie, tavoli di lavoro e corsi pratici, dedicati alla riabilitazione funzionale e alla valutazione delle abilità visive. Il presidente Nazionale dell'Uici e dell'Iapb Mario Barbuto, soddisfatto per la partecipazione degli autorevoli relatori al simposio scientifico di Cagliari, con l'occasione lancia l'allarme: «Sono in forte aumento patologie oculari gravi quali la maculopatia, il glaucoma o la retinopatia diabetica. Servono campagne capillari di prevenzione e informazione. Abbiamo voluto potenziare in modo particolare la regione Sardegna nel quadro di un più ampio sviluppo della nostra rete dei Centri Oculistici Sociali ramificata in tutta Italia».

«Il quadro della salute visiva in Italia è particolarmente preoccupante» spiega Federico Bartolomei, ortottista dell'Istituto dei Ciechi «Francesco Cavazza» di Bologna e curatore del Convegno. «Da una parte cresce il rischio di malattie che causano cecità e ipovisione. Patologie come Glaucoma, Retinopatia diabetica e Degenerazione maculare legata all'età diventano più frequenti con l'invecchiamento demografico e richiedono una capillare azione di monitoraggio sul territorio per arrivare alle diagnosi e trattamenti precoci che possono salvare la vista. Dall'altra parte, anche in caso di perdita della vista, la cura non si ferma davanti alla cecità, ma continua in un percorso di riabilitazione che permette alla persona di riconquistare spazi di autonomia personale e lavorativa e di libertà e dignità personale. Purtroppo, però, pur esistendo dei protocolli efficaci, i centri specializzati sono ancora troppo

pochi in Italia o le persone vi accedono con ritardo».

«Il Parlamento sta muovendosi per venire incontro al cambiamento e accogliere le esigenze di pazienti e operatori sanitari in una legge quadro comprensiva e focalizzata sulle malattie croniche e degenerative della vista - spiega il Senatore Giovannino Satta, medico oculista, membro della X Commissione (Sanità e Lavoro) e co-presidente dell'Intergruppo parlamentare sulla salute visiva-. A breve la Commissione inizierà le audizioni per raccogliere l'esperienza e i bisogni della società civile e costruire uno strumento normativo aggiornato e pronto a far fronte ai nuovi bisogni di salute».

Attraverso le sessioni plenarie, il Convegno ha voluto realizzare una panoramica sulla situazione della prevenzione e della riabilitazione visiva in Italia, mostrando numeri e proiezioni, tempi e metodi, nuovi ausili e implicazioni medico legali. Con le sessioni plenarie si è voluto dare anche l'opportunità di entrare nello specifico dell'ambito clinico, soffermandosi sulla degenerazione maculare senile, sulla retinopatia diabetica, sul glaucoma e sulle distrofie retiniche ereditarie.

Un Convegno non costituito soltanto da numerose presentazioni, ma soprattutto, come detto, da confronti costanti tra gli specialisti, come quelli realizzati attraverso le tavole rotonde, due in particolare: quella dedicata alla gestione della cataratta nel paziente maculopatico, e quella sulla prevenzione e il trattamento dell'ambliopia.

Una funzione fondamentale all'interno del Convegno è stata ricoperta dai tavoli di lavoro: veri e propri incontri e scambi diretti tra professionisti di diversa natura che operano tutti nello stesso ambito, quello della prevenzione visiva, per favorire

l'implementazione dei servizi.

Un confronto, dunque, sulla scorta concreta delle diverse esperienze, ponendo l'accento sul rispettivo fabbisogno di prevenzione visiva, ma anche sulle opportunità territoriali riportate dai centri oculistici sociali, nonché sulle esperienze relative agli sviluppi della telemedicina e dell'intelligenza artificiale.

I tavoli di lavoro sono stati occasione, inoltre, per la creazione di reti di collaborazione tra gli operatori dei centri di educazione e riabilitazione visiva, trattando temi come il registro Dare Invat, ma anche lavorando sulla creazione di un osservatorio nazionale sulla diffusione degli ausili per la minorazione visiva, un organo che possa raccogliere anche le esperienze d'uso delle persone cieche e ipovedenti.

«Dove mancano i servizi?» e «Come implementarli?». È attorno a queste due questioni che il Convegno ha dato vita a una vera e propria rilevazione dei centri per l'ipovisione in Italia, pubblici e privati, e ad una valutazione della formazione e dei curricula degli operatori coinvolti nei percorsi di riabilitazione.

Valore aggiunto di questo Convegno sono stati i corsi pratici, nei quali è avvenuto un concreto scambio di conoscenze pratiche tra oculisti, ortottisti, educatori, neuropsichiatri e neuropsichiatri infantili.



# Lo sport taglia il traguardo della Costituzione: un grande risultato per tutti

di Silvia Colombini

**M**uoversi, correre, giocare, camminare: ogni essere umano sperimenta nel corso della sua esistenza i benefici e il piacere dell'attività fisica. La percezione che ognuno di noi ha di se stesso, infatti, non può prescindere dal proprio corpo e questo vale, a maggior ragione, per coloro che abitano un corpo che presenta disabilità. Per questo ha grande valore la modifica all'art. 33 della Costituzione Italiana, tra quelli che tutelano i diritti sociali dei cittadini, che la Camera il 20 settembre di quest'anno ha approvato all'unanimità. Con il nuovo comma «La Repubblica riconosce il valore educativo, sociale e di promozione del benessere psicofisico dell'attività sportiva in tutte le sue forme», viene sancito il valore e il diritto sociale della pratica sportiva come attività che migliora non solo la qualità della vita del singolo, ma anche quella della propria comunità. Come in ogni squadra sportiva, ogni cittadino ha il diritto e il dovere di esercitare un ruolo attivo nel quale anche l'efficienza fisica riveste una funzione fondamentale. Inoltre, in questo modo viene riconosciuta l'importanza dello sport come elemento educativo, di aggregazione e di inclusione soprattutto per coloro che vivono una condizione di svantaggio. Oggi sappiamo quanto sport e salute psicofisica siano correlati e come il benessere di una società non possa prescindere dal fatto che i suoi componenti possano raggiungere questo equilibrio. Già presente in molti Paesi dell'Unione Europea, il nuovo ordinamento

inserito nella nostra Costituzione è una riforma che rappresenta un impegno per garantire il diritto allo sport ai più fragili. Purtroppo non basta un atto formale per dare vita a cambiamenti di sistema, ma è necessario che le Istituzioni si attivino per promuovere e regolare l'attività sportiva nelle scuole, per gli anziani, e per tutte quelle persone che non possono accedere a strutture sportive, contribuendo in questo modo ad abbattere anche stereotipi e pregiudizi. Spesso, infatti, si ritiene che non tutti siano in grado di praticare sport, soprattutto le persone con disabilità. Invece è proprio per loro che l'esercizio fisico si rivela fondamentale sia da un punto di vista muscolare e fisico sia per quel che riguarda l'autonomia personale, l'autostima e le relazioni sociali. I disabili visivi, grazie anche alla possibilità di utilizzare ausili tecnologici, hanno dimostrato ampiamente che possono superare ostacoli e limiti come e più dei cosiddetti normo vedenti. Sci nautico, corsa, calcio, baseball, arti marziali, atletica leggera, equitazione, solo per citarne alcune: ogni disciplina sportiva è accessibile per le persone con menomazioni fisiche o sensoriali. Basta pensare alla nascita e allo sviluppo dello sport Paralimpico, introdotto nel 1944 grazie all'impegno del neurologo Sir Ludwig Guttmann, e diventato nel tempo un importante veicolo per sensibilizzare e rendere visibili al pubblico internazionale anche le capacità di una nuova categoria di atleti. Ogni sportivo sa quanto praticare una qualsiasi attività, da soli o in

una squadra, favorisca rapporti di solidarietà, aiuto, fiducia. Imparare ad aver confidenza con il proprio corpo, per ciechi e ipovedenti, è un passo importante anche per acquisire una percezione migliore del mondo esterno. Ogni allenamento rappresenta un confronto con se stessi, con i propri limiti e con quelli degli altri, e questo aiuta la propria crescita personale, è uno stimolo a superarsi e a sfidare le proprie possibilità. Per un bambino con disabilità avere la possibilità di esprimersi anche attraverso il corpo, oltre a favorire uno sviluppo armonioso e in salute, è un'occasione di gioco e di crescita. Del resto, se utilizzando il termine

disabilità si intende una mancanza di abilità, l'attività sportiva rappresenta il modo ideale per dimostrare quanto ancora i pregiudizi pesino anche in questo campo e per superare atteggiamenti e comportamenti discriminatori. Ogni atleta ha dei limiti fisici che vanno riconosciuti proprio per cercare le opportunità che permettano di superarli e per ottenere nuove capacità. Rifiutare la diversità, in se stessi e negli altri, impedisce lo sviluppo di ogni essere umano e, quindi, anche della società alla quale appartiene. Creare, invece, dei contesti valorizzanti come possono essere quelli sportivi, permette di ridurre le distanze sociali e di favorire un'inclusione autentica, basata sulla consapevolezza che ogni individuo ha valore e appartiene alla sua comunità, proprio come avviene nelle squadre sportive.

La nuova norma della Costituzione rappresenta, speriamo, un cambiamento di paradigma nel quale, riconoscendo il valore dell'attività sportiva per tutti, si creano i presupposti per dare vita a un nuovo contesto nel quale cominciare a progettare servizi più ampi dedicati davvero a tutti. Rendere disponibili spazi e opportunità sportive favorisce nuove esperienze in grado di aiutare anche i soggetti più fragili a mettersi in

gioco, dimostrando le proprie capacità, in un processo di maturazione psicofisica fondata sull'autonomia e sull'autodeterminazione. Esercitare un ruolo attivo sul e con il proprio corpo permette di acquisire nuove capacità, una nuova forza fisica e mentale e creare un senso di appartenenza con il proprio ambiente. Da sempre, l'ideale di sport si basa su principi di umanità, tolleranza, accessibilità, considerazione dei diversi bisogni e delle diverse necessità. Permette di comprendere, in una modalità immediata e senza filtri, valori morali, disciplina, uno stile di vita sano e senso di responsabilità.

Nel gesto sportivo risiede il controllo e il rispetto di sé e degli altri. Per chi vive un corpo problematico, un corpo che rappresenta proprio il centro dei propri problemi, è fondamentale riuscire a riappropriarsene,



a non sentirlo con un elemento vulnerabile, ma a percepirlo come un fattore di vitalità. Sentirsi vivi nel proprio corpo è una sensazione fantastica, permette nuove libertà e aiuta a scoprire potenziali segreti inimmaginabili. Insieme e nonostante il proprio corpo. Giocare, con il proprio corpo, usarlo per ritrovarsi, diventando finalmente protagonisti di una fisicità troppo spesso dimenticata. Agonistico o amatoriale, occasionale o costante, lo sport va incoraggiato e organizzato come uno strumento prezioso di sviluppo della persona.

Come diceva Nelson Mandela, il presidente del Sudafrica che tanto si è battuto contro le discriminazioni, «Lo sport ha il potere di cambiare il mondo». Come ogni competizione sportiva ci insegna, è solo accettando la sfida che abbiamo davanti che possiamo vincere. Seguendo le regole codificate da ogni disciplina sportiva e abbattendo quelle imposte dai pregiudizi per promuovere, con il diritto di fare sport, anche i diritti umani.

# Univoc Cosenza 2022/2023

## Storia di una Esperienza di Integrazione

**G**razie al finanziamento ottenuto dalla Fondazione con il Sud nell'ambito del Bando Volontariato 2021 e all'intervento di donatori privati si è potuto dar vita in questo biennio ad una idea progettuale che da sempre questa associazione inseguiva. La possibilità di offrire a soggetti con disabilità visiva, sia in maniera collettiva che con interventi personalizzati, strumenti necessari per acquisire indipendenza, mobilità, autonomia e socializzazione.

Il progetto ha avuto il suo avvio ufficiale nel mese di dicembre (giorno 6) 2021 e, nonostante i ritardi per l'ottenimento dell'anticipo del contributo dovuto a problematiche Istituzionali (iscrizione RUNTS), tutti gli operatori hanno iniziato la propria mansione anche anticipando eventuali spese di trasporto e/o di materiale occorrente. Lo staff responsabile del monitoraggio del progetto (Presidente, Psicologo, Assistente sociale, responsabile della comunicazione), integrato di volta in volta con l'operatore responsabile dell'attività prevista, si è riunito con cadenza settimanale al fine di redigere per ogni disabile coinvolto una scheda con:

- abilità possedute all'inizio del progetto;
- interventi personalizzati da avviare;
- particolari attività da avviare;

naturalmente, contestualmente, si sono avviati gli iter per:

- il reperimento della struttura per l'autonomia domestica;
- la ricerca di località idonee per la sperimentazione di vita all'aperto;
- la stesura, con gli operatori, dei programmi di intervento personalizzato e/o di gruppo;
- ricerca e scelta delle strutture per le attività di socializzazione.

Pertanto si è potuto:

- Rafforzare l'attività ordinaria dell'associazione

e dei suoi soci attraverso l'implementazione di gite sociali ed incontri ludico-turistici, nonché incontri finalizzati al concetto di cittadinanza attiva attraverso l'utilizzo del mutuo-aiuto;

- Avviare attività finalizzate al corretto comportamento sia in ambiente domestico che in ambiente esterno, con particolare riferimento ad eventuali obbligatorietà di vita all'aperto per necessità varie quali la cucina, il campeggio, tracking, ciaspolata;
- Potenziare struttura organizzativa dell'associazione attraverso l'acquisto di materiale vario da utilizzare nelle attività dedicate ai nostri beneficiari.

### Attività

Al fine del raggiungimento di un risultato accettabile nonché basilare per il raggiungimento degli obiettivi postici si è optato di intervenire attraverso le seguenti azioni operative:

- autonomia domestica – Igiene personale, pulizia della casa, cucina, uso elettrodomestici e/o strumentazioni informatiche;
- orientamento e mobilità - uso del bastone, riferimenti direzionali, uso google maps;
- vita in gruppo – gite, escursioni, attività all'aperto ovvero, campeggio, ciaspolata, lancio paracadute, guado fiume, scalata, ecc. ecc.;

Il tutto finalizzato a rendere il non vedente più autonomo possibile al fine di poter avviare nel 2024 il nuovo progetto "Vedo nel Vento" che punta ad ottenere un equipaggio formato all'80% da ciechi per poter partecipare a traversate non competitive.

Infatti la sezione ha attivato protocollo d'intesa con la Lega Navale Italiana sezione di Mirto Crosia ottenendo già una imbarcazione, bene sequestrato, e le prime lezioni di formazione per i non vedenti interessati.

GALLERIA FOTOGRAFICA



TIRO CON L'ARCO



CIASPOLATA



AUTONOMIA PERSONALE



ARRAMPICATA



TREKKING

# Ageismo. Il pregiudizio di cui nessuno parla

di Katia Caravello

“Sei troppo giovane per capire”, l’adulto al/alla ragazzo/a. “I figli si fanno finché si è giovani” si replica ad una donna di 40 anni che vuole un figlio. “I vecchi ormai sono solo un peso per lo Stato e le famiglie”.

Quante volte ci siamo sentiti rivolgere, o abbiamo sentito rivolgere ad altri, frasi simili a queste. Spesso a metà tra battuta ad effetto, cliché o modi di dire radicati nella nostra lingua. Forse poche volte ci siamo resi conto in maniera cosciente della discriminazione celata dietro queste affermazioni, proprio perché culturalmente e socialmente “accettabili” da non destare alcun sospetto.

In realtà dietro ad esse si nasconde un pregiudizio, molto diffuso ma di cui si parla poco, denominato “ageismo”, così definito dal vocabolario Treccani: Forma di pregiudizio e svalorizzazione ai danni di un individuo, in ragione della sua età; in particolare, forma di pregiudizio e svalorizzazione verso le persone anziane”. Con questo termine, quindi, ci si riferisce agli stereotipi (come pensiamo), ai pregiudizi (come ci sentiamo), alle discriminazioni (come agiamo) che abbiamo o mettiamo in atto nei confronti delle persone basandoci esclusivamente sulla loro età. Siamo onesti, a tutti noi è capitato di essere ageisti, solo che non ne siamo consapevoli... come spesso non si è consapevoli del fatto di esserne vittima, perché certe parole ci vengono dette da persone per noi significative (genitori, insegnanti, educatori ecc.) o perché, a furia di sentirsi dire certe cose, finiamo per crederci e ci comportiamo di conseguenza. Quest’ultimo fenomeno si chiama “ageismo

autodiretto”, concetto che riprenderò più avanti. Ma vediamo meglio cos’è l’ageismo, come si manifesta, chi ne è vittima e quali conseguenze ha sul benessere psicologico e sulla salute delle persone.

## Quali forme di ageismo?

Il termine “ageism” (ageismo in italiano) è stato introdotto dal medico e psichiatra statunitense Robert Neil Butler, che lo usa per la prima volta nel 1969. Il tema - tornato di attualità con l’avvento della pandemia (vedi oltre) - esiste da tempo ma risulta difficile individuarlo nel modo in cui comunichiamo. Le parole sono importanti tanto da modellare la nostra società e plasmarne le abitudini, ma quella dell’età è una questione ancora poco affrontata con l’importanza che invece meriterebbe.

L’ageismo può assumere varie forme, può essere:

- Istituzionale: si riferisce alle leggi, alle regole, alle norme sociali, alle politiche e alle pratiche delle istituzioni che ingiustamente negano opportunità o che sistematicamente svantaggiano gli individui a causa della loro età;

- Eterodiretto: si sviluppa nelle interazioni tra due o più persone; è quello che viviamo quando ci sentiamo dire frasi “sei troppo giovane per...”, “sei troppo vecchio per...”;

- Autodiretto: si verifica quando è interiorizzato e rivolto contro se stessi; è quella che potremmo definire “profezia che si autoavvera” la consapevolezza di essere visto in un certo modo dagli altri potrebbe indurre la persona ad adottare l’immagine negativa e a condurre stili di

vita aderenti a quel quadro.

### Ageismo e persone anziane

Per quanto il concetto non si riferisca solo all'ultima parte della vita, ma indichi in generale l'atteggiamento sprezzante e discriminatorio di soggetti appartenenti a una fascia d'età verso soggetti appartenenti a un'altra fascia d'età, è innegabile che le principali vittime di ageismo siano le persone anziane.

Nelle società contemporanee, in cui imperversano il mito della giovinezza e lo stigma della vecchiaia, è intuitivo che l'ageismo finisca per riferirsi soprattutto a chi è in là con gli anni. I vecchi sono considerati lenti, incapaci, inefficienti.

Da un lato, i comportamenti ageisti hanno un'origine emotiva e psicologica: l'ostilità e la ripugnanza verso la vecchiaia deriverebbero dalla paura della nostra stessa mortalità. Dall'altro lato, sono un effetto collaterale dei progressi della medicina, che hanno trasformato in croniche; quindi, caratterizzate da un lento e progressivo declino, patologie che prima erano incurabili; inoltre, tali successi hanno determinato un incremento della multimorbilità, ossia la presenza contemporanea di più patologie nello stesso individuo. A tutto ciò è conseguito un allungamento della vita.

Oltre ad avvalorare stereotipi e pregiudizi, l'ageismo ha delle forti ripercussioni negative sul piano psicologico, comportamentale e fisiologico; quindi, sul benessere psicofisico delle persone che ne sono vittime.

Innanzitutto, additare come fragile qualcuno che non si sente tale, predisponendo per lui misure di tutela e prevenzione ad hoc, può essere recepito come azione paternalistica immotivata, intrusiva e offensiva.

In particolare, l'essere etichettato come "vulnerabile" può, con il passare del tempo, provocare quella vulnerabilità tanto evocata, inducendo nella persona anziana sentimenti di inutilità e frustrazione deleteri per la sua salute fisica e mentale. Si tratta di quello che sopra abbiamo definito "ageismo autodiretto" a cui le persone anziane sono particolarmente esposte.

Se è vero in generale che gli stereotipi vengono interiorizzati dai membri del gruppo stereotipato stesso e hanno una serie di effetti negativi a livello emotivo-motivazionale, cognitivo e funzionale, è altrettanto vero che negli anziani la minaccia rappresentata dagli stereotipi ha effetti ancora più gravi. Essa si manifesta in compiti di memoria ed è stato dimostrato che ciò dipende fortemente da come viene formulata l'istruzione del compito stesso. Nei test fisici l'impatto negativo dello stereotipo sulla prestazione è ancora più evidente: se infatti viene chiesto alla persona anziana di alzarsi dalla sedia senza aiutarsi con le braccia la prestazione sarà peggiore se il compito viene presentato come test di anzianità invece che di equilibrio.

Sarebbe dunque opportuno per il bene di tutti, non solo per quello dei più anziani, promuovere un cambiamento nel modo di concettualizzare l'età avanzata, a partire da una raffigurazione della persona anziana più complessa e realistica. Le credenze e l'immagine dell'invecchiamento diffuse tramite i media non fanno altro che favorire nella persona anziana un'interiorizzazione della vulnerabilità e fragilità rappresentate, con conseguente demotivazione nel mettersi in gioco, che porta, tra le altre cose, ad un ritiro sociale. Si alimenta così un circolo vizioso per cui maggiore è il ritiro minore è l'esercizio di determinate abilità, con conseguente perdita di esse e conferma dello stereotipo.

Risulta quindi necessario intraprendere una serie di campagne informative sulle tematiche legate al processo dell'invecchiamento, volte a scardinare la visione negativa diffusa sulla vecchiaia, proponendo in aggiunta interventi metacognitivi che permettano di agire sul sistema di credenze individuale.

### Ageismo e giovani

Come abbiamo già detto, le discriminazioni di età però non riguardano solo gli anziani, anagraficamente in avanti con l'età, ma anche i giovani.

Nel mondo del lavoro essi vengono discriminati per la loro poca esperienza e, quando vengono



assunti con contratti a termine o con formule come lo stage, spesso ciò viene fatto solo per avere una risorsa a basso costo, non perché si punta sulla loro formazione.

Nel campo della politica e dei movimenti sociali, le cose non vanno meglio: spesso le opinioni dei più giovani vengono ignorate o non prese sul serio perché si ritiene che non abbiano l'esperienza di vita necessaria per affrontare certe tematiche (rischiando di perdere idee e progetti innovativi ed utili che, con il sostegno dei più esperti potrebbero essere realizzati). Basti pensare solo ai giudizi più o meno benevoli, quando non veri e propri insulti, rivolti a Greta Tumberg quando, all'età di 15 anni, ha iniziato il suo personale sciopero contro il riscaldamento globale: quanto tempo ci ha messo perché fosse presa sul serio?

### Ageismo e pandemia

Come accennato sopra, la risposta al controllo della pandemia COVID-19 ha rivelato quanto sia diffuso l'ageismo: gli anziani e i giovani sono stati stereotipati nel discorso pubblico e sui social media.

In particolare, sono stati riportati al centro gli anziani, più vulnerabili agli esiti nefasti del Covid. Uno studio italiano, condotto da Diversity Lab e dall'Università di Pavia, ha evidenziato che da gennaio ad aprile 2020 la copertura mediatica per le 5 aree della diversity (Generazioni, Generi,

Disabilità, Etnia, LGBT+) è crollata drasticamente, eccezion fatta per gli over-60.

Il problema però è che il racconto si è concentrato quasi esclusivamente sulla conta dei decessi e sulla questione dell'accesso alle terapie intensive, con riferimenti serrati a numeri, parametri e statistiche. Molto poco si è detto, invece, sulla condizione dei tanti ultrasettantenni isolati e dimenticati.

Questa narrazione non ha fatto altro che alimentare la convinzione del "virus che colpisce solo i vecchi". Una narrazione rassicurante per i giovani, le persone in buona salute e produttive, ma che si accompagna con l'identificazione della

terza età con una fase di declino fisico, cognitivo e sociale.

Questo modo di raccontare la pandemia - concentrando l'attenzione quasi esclusivamente sulla condizione della fascia anziana della popolazione - ha probabilmente generato un certo risentimento nei giovani e nelle categorie sociali più trascurate negli ultimi mesi, acuitizzando il gap generazionale. Secondo una ricerca del Censis, oggi in Italia il 49,3% dei millennials (i nati tra il 1980 e il 1995) ritiene giusto dare priorità ai giovani nelle situazioni di emergenza, mentre il 35% è convinto che la quota di spesa pubblica dedicata alla terza età sia troppo ampia.

### Il Rapporto globale sull'invecchiamento

Nel "Rapporto globale sull'invecchiamento" del marzo 2021, l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), il Fondo delle Nazioni Unite per la Popolazione (UNFPA), il Dipartimento per gli Affari Economici e Sociali (DESA) e l'Ufficio per i Diritti Umani delle Nazioni Unite (OHCHR), hanno avvertito che le istituzioni chiave - salute, sistemi sociali e legali - sono influenzate dall'ageismo.

Secondo il Rapporto una persona su due al mondo ha pregiudizi basati sull'età che portano a una peggiore salute fisica e mentale e a una qualità di vita ridotta per le persone anziane, costando alle società miliardi di dollari ogni anno.

Il Rapporto fa un resoconto delle migliori evidenze disponibili sulla natura e l'entità dell'età, le sue determinanti e il suo impatto. Descrive quali strategie funzionano per prevenire e contrastare l'ageismo, identifica le lacune e propone future linee di ricerca per migliorare la comprensione di questo fenomeno sociale.

Il Rapporto illustra inoltre una serie di buone pratiche. Ad esempio, riferisce di un programma portoghese che rappresenta un modello di successo utile per incoraggiare il contatto tra le generazioni: si tratta del Programma Aconchego, avviato nel 2004, che promuove forme di coabitazione tra persone anziane e studenti universitari.

Nel rapporto dell'OMS viene anche approfondito un esempio particolare di ageismo, l'ageismo di genere. Ricerche sull'impatto combinato del sessismo e dell'ageismo hanno evidenziato come le donne anziane siano oggetto di molteplici forme di discriminazioni, in una misura molto più accentuata rispetto agli uomini più anziani e più giovani e alle donne più giovani.

Il Rapporto non si limita a fare una fotografia dell'esistente, ma identifica delle strategie utili a contrastare il fenomeno sociale dell'ageismo. In particolare, ne suggerisce tre:

- l'adozione di scelte politiche e l'emanazione di leggi direttamente mirate a contrastarlo;
- l'inclusione in tutti i gradi di istruzione di interventi educativi che aiutino a sviluppare l'empatia, a dissipare idee sbagliate sui diversi gruppi di età e a ridurre il pregiudizio e la discriminazione fornendo informazioni accurate;
- l'adozione di programmi volti a promuovere i contatti tra le generazioni, che possono ridurre i pregiudizi e smentire gli stereotipi.

Secondo il Rapporto, favorire le relazioni tra le generazioni si è rivelato uno degli interventi più efficaci per contrastare l'ageismo nei confronti delle persone anziane, ma si sta rivelando efficace anche per contrastare quello nei confronti dei più giovani.

### Conclusioni

Come ho scritto nell'introduzione a questo

articolo, a tutti noi è capitato una volta o l'altra di adottare un linguaggio – e di conseguenza un atteggiamento – ageista, discriminando o svalutando una persona in ragione della sua età senza avere nessuna intenzione di farlo e senza neanche esserne consapevoli. Il motivo però per cui ho deciso di affrontare questo tema è un altro: facendo volontariato all'interno dell'U.N.I.Vo.C. – così come in tutte quelle realtà in cui i beneficiari dell'attività dei volontari sono persone anziane – è altamente probabile imbattersi in persone vittime dell'ageismo autodiretto, quindi in donne e uomini che data la loro età danno per scontato di non poter più fare certe cose e, soprattutto, di non poter più essere utili alla collettività, conformandosi allo stereotipo sociale. In questi contesti, quindi, è ancora più importante stare particolarmente attenti al linguaggio utilizzato e ai comportamenti adottati, perché il rischio di ferire la persona alla quale si vorrebbe essere d'aiuto è molto alto.

Il fenomeno dell'ageismo, come tutti i fenomeni sociali, può essere contrastato e lo si può fare attraverso: l'assunzione di scelte politiche e l'emanazione di leggi direttamente mirate a contrastarlo; l'inclusione in tutti i gradi di istruzione di interventi educativi che aiutino a sviluppare l'empatia, a dissipare idee sbagliate sui diversi gruppi di età e a ridurre il pregiudizio e la discriminazione fornendo informazioni accurate; l'attivazione di programmi volti a promuovere i contatti tra le generazioni, che possono ridurre i pregiudizi e smentire gli stereotipi (favorire le relazioni tra le generazioni si è rivelato uno degli interventi più efficaci per contrastare l'ageismo nei confronti delle persone anziane, ma si sta rivelando efficace anche per contrastare quello nei confronti dei più giovani). Perché ciò si realizzi è necessario che ciascuno contribuisca come può, quindi facendo pressione alle istituzioni per ciò che compete loro, ma anche attivarsi in prima persona nelle associazioni in cui si opera e/o nel contesto sociale in cui si vive (ad esempio promuovendo l'organizzazione di incontri intergenerazionali).

# Le nostre sedi

IN ITALIA

**ASCOLI PICENO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Niccolò Copernico, 8  
CAP 63100  
Tel. 0736/250133  
Email: univocap@univoc.org

**ASTI**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Quintino Sella, 41 - CAP 14100  
Tel. 0141/592086  
Email: univocat@univoc.org

**AVELLINO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Amabile Luigi, 13 - CAP 83100  
Tel. 0825/782178  
Email: univocav@univoc.org

**BARI**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Viale Ennio, 54 - CAP 70124  
Tel. 00/5429082  
Email: univocba@univoc.org

**BAT**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Pappalettere, 42 - CAP 70051  
Tel. 08823/390704  
Email: univocbt@univoc.org

**BELLUNO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Mezzaterra, 7 - CAP 32100  
Tel. 0437/943413  
Email: univocbl@univoc.org

**BENEVENTO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Munazio Planco, 41  
CAP 82100  
Tel. 0824/25095  
Email: univocbn@univoc.org

**BIELLA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via E. Bona, 2 - CAP 13051  
Tel. 015/20355  
Email: univocbi@univoc.org

**BOLOGNA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via dell'Oro, 3 - CAP 40124  
Tel. 051/334967  
Email: univocbo@univoc.org

**BRINDISI**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via S. Margherita, 21 - CAP 72100  
Tel. 0831/526105  
Email: univocbr@univoc.org

**CASERTA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Ferrarecce, compl. Sole - CAP 81100  
Tel. 0823/355762  
Email: univocce@univoc.org

**CATANIA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Giambattista Grassi, 12  
CAP 95125  
Tel. 095/333380  
Email: univocct@univoc.org

**CATANZARO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Spizzirri, 1/3 - CAP 881001  
Tel. 0961/721427  
Email: univoccz@univoc.org

**COSENZA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Corso Mazzini, 227 - CAP 87100  
Tel. 0984/21896  
Email: univoccs@univoc.org

**CUNEO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Bersezio Vittorio, 15 - CAP 121000  
Tel. 0171/67661  
Email: univoccn@univoc.org

**FIRENZE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Fibonacci, 5 - CAP 50131  
Tel. 055 580319  
Email: univocfi@univoc.org

**FOGGIA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Gorizia, 48 - CAP 71100  
Tel. 0881/772505  
Email: univocfg@univoc.org

**FROSINONE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Marco Tullio Cicerone, 120  
CAP 03100  
Tel. 0775/270956  
Email: univocfr@univoc.org

**L'AQUILA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via dei Colonna, 2 - CAP 67100  
Tel. 0862/319904  
Email: univocaq@univoc.org

**LECCE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Piazzetta dei Peruzzi, 1 - CAP 73100  
Tel. 0832/247832  
Email: univocle@univoc.org

**NAPOLI**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via S. Giuseppe dei Nudi, 80  
CAP 80135  
Tel. 081/5498835  
Email: univocna@univoc.org

**PADOVA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via S. Gregorio Barbarigo, 74  
CAP 35141  
Tel. 049/8757211  
Email: univocpd@univoc.org

**PORDENONE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Franco Martelli, 4 - CAP 33170  
Tel. 0434/21941  
Email: univocpn@univoc.org

**POTENZA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Corso Garibaldi, 2 - CAP 85100  
Tel. 0971/25931  
Email: univocpz@univoc.org

**REGGIO CALABRIA** c/o  
Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Sbarre Inferiori, trav. IX, 33  
CAP 89100  
Tel. 0965/594750  
Email: univocrc@univoc.org

**REGGIO EMILIA**  
via della Racchetta, 3 - CAP 42100  
Tel. 0522/430745  
Email: univocre@univoc.org

**ROMA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Mentana, 2 - CAP 00185  
Tel. 06/490595  
Email: univocrm@univoc.org

**SALERNO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Aurelio Nicolodi, 13 - CAP 84100  
Tel. 089/792700  
Email: univocsa@univoc.org

**SAVONA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Ratti, 1/2 - CAP 17100  
Tel. 019/850906  
Email: univocsv@univoc.org

**TARANTO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Duca degli Abruzzi, 20  
CAP 74100  
Tel. 099/4527923  
Email: univocta@univoc.org

**TORINO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Corso Vittorio Emanuele II, 63  
CAP 10128  
Tel. 011/535567  
Email: univocto@univoc.org

**TREVISO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Orleans, 4 - CAP 31100  
Tel. 0422/547766  
Email: univoctv@univoc.org

**TRIESTE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Cesare Battisti, 2  
CAP 34125  
Tel. 040/768046  
Email: univocts@univoc.org

**UDINE**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via San Daniele, 29  
CAP 33100  
Tel. 0432/501991  
Email: univocud@univoc.org

**VENEZIA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Viale S. Marco, 15/R  
CAP 30173  
Tel. 041/958777  
Email: univocve@univoc.org

**VERCELLI**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via G. B. Viotti, 6 - CAP 13100  
Tel. 0161/253539  
Email: univocvc@univoc.org

**VERONA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Trainotti, 1  
CAP 37122  
Tel. 045/8031716  
Email: univocvr@univoc.org

**VIBO VALENTIA**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via San Giovanni Bosco, 13  
CAP 89900  
Tel. 0963/472047  
Email: univocvv@univoc.org

**VITERBO**  
c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti  
Via Fernando Molini, 11b  
CAP 01100  
Tel. 0761/223204  
Email: univocvt@univoc.org

# BASTA UN PICCOLO GESTO COSÌ

A volte, anche un piccolo gesto può migliorare la nostra vita e quella degli altri. Dona la tua disponibilità, anche per poche ore a settimana, e contribuischi a dare una mano ad un disabile della vista.

[www.univoc.org](http://www.univoc.org)

