

Reciprocamente insieme

n. 3 luglio-settembre 2021



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 23 N° 2 - Aprile/Giugno 2021



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



DIRETTORE RESPONSABILE

Vincenzo Massa

DIREZIONE E REDAZIONE

presso sede legale
U.N.I.Vo.C. via Borgognona, 38
00187 Roma
Telefono: 06.699883773
Mail: univoc@univoc.org
reciprocamente.insieme@univoc.org
Sito Web: www.univoc.org

COMITATO DI REDAZIONE

Katia Caravello
Fabiana Santangelo
Angelo Camodeca
Claudio Vittorio Calacoci

ANNO 23

N. 3 - Luglio/Settembre 2021
Reg. Trib. di Roma
n. 0385 del 25/07/1996

GRAFICA E STAMPA

Digitalialab S.r.l.
Roma

Questa rivista viene spedita gratuitamente agli associati, alle strutture U.I.C.I., alle strutture U.N.I.Vo.C, agli Enti Istituzionali, e a quanti ne fanno richiesta. La rivista concorre al finanziamento previsto dalla Editoria Speciale per non vedenti (D Lgs. 15 maggio 2017, n. 70)

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

Summario

EDITORIALE

U.N.I.Vo.C. e ripartenza 2
di Vincenzo Massa

di Giulia Cannavale

U.N.I.Vo.C. e U.I.C.I.
insieme per la ripartenza 4

di Linda Legname

Autunno insieme 8

di Nadia Massimiano

L'ansia 10

a cura di Marino Attini

Nasce a Trieste: ecco la storia
e lo sviluppo della prima Letismart City 12

della Redazione

Spesa amica e altre forme di solidarietà:
Uici e Univoc Catanzaro sempre attivi 14

di Giovanni Piovani

Visita Scuola Grande San Rocco Venezia 15

U.N.I.VO.C. E RIPARTENZA

di Vincenzo Massa



Un autunno strano quello che è arrivato poiché non sappiamo ancora se e quando questa pandemia ci lascerà. Fra le tante cose, che questo periodo terribile per il mondo ci lascerà, vogliamo sottolineare la grande fragilità sociale esplosa in tutte le sue contraddizioni perché la crescita esponenziale del disagio ha fatto crollare miti e sicurezze di quanti pensavano che emarginazione e povertà fossero mondi lontani dalla propria vita. In quei momenti bui e tristi la piccola fiammella delle associazioni di volontariato, però, non si è mai spenta e questo ha costituito per tanti

cittadini un'ancora di salvezza. Uno dei tratti salienti della gestione di questa emergenza da parte delle associazioni di volontariato, infatti, è stata la capacità di adeguare le proprie strutture a fungere da centro di raccordo fra cittadini e istituzioni. La collaborazione stretta con i Comuni, rispondendo con puntualità anche alle varie ordinanze sulla gestione delle emergenze, la nascita e il rafforzamento di vecchie e nuove reti sociali di associazioni no profit è stato ancora una volta l'elemento cardine per quella svolta solidaristica che il paese si attendeva. L'U.N.I.Vo.C., in questo contesto di pandemia, non è stata a guardare e attraverso un monitoraggio continuo ha fatto sì che la sua rete di solidarietà non venisse meno specie nei piccoli paesini dove per ciechi e ipovedenti soli troppo spesso era impossibile compiere persino piccoli gesti quotidiani come provvedere alla spesa o ai medicinali. L'intervento dell'associazione non si è fermato a questo, molte sono state le attività di supporto psicologico, all'ascolto, alla distribuzione di generi di prima necessità in collaborazioni con tante altre associazioni con cui si è creata una rete importante. Gli insegnamenti che l'U.N.I.Vo.C. e il mondo del volontariato si porteranno dietro da tale situazione, al di là della consapevolezza di come le emergenze funzionino da acceleratori di processi già in

corso, ci riferiamo in maniera rilevante a quello della digitalizzazione, accolta in modo sorprendente dalle associazioni di volontariato. Una piccola rivoluzione che ha esaltato la socialità e la relazione fisica con le persone, consentendo di attuare forme di aiuto perfino più efficaci e rendendo possibili incontri associativi, di formazione, di consulenza, anche a distanza, sfruttando i vantaggi connessi all'utilizzo di tecnologie digitali. Queste esperienze ora dovranno essere valorizzate al massimo per promuovere una vera ripartenza che diventi un processo culturale per il paese e che stabilmente appartenga al sistema di relazioni sociali perché ora bisogna andare oltre le emergenze. In questo scenario complesso l'U.N.I.Vo.C. dovrà aumentare, attraverso il rafforzamento e aumento delle proprie sedi e di azioni d'intervento mirate, la sua capacità di fare rete con le altre associazioni e attirare sempre più volontari capaci di sostenere una piccola parte del grande bisogno



di solidarietà dell'Italia. Nei prossimi mesi la relazione programmatica per il 2022 ci dirà quali progetti, la presidente Giulia Cannavale e la dirigenza U.N.I.Vo.C., metteranno in campo per partecipare a questa fase di ripartenza.



U.N.I.Vo.C. ONLUS/ODV Unione Nazionale Italiana Volontari Pro Ciechi

U.N.I.VO.C. E U.I.C.I. INSIEME PER LA RIPARTENZA

di Giulia Cannavale

La pandemia che ha colpito il mondo intero ci ha costretti a cambiare le nostre abitudini, ha modificato il modo di relazionarsi con gli altri insinuando sentimenti di paura e diffidenza verso il prossimo; per questo motivo, l'U.I.C.I. Caserta, non appena le restrizioni governative inerenti la mobilità sul territorio lo hanno consentito ha programmato diverse attività in favore dei soci di tutte le età. Tutte le attività sono state realizzate grazie ai volontari della locale sede U.N.I.Vo.C. che hanno messo a disposizione i mezzi propri garantendo non solo il servizio di accompagnamento ma anche il raggiungimento delle mete stabilite per la realizzazione delle attività programmate. Il 29 giugno, con ragazzi di età compresa tra i 15

ed i 25 anni, e il 1 luglio, con il gruppo anziani, sono state realizzate le visite presso la Casa Museo Rossi di Casagiove (CE) ove i partecipanti hanno potuto toccare le opere in gesso realizzate dal maestro Giuseppe Rossi; proseguendo nella visita della casa museo il maestro ha consentito l'ingresso nel suo giardino "Hortus amoenus" ove sono collocate opere in cemento patinato; le visite sono state accompagnate dal diffondersi di musica classica proveniente dalle mura di cinta e commento del maestro che ha dettagliatamente illustrato la composizione delle opere.

Il 4 luglio i soci di età compresa tra gli 8 ed i 25 anni hanno vissuto un'esperienza sensoriale molto intensa grazie al percorso tattile-olfatti-





vo organizzato presso l'orto coltivato dalla cooperativa "Terra felix" ove i ragazzi hanno imparato a distinguere gli odori delle varie piante, (menta, rosmarino, piante officinali, etc.) quindi il percorso è continuato con l'esplorazione delle piante da frutta e degli ortaggi; gli operatori della struttura hanno spiegato ai nostri ragazzi l'utilizzo e la trasformazione che i prodotti della natura subiscono per essere poi degustati sotto forma di cibi e bevande.

Il 6 luglio è stata organizzata una giornata presso la Reggia di Caserta; nella mattinata si è svolta la visita nelle stanze al termine della quale il gruppo si è trasferito nei giardini, ove è stata consumata la colazione a sacco, quindi la visita al giardino inglese.

Il giorno 9 luglio, grazie alla disponibilità della pizzeria-ristorante "Da Donato" che ha messo a disposizione la propria cucina per la realizzazione di un laboratorio manuale ove le socie anziane hanno insegnato ai ragazzi come si impasta la vera pizza napoletana, il tutto sotto l'occhio esperto ed i preziosi suggerimenti del personale della pizzeria; al termine del laboratorio la grande festa con la degustazione della pizza ed il karaoke.

Il 10 luglio si è preso parte alla manifestazione denominata "La città invisibile" organizzata a Piedimonte Matese (CE) da un gruppo di gio-

vani del posto; il programma della giornata ha visto la realizzazione di una camminata nello splendido scenario del luogo; al termine della passeggiata, nel parco comunale è stato organizzato un momento aggregativo di danza e movimento terapia al quale hanno partecipato diverse associazioni di disabili; al termine della serata i soci che hanno raccolto l'invito a partecipare si sono detti soddisfatti del momento aggregativo vissuto avendo avuto la possibilità di confrontarsi anche con realtà diverse dalla propria.

La giornata del 14 luglio, presso l'Oasi di San Silvestro a San Leucio ha visto la partecipazione di grandi e piccini; con la visita guidata nel percorso naturalistico del luogo, i partecipanti hanno avuto la possibilità di ascoltare i versi degli animali che popolano l'oasi, quindi, sentire il profumo delle piante e fiori presenti dettagliatamente descritte dalla guida del posto; dopo la visita, nell'area pic-nic dell'Oasi si sono condivisi i manicaretti portati da ciascun partecipante.

Il 16 luglio è stata realizzata la visita al museo della seta del Belvedere di San Leucio; ai partecipanti è stato illustrato il funzionamento dei nove telai a mano per la produzione di broccati, broccatelli, lampassi, damaschi e della famosa "coperta leuciana", un magnifico tessuto di da-

masco ad una spola, di grandi dimensioni; si è poi passato a visitare gli appartamenti reali ove sempre la seta è l'unica protagonista.

Il 18 luglio, accogliendo la richiesta più volte reiterata dai ragazzi, tutti al mare; con un gruppo di ragazzi, di età compresa tra i 15 ed i 25 anni, è stata organizzata una giornata presso il lido Sirena di Mondragone.

Il 21 luglio grazie all'ospitalità dell'azienda casertana "Torre lupara" di Pastorano (CE) è stata organizzata una giornata tipica delle fattorie; dopo l'arrivo sul posto, i ragazzi hanno consumato la colazione; quindi si è cominciata la vi-



sita nell'azienda, prima tappa dal vitellino, qui gli allevatori hanno fatto accarezzare il cucciolo ai ragazzi, poi, a turno, i partecipanti hanno dato il biberon al vitellino; la visita è proseguita nell'area ove pascolano le bufale, la proprietaria ha spiegato la differenza fisica tra il toro e la bufala soffermandosi sulla diversità delle corna dei due animali; infine, seduti sul muretto di cinta i ragazzi hanno potuto ammirare le bufale che fanno il bagno, il tutto, sempre sotto la precisa e puntuale descrizione della proprietaria affinché i ragazzi potessero comprendere quanto veniva loro mostrato.

Dopo il pranzo offerto dalla struttura, tutto con i prodotti tipici di "Torre lupara" i ragazzi sono

stati coinvolti in un laboratorio manuale, infatti, grazie al maestro casaro che dopo aver spiegato il processo di produzione della mozzarella, ha fatto mozzare la stessa ai ragazzi che si sono particolarmente divertiti in questa attività.

Il 24 luglio, accogliendo l'invito del parroco della Parrocchia del "Buon Pastore" di Caserta, si è preso parte all'inaugurazione del campo di calcetto del rione Vanvitelli, dato in gestione dal Comune di Caserta alla predetta Parrocchia che lo metterà a disposizione delle associazioni presenti sul territorio, nella ferma convinzione che lo sport è un importante mezzo di aggregazione ed integrazione. Dopo la celebrazione della Santa Messa sul sagrato della Chiesa, l'inaugurazione del teatro dell'oratorio che ha messo in scena uno spettacolo interamente ideato e realizzato dai ragazzi dell'oratorio. Al termine una degustazione dei prodotti tipici casertani offerti dagli sponsor della manifestazione.

Il 27 luglio, presso la Fattoria Didattica "Al di là dei Sogni" i ragazzi hanno svolto attività laboratoriali sotto la guida di esperti della struttura ospitante, quali il laboratorio del pastificio "dal chicco di grano alla farina e dalla farina alla pasta"; attraverso le attività sensoriali i ragazzi hanno compreso l'importanza della manualità, sperimentandosi per capire e conoscere; la visita agli animali della fattoria ha coinvolto i ragazzi nella cura degli stessi, con pazienza ed attenzione.

La giornata conclusiva delle attività estive è stata organizzata il 31 luglio, presso "Il Parco del Grassano" di San Salvatore Telesino (BN); l'invito è stato rivolto a tutti i soci che hanno aderito numerosi; una volta raggiunta la meta, gli impagabili volontari si sono prodigati per organizzare al meglio le attività a seconda dell'età dei partecipanti; bambini e ragazzi sono stati accompagnati nell'area verde, ove in attesa del turno prenotato per il giro in canoa, si sono divertiti giocando a pallone, avendo portato dalla sede il pallone sonoro della squadra di calcetto; nel frattempo, il gruppo anziani si è sfidato in un torneo di scopone scientifico. Terminate le

attività mattutine il pranzo nell'area pic-nic con l'immaneabile braciata.

Nel pomeriggio, tutto il gruppo ha percorso il sentiero naturalistico, i piccini si sono divertiti a dar da mangiare alle anatre, poi, lungo il percorso a riempire ciascuno la propria borraccia con l'acqua che sgorgava dalle sorgenti naturali.

Il viaggio di ritorno è stato allietato dai canti dei ragazzi e dalle barzellette dei più adulti.

La nuova formula sperimentata, attività per tutti, ha accontentato tutti; infatti, di volta in vol-

ta che le attività venivano proposte la risposta è stata sempre soddisfacente; gli anziani sono stati ben lieti di condividere con i più giovani le loro esperienze e conoscenze, mentre, i più giovani sono rimasti affascinati dal modo semplice di raccontare aneddoti e vissuti di vita quotidiana, così diversa rispetto a quella cui loro sono abituati.

Ci si è lasciati con la promessa di organizzare altre iniziative simili al fine di favorire l'aggregazione tra le diverse generazioni.



AUTUNNO INSIEME

di Linda Legname

“Voglio un autunno rosso come l’amore, giallo come il sole ancora caldo nel cielo, arancione come i tramonti accesi al finire del giorno, porpora come i granelli d’uva da sgranocchiare. Voglio un autunno da scoprire, vivere, assaggiare”.

In questi giorni seppur ancora segnati da temperature quasi estive, ci stiamo lasciando alle spalle la stagione più calda e chiasosa dell’anno.

Rimangono indelebili le immagini e i racconti dei nostri soggiorni estivi, dei progetti di “Ri...gioco la mia parte” che hanno visto una partecipazione corale delle nostre strutture territoriali e regionali.

L’estate ci ha trovato impegnati anche e non solo, nell’avvio e nella successiva formazione dei 900 Volontari del Servizio Civile Universale. Una sfida importante che ha visto per la prima volta la nostra Associazione presentare e gestire un Progetto nazionale unico, ricco di nuove opportunità. Cullati dai ricordi e dalla gioia di aver contribuito a rendere più leggera l’estate ai nostri piccoli e alle loro famiglie, di non aver lasciato soli tanti soci durante il periodo estivo grazie al supporto dei volontari, accogliamo ora l’autunno con i suoi toni caldi, sfumati e malinconici; con i suoi profumi tanto legati alla terra e alle radici.

La scuola, con tutte le sue incertezze, è iniziata. La quotidianità e il ritmo del lavoro scandiscono le nostre giornate sempre più corte. I timori legati alla pandemia, nonostante le vaccinazioni a tappeto, non ci lasciano del tutto tranquilli e purtroppo c’è ancora poco spazio per tutte le attività che vorremmo organizzare in presenza. Ma attendiamo fiduciosi. Il nostro cammino

continua con la forza e la determinazione che ci contraddistinguono da sempre, rendendoci unici. E il primo mese d’autunno inizia per la nostra Unione con tanti impegni e numerosi appuntamenti. Il secondo giovedì del mese di ottobre celebriamo la Giornata Mondiale della Vista che quest’anno ha per noi un sapore tutto speciale: finalmente, dopo anni di incertezze e incomprensioni, UICI e Società Oftalmologica Italiana hanno raggiunto la serenità necessaria per lavorare l’una accanto all’altra. Scienza e cittadinanza, unite, trovano così maggiore forza, più ascolto e nuove risposte.

La pandemia, purtroppo, ha scoraggiato l’accesso alle cure non considerate “salva vita”, ha pressoché azzerato per parecchi mesi i controlli periodici della vista e le relative terapie che consentono la diagnosi precoce, spesso l’unico strumento per limitare gli effetti invalidanti di alcune patologie oculari. In occasione della Giornata Mondiale della Vista richiameremo con decisione l’importanza di investire sulla prevenzione, sull’accesso rapido alle cure e sulla rivalutazione del valore stesso della vista che spesso si tende a sottovalutare, forse perché abituati a usarla nel quotidiano con tanta facilità. Ci soffermeremo a riaffermare come tanti interventi di diagnosi e cura possono oggi essere resi anche a distanza tramite piattaforme digitali, aiutandoci così a portare la prevenzione tra i cittadini, senza attendere che siano i cittadini a dover andare a cercarla nei luoghi di cura.

A questo riguardo, confidiamo anche nelle annunciate risorse del Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza (PNRR) che dovrebbe sostenere la diffusione della digitalizzazione in tante attività

terapeutiche, riabilitative, di accoglienza, assistenza, istruzione e formazione.

Infine tantissime le iniziative di sensibilizzazione che le nostre sezioni territoriali mettono in campo il 14 ottobre, come del resto in tutto il mondo, per ricordare ai cittadini il valore della Vista e alle istituzioni l'utilità e i vantaggi di investire sulla prevenzione.

Ma l'autunno, e in particolare il 16 ottobre, l'UICI festeggia il più caro e fedele dei nostri amici: il cane guida. Il fido accompagnatore a quattro zampe che rappresenta per tanti di noi un compagno insostituibile di mobilità, autonomia e libertà. La nostra scuola cani guida - Polo nazionale dell'autonomia Helen Keller - quest'anno dedica la giornata del cane guida alle famiglie affidatarie (puppy walkers), in occasione di un loro raduno per la riconsegna dei cuccioli che inizieranno così la seconda fase del loro addestramento presso il nostro centro.

Essere "famiglie affidatarie" è una scelta straordinaria d'amore e di solidarietà: nove/dieci mesi di vita insieme al cucciolo, che si concludono bruscamente con la riconsegna del cane alla scuola per completare il percorso di addestramento. Un grande atto di coraggio e forza d'animo di persone che sanno restituire il cucciolo dopo averlo coccolato, visto crescere nella loro casa, tra i loro affetti; averci giocato assieme, averlo accudito, curato e portato a spasso per la città a imparare i primi "trucchi del mestiere" di cane guida. Il loro non è un lavoro, ma l'espressione di un impegno sociale sensibile, ricco di umanità, per il quale non sapremo dire mai GRAZIE a sufficienza. Non mancherà l'appello alla cittadinanza e alle istituzioni, ancora troppo spesso disattente verso la funzione preziosa dei nostri amici a quattro zampe, perché sovente ignorano le normative, rifiutano la presenza del cane, magari con la superficialità di chi non si rende conto di ostacolare la libertà e la vita della persona che si trova dietro la maniglia di quel cane.

Per me, Presidente della nostra scuola cani guida, è motivo di orgoglio e di emozione la crescita continua di questa bella realtà che tanto ha patito in passato e che ora incontra sempre più

l'apprezzamento degli utenti, il favore del pubblico e l'attenzione delle istituzioni.

Come chiuderemo il mese di ottobre?

Finalmente, dopo quasi due anni, con un grande incontro in presenza: l'Assemblea Nazionale dei Quadri dirigenti, sabato 30 e domenica 31.

La mia prima Assemblea da Vice Presidente; alla quale mi avvicino con umiltà, tanta emozione e un pizzico d'ansia.

Un programma ricco, attuale che offrirà a tutti l'occasione per riflettere sui grandi temi della vita sociale e sul ruolo dell'Unione.

I grandi cambiamenti sociali e comportamen-



tali indotti anche da questi mesi di pandemia, ci obbligano ad adeguare continuamente le modalità del nostro agire quotidiano, per essere sempre al passo con i tempi, le innovazioni e le norme. Ritengo che i dirigenti nazionali, in questa circostanza, debbano soprattutto saper ascoltare, raccogliere, ricevere, meditare.

Le idee più fruttuose, infatti, giungono sempre dalla base. L'autunno infine, segnerà quel percorso di "passione" spesso richiamato dal Presidente nazionale in concomitanza con la discussione e approvazione della Legge di Bilancio. Sarà bello incontrarci da remoto e in presenza con i colori, i profumi e i sapori di un autunno tutto da gustare, insieme!

L'ANSIA

di Nadia Massimiano

Tutti ne parlano, ma che cos'è veramente?

“**H**o l'ansia”, “Che ansia”, “Sono ansioso”, “Non mettermi ansia!”: queste sono solo alcune delle affermazioni che sentiamo spesso pronunciare dalle persone, la parola ansia si è diffusa ed è entrata nel nostro linguaggio quotidiano, quando la sentiamo ci intendiamo immediatamente, eppure se chiediamo a chi lo dice “Ma cosa intendi quando dici ansia?”, la maggior parte delle volte la risposta è nebulosa, poco chiara, oppure non si riesce a spiegare.

È come se tutti sapessimo che sensazione si prova, ma come se non riuscissimo a verbalizzarla, a tradurla in parole.

C'è chi per ansia intende quella reazione forte, intensa di malessere che ti coglie all'improvviso, chi invece si riferisce ad un modo di vivere sempre agitato, sempre sopraffatto da mille pensieri, cose e preoccupazioni. Le persone an-

siose sperimentano momenti più o meno lunghi durante i quali provano inquietudine, sentono un peso nel petto o nello stomaco, senso di colpa, sensazione di stare per morire, di essere diversi dagli altri, fino a che queste esperienze diventano debilitanti e condizionano l'intera esistenza della persona.

Ma che cos'è veramente l'ansia? Si tratta di uno stato psichico di disagio che coinvolge la sfera emotiva, quella cognitiva e quella comportamentale.

L'ansia non si definisce come un'emozione, ma si associa ad un insieme di emozioni e in generale di attivazioni psicofisiche; l'emozione principale è la paura, che si accompagna ad uno stato di preoccupazione, incertezza, agitazione che si traducono, a loro volta, in una condizione fisica di ipervigilanza, la quale si manifesta con una costellazione di sintomi: sudorazione, tremore, tachicardia, disturbi del sonno, disturbi gastrointestinali, tensione muscolare. L'ansia consta di una componente cognitiva per cui si sviluppano tutta una serie di pensieri che anticipano le situazioni o gli eventi che vengono riconosciuti come se fossero un pericolo, anche laddove non esistano delle condizioni reali. Non a caso parliamo di ansia anticipatoria e di stato di pre-occupazione, cioè le situazioni vengono previste, vengono prefigurate spesso in maniera erronea, e quindi, chiaramente, le reazioni che seguono a questi pensieri sono inadeguate a fronteggiare la situazione reale. Di conseguenza, dunque, a livello comportamentale mettiamo in atto degli atteggiamenti di evitamento delle circostanze che riteniamo spaventanti e che possono generare ansia, oppure di abbandono delle situazioni nelle quali



sopraggiunge uno stato ansioso e, quindi, infine, si mettono in atto una serie di meccanismi di controllo nel tentativo di prevenire condizioni di disagio.

Possiamo distinguere superficialmente due modalità nelle quali si esprime l'ansia: una più florida, più intensa, nella quale è evidente che la persona sta sperimentando una condizione di panico, che ha una durata limitata nel tempo, ma è molto acuta, un'altra, invece, che è meno manifesta, ma costantemente presente come

di ansia viene sottovalutato oppure del tutto trascurato, invece, esattamente come la manifestazione più eclatante, anche questa ansia diventa limitante per la vita della persona impedendo di realizzare degli obiettivi, di seguire dei percorsi di crescita, di effettuare dei cambiamenti, rischiando di essere scambiati per limiti personali e diventando, in questo modo, una trappola dalla quale non si riesce ad uscire. Cosa fare dunque se si soffre d'ansia? Innanzitutto è fondamentale riconoscerla come un



un sottofondo, nella quale la persona vive costantemente il senso dell'agitazione e della preoccupazione, anche se non è evidente agli occhi degli altri e, quindi, viene sottovalutata, in questo caso l'ansia è una condizione cronica, ma non meno importante o invalidante. Chi soffre di questo tipo di ansia più sommersa spesso non ne è consapevole oppure, se lo è, ritiene che sia una componente caratteriale, ma, come abbiamo visto, non è così, per cui dire che una persona ha un carattere ansioso è un errore. Questo è uno dei motivi per cui questo tipo

problema reale, e non come qualcosa di passeggero oppure legato alla stanchezza o allo stress, a questo punto è utile prendersi in carico questo problema come processo di cura di sé e, quindi, come qualcosa che appartenga alla sfera dell'amore per se stessi.

Rivolgersi ad uno Psicoterapeuta può aiutare la persona a capire che cosa l'ha portata a subire gli effetti dell'ansia in questo modo, fino a volte a consumarsi, ed a prendersi cura di sé per venirne fuori, imparare a gestirla e a migliorare la qualità della vita.

NASCE A TRIESTE: ECCO LA STORIA E LO SVILUPPO DELLA PRIMA LETISMART CITY

a cura di Marino Attini

Nel 2015 Marino Attini, esperto in elettronica e dispositivi tiflotecnici, scrive un progetto per la realizzazione di due accessori da integrare nel tradizionale bastone bianco, senza inficiarne né ergonomia, né peso. Lo scopo è migliorare l'autonomia del non vedente che si muove nell'ambiente urbano in termini di sicurezza, sia con un sistema luminoso per essere visto anche a distanza, sia con una sofisticata soluzione che lo rende parlante dando modo anche di interagire in base alle informazioni ricevute vocalmente. Alcuni mesi dopo, Attini mostra questo progetto a Diego Bertocchi, presidente di Scen, che lo sceglie come progetto etico e incarica la squadra di progettisti di sviluppare un primo prototipo. Si uniscono al progetto, finanziandone l'avviamento da subito, l'Uici, l'Irifer (istituto nazionale per la ricerca e la formazione per le persone con disabilità visiva) e l'Aniomap (associazione nazionale che riunisce gli istruttori di orientamento e mobilità personale). Nel 2016 la Scen realizza i primi prototipi del Letismart Luce e Voce che vengono presentati, assieme alle finalità del progetto, alla Trieste Trasporti la quale da subito aderisce alla sperimentazione con l'impegno di installare i radiofari su tutti i circa 280 mezzi del trasporto pubblico. Allo stesso tempo, il Comune di Trieste si rende disponibile per lo studio di appositi radiofari da applicare sui se-



mafori assistiti e sull'illuminazione pubblica.

Nel 2017 viene presentato ufficialmente il Letismart Luce che a inizio 2018 viene distribuito in tutte le sedi italiane dell'Uici e acquistabile al pubblico. Nel 2018 viene stretto un accordo con La Semaforica per lo studio di una versione del radiofaro Letismart da inserire nei pulsanti di chiamata presenti sui semafori che montano il sistema di segnalazione acustica per non vedenti. Ad aprile Letismart Luce riceve la medaglia d'oro dalla consulta regionale delle associazioni dei disabili del Friuli Venezia Giulia e a ottobre vince il primo premio al prestigioso concorso Make To Care, organizzato annualmente da Sanofy (una tra le più importanti aziende farmaceutiche al mondo), dedicato a tutto quello che in campo sanitario porta innovazione per l'aiuto alla persona. Nel 2019 termina con successo la sperimentazione e la certificazione dei radiofari per il trasporto pubblico e vengono attrezzati circa 300 autobus di

Trieste Trasporti. Qualche mese dopo La Semaforica e Scen certificano i dispositivi da inserire negli impianti semaforici, oltre ad altre implementazioni aggiunte per la regolazione del traffico. A luglio l'assessore regionale ai trasporti Pizzimenti, indice una conferenza stampa congiuntamente a Trieste Trasporti per annunciare ufficialmente l'adozione del sistema da parte del servizio pubblico locale di Trieste. Nel settembre 2019 il Comune di Trieste presenta Letismart nel corso della settimana europea della mobilità, e due club Lions di Trieste, il club Trieste Host e il club Trieste Miramar, assieme ai 58 club del distretto 108Ta2, grazie allo straordinario impegno dell'allora Governatore Distrettuale Giorgio Sardot, annunciano il finanziamento per l'acquisto di circa 200 radiofari semaforici per attrezzare l'intero territorio urbano di Trieste. Nello stesso mese la fondazione

Casali offre una cifra considerevole per agevolare la fornitura dei dispositivi agli utilizzatori ciechi ed ipovedenti.

Nel 2020, in occasione della carovana itinerante per il festeggiamento del centenario, l'Uici inserisce Trieste tra le città prescelte come tappe del tour, una prestigiosa occasione per annunciare l'adozione del sistema Letismart. Purtroppo, causa Covid, il tutto viene annullato, ma nel luglio 2020, presso il prestigioso salotto azzurro del sindaco, lo stesso sindaco Di Piazza annuncia alla cittadinanza

l'adozione del sistema Letismart, e poco dopo circa 30 persone, non vedenti e ipovedenti, iniziano a muoversi autonomamente per le vie cittadine con l'aiuto del proprio dispositivo Letismart Voce, agevolati nel prendere i mezzi pubblici e negli attraversamenti semaforici. Viene monitorata attentamente una fase di test oggi conclusa con pieno successo. A fine 2020 anche gli altri tre ca-

poluoghi regionali attrezzano i mezzi di trasporto pubblico con i radiofari Letismart. Vengono formate delle persone per un progetto di diffusione dei radiofari sugli esercizi commerciali che, dal 2021, promuoveranno l'adozione di questo servizio con una soluzione di noleggio annuale del radiofaro attraverso cui al non vedente verranno indicati il nome e la tipologia dell'esercizio, permettendogli di accedervi in autonomia. Il ricavato verrà interamente devoluto a favore delle sezioni regionali dell'Uici.

A gennaio 2021 la regione Friuli Venezia Giulia predispone, congiuntamente a Tpl, a Uici regionale e alla consulta regionale disabili, un progetto per l'installazione dei radiofari su tutti i mezzi di trasporto pubblico extra urbano del Friuli Venezia Giulia. Ora il sistema sta diffondendosi con la prospettiva di portarlo sulla maggior parte dei comuni italiani.

Da fine 2020 l'ideatore Marino Attini fa parte degli 8 componenti della Direzione nazionale dell'Uici per coordinare tutto quello che concerne le nuove tecnologie, l'autonomia e mobilità, i cani guida e altre attività come sport, tempo libero e turismo accessibile. Inoltre fa parte del consiglio di amministrazione dell'Invat, Istituto Nazionale per la Valutazione e Validazione di Ausili e Tecnologie.

In questi ultimi mesi in cui finalmente si è ripreso a muoversi, sono in realizzazione interessanti progetti che permetteranno al sistema di diffondersi sul territorio e dare la possibilità a chi sceglierà questa soluzione come utilizzatore di poterne fruire alla stessa maniera nei diversi contesti urbani.



SPESA AMICA E ALTRE FORME DI SOLIDARIETÀ: UICI E UNIVOC CATANZARO SEMPRE ATTIVI

della Redazionale

In particolare il sostegno mensile donato ai diversi nuclei familiari ma anche a diverse strutture di accoglienza territoriali con utenti stranieri ma anche donne vittime di violenza e mamme con minori

Il dovere di solidarietà - ricorda un comunicato dell'UICI (Unione Italiana Ciechi ed Ipovedenti) e l'UNIVOC (L'Unione Nazionale Italiana Volontari Pro Ciechi) - dovrebbe guidare le nostre azioni, nonché quelle del nostro Paese, nella nostra stessa Costituzione costituisce uno dei principi fondamentali.

Ma quanto costa donare?

Non si può dare valore allo sguardo di una madre che riceve tanti doni per la sua piccola bimba appena nata.

A tutti coloro che si sono ritrovati in condizioni di disagio economico, familiare e sociale l'UICI e l'UNIVOC di Catanzaro hanno provveduto nel corso della pandemia e continua a farlo, con la spesa amica: raccolta e distribuzione di beni di prima necessità grazie anche al supporto di donazioni di terzi e al lavoro incessante dei volontari.

Un sostegno mensile donato ai diversi nuclei familiari ma anche a diverse strutture di accoglienza territoriali con utenti stranieri ma anche donne vittime di violenza e mamme con minori. L'ultima azione solidale è stata realizzata con la collaborazione spirituale di Padre P.P. che ci ha accompagnato in alcune giornate, per dare il benvenuto al mondo alla nuova arrivata con la consegna di beni come pannolini, vestitini, salviette, creme e augurare un buon inizio scolastico a tutti i bimbi che hanno ricevuto tutto il necessario come zainetti, colori, borracce, matite, album ed altro.

Ma la solidarietà, non va data per scontata. La si deve anche imparare già da piccoli, insieme all'empatia e alla comprensione degli altri.

Noi sicuramente non ci fermiamo, consapevoli che tutti hanno il diritto a vivere una vita dignitosa.



VISITA SCUOLA GRANDE SAN ROCCO VENEZIA

di Giovanni Piovan

Quando partimmo, circa due anni fa, con il programma della visita alla Scuola Grande di San Rocco di Venezia molti mi chiesero se una proposta di tale portata fosse andata a buon fine.

Sorpresi e anche un po' increduli rimasero con il punto di domanda perché la scommessa sembrava avvincente e anche rischiosa.

Tutta la buona volontà era stata messa in disparte con l'arrivo della pandemia. Si spostò molte volte la data della visita e purtroppo veniva sempre posticipata. L'apertura definitiva avvenne circa tre mesi fa quando uno spiraglio di luce, o meglio dire di fattibilità, sembrava aprirsi all'orizzonte per andare a Venezia. Concordata la nuova data con la Scuola, accordati con il locale dove pranzare e aperte le iscrizioni alla visita le sorprese non mancarono. Nel giro di una settimana gli aderenti erano già moltissimi, entusiasti dell'iniziativa e desiderosi di prendere parte all'evento. La data concordata era domenica 19 Settembre 2021, destinazione Scuola Grande di San Rocco, Venezia.

Il ritrovo per le ore 8,30 alla stazione ferroviaria di Treviso, treno per Venezia alle 8,50 e arrivo stimato alla Scuola verso le 9,45 - 10. Da subito abbiamo fatto conoscenza con la nostra guida, la Sig.ra Francesca Sardi la quale ci ha messo subito a nostro agio iniziando ad introdurci alla giornata raccontando qualche episodio del percorso della Scuola. Arrivati a destinazione e accolti dalla dottoressa Agnese Chiari ci siamo accomodati nella sala a noi destinata. Qui ci siamo presentati e ricevuto il saluto di benvenuto dalla dottoressa. Il programma prevedeva una parte iniziale formativa, una pausa per

il pranzo presso un ristorante delle vicinanze, e successivamente la visita alla Scuola e Chiesa annessa dedicata al Santo. Nulla da dire per il pranzo, c'era un silenzio in quel momento ed era dovuto alla bontà dei piatti preparati appositamente per noi. Anche il bere non è mancato.



Un pranzo da favola. Rientrati alla scuola abbiamo avuto il piacere di avere con noi il signor Giancarlo, la persona incaricata dalla Scuola per accompagnarci in questo viaggio nel tempo dove tutta l'arte risulta essersi fermata ancora nel 1500 circa. Giancarlo si è mostrato persona preparata, competente e professionale. A lui è andato un nostro particolare plauso.

Una visita "tattile" e vocale è stato il comun denominatore fin dall'inizio. Ogni pezzo possibile da toccare solo ai non vedenti era stato concordato precedentemente. L'obiettivo iniziale era proprio questo: avvicinare il più possibile il non vedente



all'arte attraverso un percorso sensoriale e non solamente vocale. A mio avviso è stato raggiunto. Tutti i partecipanti hanno potuto ammirare le bellezze della Scuola e non sono mancati momenti di stupore e meraviglia. La chiusura della nostra

permanenza al complesso è stata nella stessa sala del mattino. Il rientro alla stazione ferroviaria di Venezia e l'arrivo a Treviso per le 18 circa ha chiuso la nostra esperienza odierna.

La giornata si è svolta all'insegna del bel tempo, il clima fraterno e amicale creatosi tra tutti, il momento conviviale, la parte formativa e le bellezze ammirate nel corso della giornata hanno riempito i cuori di tutti noi facendo tesoro di quanto costruito nella giornata. Un piccolo proposito per gli anni a venire: proporre altre uscite in cui scoprire le bellezze del nostro territorio. Vedremo...

Un sentito ringraziamento va a tutti coloro che si sono promossi e adoperati affinché questa iniziativa venisse realizzata, ad iniziare dall'U.I.C.I e U.N.I.VO.C sezione di Treviso. Senza di loro... Ah ... dimenticavo: cos'è la Scuola Grande di San Rocco?

Noi abbiamo potuto vedere, toccare, assaporare la bellezza e l'incanto del luogo, perché non riprovarci? Potrebbe essere una nuova occasione per soddisfare altri che questa volta non hanno potuto.



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. 015/203355
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: univoccta@univoc.org

TORINO

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

TREVISO

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

TRIESTE

c/o Unione Italiana dei Ciechi e degli Ipovedenti
Via Cesare Battisti, 2
CAP 34125 Tel. 040/768046
Email: univoccts@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 contribuisci a dare una mano ad un disabile della vista.

