

PROMESSE AI DISABILI: fra delusioni e incertezze



Nazaro Pagano
Presidente nazionale ANMIC

Ad un anno ormai dall'insediamento del Governo giallo-verde possiamo parlare di auspici disattesi e profonda delusione per le politiche attuate in favore delle persone con disabilità; le promesse fatte in campagna elettorale restano ancora promesse ed è forte il rischio che si trasformeranno in semplici chimere.

La creazione del Ministero della Famiglia e della Disabilità che aveva suscitato tanto interesse e notevoli speranze, ad oggi ha prodotto risultati modesti, peraltro poco percepiti dalle persone con disabilità e dalle loro famiglie.

Al contrario, in uno scenario politico - sociale dai contorni a dir poco burrascosi si avvertono segnali che vanno nella direzione opposta a quanto promesso e che fanno predire un futuro difficile, incerto e precario. Soprattutto per tutte quelle fasce di cittadini che vivono già in una situazione di disagio.

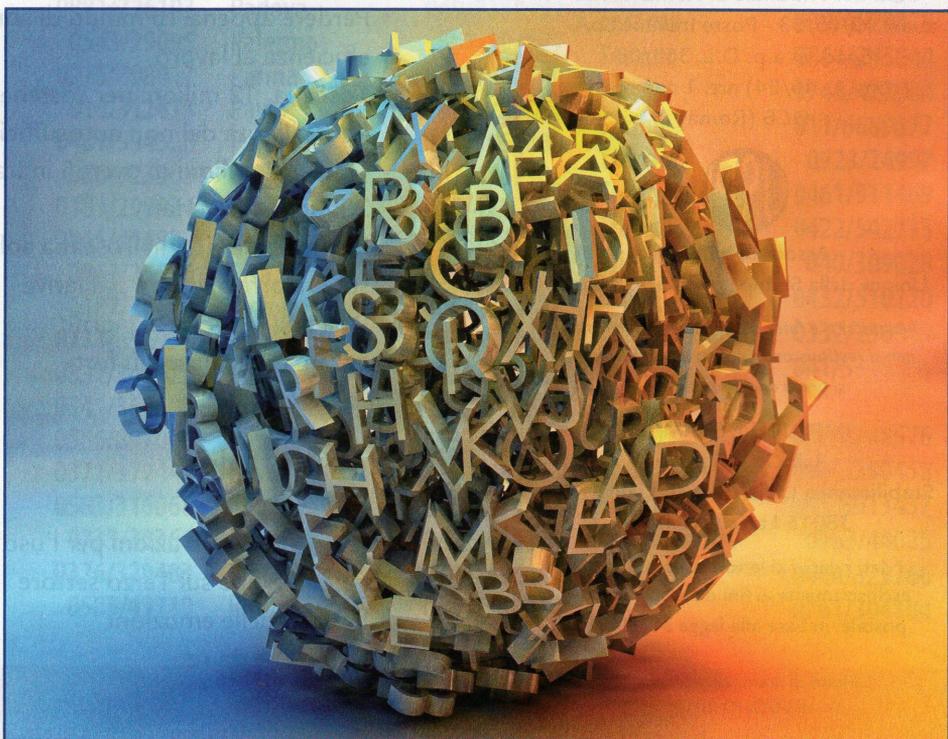
Tranne l'istituzione del nuovo Ministero e qualche flash elettorale di un autorevole rappresentante politico, ben poco possiamo infatti annoverare nell'attuazione delle politiche in favore delle persone con disabilità prodotte da questo Governo.

Il promesso aumento delle pensioni di invalidità, che a tutt'oggi restano ancorate ai miseri 250 euro mensili, non è stato attuato.

Non vi sono elementi che facciano intravedere l'intenzione dei nostri politici e dei nostri governanti di metterci finalmente mano. Anzi, si intravedono all'orizzonte tentativi di riproporre una nuova stagione di verifiche straordinarie per accertare il mantenimento dei requisiti sanitari di milioni di cittadini disabili. Forte è la sensazione

che in nome di una pseudo azione moralizzatrice di contrasto ai falsi invalidi, si voglia invece mettere in campo quel sistema perverso ed iniquo di richiamare a visita medica, per l'ennesima volta, milioni di cittadini con l'intento subdolo di risparmiare, per trovare altre risorse economiche a scapito della loro salute.

È giusto e sacrosanto contrastare e combattere i falsi invalidi, ma non certo a scapito di milioni di cittadini con disabilità. Più serio



sarebbe invece realizzare interventi idonei a smascherare e punire chi, a vari livelli, si è reso protagonista o complice di una truffa del genere.

Lo strumento poi del Reddito di Cittadinanza, che avrebbe dovuto portare reali benefici alle persone con disabilità con l'innalzamento della pensione ad oltre 700 euro mensili, si è rivelato fallimentare. Peraltro ANMIC questo fallimento lo aveva previsto ed al contempo avevamo proposto correttivi per tentare di attenuarne le conseguenze. Amaramente dobbiamo constatare che riguardo ai cittadini disabili avevamo purtroppo pienamente ragione, mentre avremmo voluto, invece, avere torto.

La fascia di cittadini disabili che infatti hanno usufruito di un qualche beneficio scaturito dal Reddito di Cittadinanza si è rivelata molto esigua ed ancor più esiguo è il numero di disabili che hanno visto aumentare la loro pensione di invalidità fino all'importo dei 780 euro tanto sbandierati nel provvedimento del RDC. Peraltro, essendo la misura solo temporanea, cosa accadrà quando questa misura non sarà più finanziata?

Che dire poi della mancata inclusione lavorativa delle persone con disabilità?

Il famoso "collocamento mirato", che doveva consentire a milioni di cittadini disabili di poter accedere al mondo del lavoro, si è già rivelato uno strumento inadeguato e ciò anzitutto a causa delle politiche scellerate degli anni passati, che hanno progressivamente annacquato una legge significativa come la 68/99.

Se aggiungiamo poi che i governi precedenti avevano già introdotto novità legislative che hanno ancora peggiorato la situazione, facendola

“La mancata attuazione in tutto il Paese dei livelli essenziali di assistenza, l'assenza di sostegno pubblico ai caregiver familiari, il finanziamento inadeguato del fondo per la non autosufficienza, come del fondo nazionale per le politiche sociali, sono tutti temi irrisolti con i quali gli italiani con disabilità devono fare i conti tutti i giorni, e sui quali attendiamo ancora serie risposte.”

pervenire ad un livello di criticità altissimo, l'immobilismo dell'attuale governo può solo trasformare la situazione attuale da critica in drammatica.

Infine la difficile esigibilità dei pochi servizi a cui le persone con disabilità possono accedere rende la loro vita quotidiana molto complicata ed il peso sociale ed economico della mancata inclusione ricade così solo ed esclusivamente sulle loro famiglie.

Rispetto a questo scenario, il Governo attuale cosa sta facendo?

Con grande amarezza, dobbiamo purtroppo constatare una totale indifferenza dell'Esecutivo e delle forze che lo sostengono. Più in generale, dobbiamo registrare la sostanziale indifferenza del mondo della politica nei confronti delle persone con disabilità, che in Italia sono oltre 4 milioni di persone.

La mancata attuazione in tutto il Paese dei livelli essenziali di assistenza, l'assenza di sostegno pubblico ai caregiver familiari, il finanziamento inadeguato del fondo per la non autosufficienza, come del fondo nazionale per le politiche sociali, sono tutti temi irrisolti con i quali gli italiani con disabilità devono fare i conti tutti i giorni, e sui quali attendiamo ancora serie risposte.

Ma sono questi, ci chiediamo, temi percepiti come davvero rilevanti e che fanno parte del cosiddetto contratto di Governo?

A prescindere però da questo "contratto", credo che ogni Governo che si rispetti dovrebbe inserire nel proprio programma - cioè nella propria agenda, mettendoli in cima alle priorità sociali - temi di siffatta rilevanza, perché interessano milioni di cittadini.

Invece l'Osservatorio nazionale sulla condizione delle persone con disabilità - cioè l'organo istituzionale che dovrebbe costituire la sede principale di confronto delle associazioni dei disabili come la ANMIC con il governo e che dovrebbe fare da regia per la reale programmazione degli interventi - di fatto sta divenendo ormai un contenitore vuoto. In poco più di 8 mesi di lavoro, dal suo insediamento ha prodotto finora una unica riunione del Comitato tecnico-scientifico. Risultato: tante buone intenzioni, molta incertezza e troppe parole. ■

DISABILI: iniziative legislative in Parlamento



Non autosufficienza, vita indipendente, inserimento sociale delle persone con disabilità e indennità di accompagnamento per malati oncologici sono alcuni degli argomenti oggetto di iniziative legislative all'esame della Camera dei deputati.

Il disegno di legge A.C. 424/2018 prevede la introduzione di misure atte a garantire l'esigibilità del diritto soggettivo alla salute, al benessere e all'inclusione sociale delle persone con disabilità, riconoscendo il pieno rispetto della dignità e dell'indipendenza delle persone con disabilità di prendere decisioni riguardanti la propria vita, fra cui quella di scegliere di trascorrere l'esistenza presso il proprio domicilio o residenza, attraverso il sostegno intensivo di uno o più assistenti personali.

Questi ultimi vengono individuati quali soggetti aventi il ruolo di assistenza a persone con disabilità secondo un programma di attività e di prestazioni condiviso con la stessa persona con disabilità, nel rispetto delle norme contrattuali vigenti in materia di lavoro.

Si tratta di personale formato o da formare, chiamato a predisporre e a realizzare insieme alla persona



disabile un programma autogestito di vita.

È prevista la introduzione di una carta di servizi per la vita indipendente finalizzata innanzitutto a trasferire ai soggetti disabili e ai loro assistenti le informazioni relative ai servizi e al loro accesso.

Di tutt'altro tenore il disegno di legge A.C. 373/2018 che detta disposizioni in materia di non autosufficienza.

Si prevede che, nell'ambito del ri-

conoscimento dei livelli essenziali di assistenza, le aziende sanitarie locali elaborino progetti di vita indipendente, diretti a sviluppare sistemi di protezione e di assistenza globale allo scopo di prevenire e rimuovere le cause che possono concorrere alla emarginazione dei disabili.

Una ulteriore attenzione è rivolta alle famiglie che comprendono uno o più minori disabili in condizioni di gravità, prevedendosi la concessione di un contributo mensile dell'im-

“ È prevista
la introduzione
di una carta di
servizi per la
vita indipendente
finalizzata
innanzitutto a
trasferire ai
soggetti disabili e
ai loro assistenti
le informazioni
relative ai servizi e
al loro accesso. ”

porto di 150 euro per ogni figlio di età inferiore a 3 anni.

Il problema dell'inserimento sociale delle persone con disabilità è oggetto dell'iniziativa legislativa A.C. 166/2018.

A tale fine gli strumenti individuati risiedono nell'aumento in misura del 10% di pensioni, assegni ed indennità erogati a favore degli invalidi civili, dei ciechi e dei sordi.

Con riferimento all'indennità di accompagnamento si mira ad in-

trodurre una modifica al concetto di non autosufficienza, sottolineando la necessità di valutare i fattori ambientali e personali che concorrono a determinare la incapacità di compiere gli atti essenziali della vita quotidiana senza l'aiuto rilevante di altre persone.

Specifico, invece, è l'intervento della proposta di iniziativa legislativa A.C. 169/2018.

Cercando di far venir meno le disparità di trattamento circa il riconoscimento dell'indennità di accompagnamento per i malati oncologici, verificatesi in diverse aree del Paese, la proposta introduce il criterio per cui tale provvidenza economica deve essere concessa sempre per tutto il periodo in cui le persone devono sottoporsi ai cicli di cure chemioterapiche e radioterapiche, indipendentemente dall'accertamento dell'impossibilità della deambulazione senza l'aiuto permanente di un accompagnatore o del non essere in grado di compiere gli atti quotidiani della vita senza una assistenza continua.

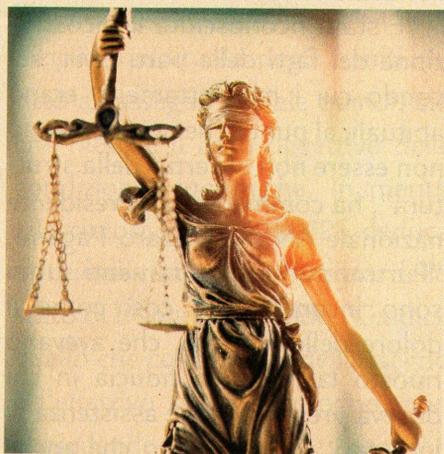
Le materie trattate sono di estrema importanza ma è necessario che le stesse non costituiscano frammenti di interventi normativi e si armonizzino in un contesto più ampio in cui si definiscano i concetti degli ambiti della non autosufficienza, quelli dei programmi di vita indipendente, si proceda ad una revisione degli importi delle prestazioni economiche per i disabili e ad una revisione del sistema di accertamento, innanzitutto delle tabelle valutative integrate dai criteri formulati dall'OMS.

* Ufficio Legislativo ANMIC

Processo per maltrattamenti a disabili, prime condanne



ANMIC: un segnale positivo e importante per la nostra associazione che si è costituita parte civile. Pagano, Pres. ANMIC: "Queste condanne servano di monito per tutti"



Soddisfazione e insieme dolore: sono questi i sentimenti contrastanti che animano i genitori e - insieme a loro - i rappresentanti delle associazioni dei disabili come la ANMIC, presenti al processo in corso per maltrattamenti su ragazzi disabili, all'interno della struttura Stella Maris di Montalto di Fauglia in provincia di Pisa. Si è svolta infatti il 14 maggio scorso l'ultima udienza preliminare del processo e, insieme al rinvio a giudizio degli altri 15 imputati, sono arrivate le prime condanne. Fin dall'inizio, insieme alle famiglie e alla loro associazione (Agosm) si è costituita parte civile l'Associazione nazionale mutilati e invalidi civili, che per legge ha la rappresentanza e tutela di tutte le persone con >>

disabilità e che si è mobilitata per difendere i diritti dei pazienti della struttura vittime di maltrattamenti.

Il direttore generale della Stella Maris è stato condannato alla pena di due anni e 8 mesi di reclusione, per omessa vigilanza e assunzione di personale non adeguatamente formato. Condannato anche a pagare un risarcimento alle parti civili da determinarsi in sede civile. Il Cup ha comunque stabilito una provvisoria di tremila euro, immediatamente esecutiva per ciascuna delle parti offese. In aula, quando il giudice dell'udienza preliminare ha terminato di leggere il dispositivo della sentenza, è scoppiato un applauso liberatorio da parte di numerosi genitori degli ospiti della struttura gestita dalla Fondazione Stella Maris.

“È stata riconosciuta la ricostruzione dei fatti delle parti civili, secondo cui i maltrattamenti erano abituali, al punto che non potevano non essere noti ai vertici della struttura”, ha commentato il Presidente nazionale ANMIC Nazaro Pagano. “Purtroppo i maltrattamenti subiti sono incancellabili, così come il dolore delle famiglie, che avevano riposto la massima fiducia in chi doveva prestare cure e assistenza ai loro cari. Ci auguriamo che anche il giudizio di merito si svolga con lo stesso rigore e che le condanne siano di monito per tutti, perché questi atti discriminatori e violenti nei confronti delle persone più fragili non sono degni di un paese civile”.

“Una condanna non è mai una soddisfazione - è stato il commento dei genitori - ma almeno ci conforta nel percorso che abbiamo intrapreso. I nostri figli spesso non possono raccontare quello che hanno subito, ma i lividi che abbiamo visto parlavano da soli”.

L'indagine scattò nel 2016, in seguito alla denuncia di una coppia di genitori di un paziente. Da qui la decisione degli inquirenti di installare le microspie nella residenza.

Bernadette Golisano
Resp. Ufficio Stampa ANMIC

La “spunta” e lo stato di bisogno

Il punto sulla giurisprudenza

Il lavoro svolto dai Giudici, dietro la spinta quotidiana della classe avvocatzia, conduce a risultati che, nell'indifferenza del legislatore, concorrono a far evolvere in termini positivi il quadro normativo. Alcune vicende attraversano la vita delle persone fragili e maggiormente bisognose che a vario titolo si trovano ad incrociare i veti ed i limiti arbitrariamente posti dall'Ente previdenziale o dalla burocrazia ministeriale.

In questo numero abbiamo volutamente inteso soffermarci su tre questioni che da tempo meritavano una nota di chiarimento, non fosse altro se non per affermare quanto in materia di assistenza la sostanza, l'effettività e l'interpretazione secondo buona fede devono prevalere sulla supremazia di una asettica forma o formalità che non sempre è baluardo del rispetto delle procedure.

La nostra attenzione è stata perciò richiamata dalla recente sentenza della Corte di Cassazione (n.14412 del 27.05.2019), sulla spunta o flaggatura dell'opzione contenuta nel certificato medico di invalidità al quale si allega la domanda, da alcune pronunce dei

Giudici di merito sul diritto all'Assegno Sociale per i separati e divorziati bisognosi, e dalla esenzione del contributo unificato per i giudizi in materia di lavoro e previdenza in Cassazione.

Partiamo dalla prima questione. La domanda è regolarmente presentata e valida, ai fini della indennità di accompagnamento, anche se nel certificato medico allegato o al quale afferisce, non è flaggata (o spuntata) la corrispondente casella che prevede l'attualità delle condizioni dell'interessato tali da renderlo impossibilitato a deambulare o compiere gli atti quotidiani della vita senza l'assistenza di un accompagnatore. La Cassazione ha ritenuto che la mancata completa compilazione della domanda - e in particolare del certificato medico sul modello predisposto dall'INPS - non possa equipararsi alla mancata presentazione della domanda con la conseguente improcedibilità del ricorso giudiziario. La spuntatura non sembra affatto costituire requisito imprescindibile della domanda amministrativa. Ritiene il Collegio che non è necessaria la formalistica compilazione dei moduli predisposti dall'INPS o l'uso di formule



sacramentali al fine di integrare il requisito della necessaria presentazione della domanda, essendo sufficiente che la domanda consenta di individuare la prestazione richiesta affinché la procedura anche amministrativa si svolga regolarmente. Il modello "A" predisposto dall'Istituto con il quale si chiede di essere sottoposto agli accertamenti quale invalido civile ai sensi della legge 118/1971, non prevede ulteriori specificazioni, e cioè se pensione di inabilità, assegno o indennità di accompagnamento e, in base ad una interpretazione in buona fede della domanda, ad un ultraottuagenario o, aggiungiamo noi, ad un ultrasessantacinquenne, tale domanda consente di ritenere che essa sia rivolta ad ottenere l'indennità di accompagnamento. Infine, stante una riserva assoluta

di legge, l'INPS non può incidere, con la predisposizione di particolari moduli, sulla procedibilità della domanda o sulla sua proponibilità.

La seconda nota, degna della nostra attenzione, riguarda la prassi di alcuni uffici periferici dell'INPS di negare l'accesso all'Assegno Sociale a coloro che, in seguito a separazione o divorzio, non siano stati destinatari o non abbiano chiesto l'assegno di mantenimento in quanto, così facendo si sarebbero volontariamente posti in una fittizia situazione di bisogno.

Alcune recentissime sentenze della Corte di Appello di Roma, ma sul punto vi sono, anche se meno recenti, sentenze della Cassazione, hanno riaffermato e confermato che ai fini delle "condizioni reddituali" ciò che rileva è il reddito e non la capacità economica del sogget-

to, assegnando rilievo non alla mera titolarità dei redditi ma alla loro effettiva percezione". Ne consegue che il reddito incompatibile con il riconoscimento della prestazione sociale assume rilievo solo se effettivamente percepito. In mancanza, l'interessato versa nella stessa condizione reddituale degli aventi diritto all'assegno sociale quindi, ciò che rileva è il dato oggettivo delle condizioni economiche. In merito alla circostanza che l'INPS deduca in questi casi la volontarietà dello stato di bisogno, secondo i Giudici, quello che conta ai fini dell'assegno è l'effettivo stato di bisogno, non richiedendosi che l'interessato non abbia dato causa alla propria condizione di disagio economico.

Infine, chiudiamo con una pronuncia che è un vero atto di giustizia avverso un atteggiamento punitivo più che deflattivo. Il Consiglio di Stato con la sentenza n. 3298/2019, ha annullato una circolare del Ministero della Giustizia del 2012 che interpretava in modo penalizzante le norme del Testo Unico sulle spese di giustizia, quindi, ora, nel processo del lavoro l'esenzione dal pagamento del contributo unificato in ragione del reddito familiare, si applica anche ai giudizi di Cassazione. ■

Miur e Sip contro dispersione, ecco il portale 'Scuola in Ospedale'

Uno strumento dedicato alle famiglie degli alunni ricoverati in ospedale o a domicilio che consente di ottenere tutte le informazioni sul servizio scolastico e permette alle scuole e ai docenti di realizzare le migliori strategie inclusive. È il Portale nazionale per la Scuola in Ospedale

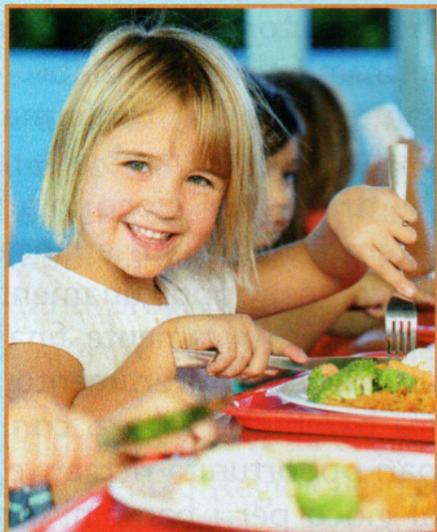


presentato al Miur, dal ministro dell'Istruzione Marco Bussetti e dal presidente della Società italiana di Pediatria, Alberto Villani. Il portale può contare sulla presenza sul territorio nazionale di 18 scuole polo (una per ogni Usr) e più di 200 sezioni ospedaliere che coinvolgono 740 docenti. Lo scorso anno sono stati coinvolti 70mila studenti. Il servizio, oltre a consentire la continuità degli studi, garantisce il diritto ai bambini in caso di malattia di conoscere e apprendere in ospedale o a casa.

Lo scopo principale è aiutare i ragazzi in degenza a intraprendere un percorso cognitivo, emotivo e didattico che consenta loro di mantenere i legami con il proprio ambiente di vita scolastico. La scuola in ospedale si prefigge quindi di prendere in carico il bambino non solo come paziente o alunno, ma in modo complessivo e condiviso con tutti gli operatori.

Ferrarelle assume disabili per impiegargli nelle mense scolastiche

Per la prima volta in Italia un'azienda assumerà personale appartenente alle categorie protette per impiegarlo non nella propria struttura, ma in un'altra realtà, in un ambiente più idoneo e in linea con il percorso terapeutico, professionale e di crescita personale della risorsa. È questa l'innovativa formula formalizzata in maggio a Napoli con l'intesa tra Regione Campania e Fondazione Foqus Quartieri Spagnoli: dopo un percorso di inserimento lavorativo, 10 persone con disabilità cognitive verranno assunte da Ferrarelle, ma impiegate nelle cucine delle mense delle scuole paritarie "Dalla parte dei bambini" a Napoli. A tenere a battesimo il percorso è stato il Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio Vincenzo Spadafora che ha sottolineato come "ancora una volta il Terzo settore e l'impresa privata - ha detto - danno l'esempio allo Stato, ma questo non deve deresponsabilizzare lo Stato. Il problema del lavoro riguarda tutti i giovani italiani ma è chiaro che nei confronti delle persone con diverse abilità si devono avere sensibilità particolari." I giovani saranno impegnati settimanalmente nell'organizzazione del servizio della refezione, si occuperanno della preparazione e distribuzione dei pasti nelle varie classi, della pulizia e riordino di cucine e spazi comuni.



(Ag. Help consumatori)

Una leggera attività fisica per non “perdere” il cervello

I volume del cervello diminuisce dello 0,2% circa ogni anno a partire dai 60 anni. Un restringimento eccessivo è legato a problemi cognitivi. E una leggera attività fisica potrebbe avere effetti benefici su questo processo. L'evidenza emerge da uno studio condotto da un team della *Boston*

University School of Medicine guidato da Nicole Spartano.



Lo studio

Lo studio è stato condotto su 2.354 volontari di mezza età, che sono stati sottoposti a diversi livelli e frequenza di attività fisica. I ricercatori hanno allora osservato che ogni ora di leggera attività fisica in più era associata ad un aumento del volume cerebrale superiore dello 0,22%. Un'attività fisica d'intensità moderata, come camminare a passo sostenuto, svolta per 19 minuti al giorno, era invece associata ad un volume cerebrale maggiore dello 0,29% rispetto a coloro che svolgevano in media un'attività per meno di 10 minuti al giorno. Una differenza del volume cerebrale è stata riscontrata anche rispetto al numero di passi: i partecipanti che effettuavano almeno 7.500 passi al giorno presentavano volumi cerebrali maggiori di coloro che avevano una media inferiore a 7.500. I livelli di esercizio fisico dello studio sono inferiori a quelli che, secondo le linee guida, possono apportare sostanziali benefici per la salute. Gli adulti dovrebbero puntare ad almeno 150 minuti a settimana, quindi circa 21 minuti al giorno, di attività fisica d'intensità moderata, oppure 75 minuti a settimana di esercizio fisico vigoroso, e almeno 10.000 passi al giorno. I partecipanti hanno indossato un piccolo accelerometro per un periodo variabile dai 3 agli 8 giorni. In questo modo sono stati misurati il dispendio energetico e il numero di passi. Il volume del cervello è stato valutato usando la risonanza magnetica. Secondo le stime dei ricercatori, ogni ora aggiuntiva di attività fisica di lieve intensità sarebbe associata a circa 1,1 anni d'invecchiamento cerebrale in meno.

(Fonte: AMA Network Open)

Malattie rare: 'Lupo racconta la Sma', 12 favole illustrate per conoscerla

Un libro di favole illustrate per raccontare l'atrofia muscolare spinale (Sma), malattia genetica rara che colpisce circa un neonato ogni 10 mila e interessa oggi in Italia circa 850 persone, di cui la maggior parte minori di 16 anni. Nasce così 'Lupo racconta la Sma', raccolta di 12 storie scritte da Jacopo Casiraghi, responsabile del Servizio di Psicologia del Centro clinico Nemo di Milano, accompagnate dai disegni di Samuele Gaudio per il progetto grafico di Davide Sottile, entrambi giovani talenti dello IED, l'Istituto europeo di design che ha collaborato al progetto promosso da Biogen Italia e presentato nel capoluogo lombardo. Attraverso le avventure di Lupo, Mastro Gufo, Papà lepre, Mago Corvo, la cinghialessa e altri simpatici personaggi, le vite di bambini, ragazzi e genitori rivelano tutta la loro forza nella sfida quotidiana con una malattia invalidante, caratterizzata da una grave debolezza muscolare progressiva e che ha un forte impatto, anche emotivo e psicologico, su pazienti e famiglie. "Si tratta di favole a volte crude e dolorose, così come terribile e spietata può essere questa malattia - spiega Casiraghi - Sono però anche favole terapeutiche, perché cercano di proporre una lettura diversa dei momenti più difficili valorizzando le risorse dei protagonisti, scovando la luce nelle ombre più scure, al fine di produrre un cambiamento nel modo in cui si attribuiscono significati alla patologia. Mi piace pensare che" da queste storie "possa nascere qualcosa di costruttivo per i genitori, per i bambini e per tutti coloro che vogliono ascoltare". **L'opera sarà disponibile gratuitamente in 22 librerie Feltrinelli di tutta Italia, dal 23 settembre al 6 ottobre 2019.** Per Daniela Lauro, presidente di Famiglie Sma, l'opera rappresenta un importante contributo alla coscienza collettiva sulla patologia, perché "raccontare i risvolti della malattia attraverso lo strumento della metafora può permettere anche a chi non fa parte di questo mondo di avvicinarsi e conoscerlo un po' di più, portando con sé anche dei messaggi universalmente importanti come quello dell'inclusione e della comprensione verso ciò che è, apparentemente, diverso da noi". Secondo Maria Letizia Solinas, presidente di Asamsi, è "importante, e lo dico anche da mamma, che della malattia si parli anche



tramite metafore e illustrazioni, pur senza dimenticare le difficoltà e le sfide che la Sma porta con sé e che le favole dipingono molto bene". "Oggi più che mai è importantissimo che i linguaggi visivi siano usati per creare consapevolezza e coscienza civile - sostiene Rossella Bertolazzi, direttore della Scuola di arti visive IED Milano - Non è la prima volta che con i corsi di Illustrazione e Animazione e Graphic Design IED si affrontano tematiche di carattere sociale e campagne di sensibilizzazione. Del resto il linguaggio delle immagini è il più antico e da sempre il più intuitivo e immediato, dotato di una delicatezza in grado di arrivare dritta all'obiettivo".

Commenta Alberto Fontana, presidente dei Centri clinici Nemo e autore della premessa alle 12 favole: "Ciò che mi colpisce è quel labile confine tra sogno e realtà che le fiabe rappresentano, e che la comunità delle persone affette da Sma ha vissuto nel momento in cui è diventato clinicamente possibile gestire la malattia".

(AdnKronos Salute)



TURISMO ACCESSIBILE: e se (a volte) fosse la legge a creare discriminazione?

Ogni anno, quando arrivano le ferie estive, mentre i vacanzieri si rilassano, le persone con disabilità si trovano ancora a combattere con tanti e tali ostacoli da vedere aumentare vertiginosamente il livello di stress... quasi quasi rimpiangendo il rientro a casa e al lavoro!

Questo perché l'accessibilità delle spiagge, delle strutture ricettive, dei monumenti, è ancora troppo parziale.

Per inquadrare il problema intanto è bene chiarire che quando si parla di turismo accessibile non bisogna pensare solo alle persone con disabilità fisica. Bisogna, invece, includere in questo mercato il più ampio e generico mondo dei bisogni, rappresentato anche da persone che non hanno disabilità evidenti e riscontrabili: persone con disabilità motoria (con difficoltà di deambulazione, con girello, in sedia a rotelle, con sedia a motore), persone con disabilità sensoriale, persone con disabilità cognitiva, persone con autismo, persone obese, anziani, genitori con passeggini, bambini, donne in gravidanza.

Un mercato che coinvolge 10 milioni di persone, rappresentando il 16,4% delle famiglie italiane. Sono i numeri del turismo accessibile in Italia, fotografato dall'annuale rapporto sugli stili di vacanza redatto dall'Osservatorio Europcar in collaborazione con l'Istituto Doxa, che ha scelto questo focus per l'indagine 2015.

Va detto che negli ultimi anni l'attenzione e la sensibilità verso il mondo del turismo accessibile sono

cresciuti enormemente. Un punto di svolta in questo senso si è avuto con la promulgazione nel 2006 del Regolamento Europeo CE/1107 sui diritti dei viaggiatori con disabilità, a cui sono seguite ulteriori linee guida sul tema, stilate dalla Commissione Europea.

E così quest'anno abbiamo finalmente avuto molte segnalazioni positive, di Comuni di località turistiche che hanno adottato delibere per l'eliminazione delle barriere architettoniche e che hanno imposto in maniera effettiva ed efficace l'eliminazione delle barriere ai proprietari degli stabilimenti balneari ecc..

I proprietari degli stabilimenti balneari sono forse quelli che maggiormente hanno capito l'importanza di garantire l'accesso alle spiagge ai bagnanti, mettendo a disposizione in alcuni casi anche speciali carrozzine per poter entrare in acqua.

Sono sorti molti stabilimenti riservati alle persone con disabilità e meglio ancora, molte strutture

inclusive.

Un po' peggio negli hotel, nei bar e nei ristoranti, dove spesso ci si limita a predisporre una pedana all'ingresso, ma si dispone di camere attrezzate, e non ci sono gli spazi utili per far alloggiare una carrozzina all'interno dei locali.

Una questione ancora incredibilmente irrisolta è quella dei bagni per disabili. Un articolo di un po' di tempo fa ma sempre attuale, pubblicato sul Corriere della Sera a firma di Claudio Arrigoni (un giornalista in carrozzina che cura un blog che si chiama Invisibili) si intitolava "Il mistero del Terzo bagno" e con molta ironia, ma un'ironia amara, evidenziava che la quasi totalità di esercizi aperti al pubblico interpretano l'obbligo di un bagno accessibile come la necessità del terzo bagno, come se il disabile appartenesse ad un terzo sesso, o meglio fosse asessuato. E quindi, anziché rendere accessibili tutti i bagni, per uomo e per donna, >>



È attivo il numero verde ANMIC

800572775

nazionale e gratuito, per segnalare casi di discriminazione nei confronti di persone con disabilità. Oppure scrivere a: antidiscriminazione@anmic.it



in modo che possano essere utilizzati da tutti, si preferisce farne un terzo, oppure ampliare quello delle donne, donne e disabili, forse che - aggiungiamo noi - tra categorie discriminate sia possibile cogliere una certa similarità.

Ma un aspetto su cui vale la pena di riflettere è quello degli ostacoli che talvolta sono le stesse leggi che, con l'obiettivo di tutelare la collettività, creano di fatto una situazione di discriminazione nei confronti dei disabili, che vedono limitata l'accessibilità.

Un caso emblematico è quello sollevato da un esercente di un'attività balneo-ricettiva collocata all'interno di un Ente parco in Abruzzo. L'Ente Parco, in attuazione della normativa nazionale e regionale, ha imposto la chiusura dell'unica strada, sterrata ma carrabile, che consentiva l'accesso al bar e allo stabilimento balneare, lasciando aperto solamente un varco pedonale costituito da uno stradello naturale, con fondo sabbioso e pieno di radici, che coprendo una distanza di 150 metri conduce alla strada provinciale.

Un atto che sicuramente tutela l'ambiente, che non arreca nessun disagio alle persone senza problemi di deambulazione, che probabilmente apprezzeranno la passeggiata nella natura, ma che da un giorno all'altro ha reso la zona inaccessibile alle persone con disabilità, ma anche agli anziani, alle famiglie con bambini piccoli ecc...

È evidente che entrambe le esigenze, quella di rispetto dell'ambiente, e quella di accessibilità, sono meritevoli di tutela. Ma è necessario trovare delle soluzioni che contemperino entrambi gli interessi, senza essere troppo miopi, per evitare che accanto alla discriminazione originata dall'inciviltà, ve ne sia anche un'altra, nascosta dietro lo scudo della legalità.

*Ufficio antidiscriminazione ANMIC

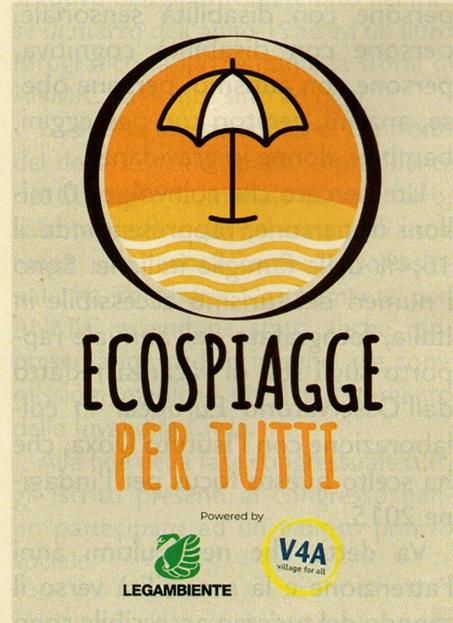
Ecospiagge per tutti

Presentato a Roma, presso la Presidenza del Consiglio, il nuovo marchio di certificazione ambientale dedicato agli stabilimenti sostenibili e accessibili ideato da Legambiente con la partecipazione di "Village for all"

di Antonio Boetani

Dopo anni di pionierismo turistico, battaglie, aspettative, progetti, delusioni e tanta voglia di concretezza, il marchio Ecospiagge per tutti sta finalmente decollando e la presentazione avvenuta nella Sala Monumentale della Presidenza del Consiglio dei Ministri ne è stata la prova migliore. Il nuovo marchio di qualità per gli stabilimenti balneari italiani presentato in questa occasione ha avuto, oltre che il supporto organizzativo della Presidenza del Consiglio, il giusto "imprimatur" di V4A, "Village for All", un'organizzazione ormai consolidata nel mondo del turismo accessibile e da

Legambiente, da tutti conosciuta per il suo impegno e la sua capacità comunicativa e di forte impatto sociale. Il marchio è dunque la garanzia che emerge dal suo stesso sottotitolo: la spiaggia deve essere in primo luogo sostenibile e questo impegno non può non coinvolgere un forte senso di educazione e responsabilità che, prima ancora di arrivare al fruitore finale, deve veder partecipare, in prima persona, gli "addetti ai lavori", (gestori in primis) che nella loro qualità di imprenditori dovranno vigilare ad un attento utilizzo del litorale e delle sue caratteristiche ambientali. In questo senso l'aggettivo "respon-



sabili" assume ancor più significato perché la vocazione turistica del nostro Paese è fortemente caratterizzata dagli oltre 8 mila km di coste e da qui la terza caratterizzazione, "inclusivi", dimostra la potenziale accessibilità e fruibilità a chiunque. Nella sua presentazione, il Sottosegretario alla Presidenza del Consiglio con delega alla Famiglia e Disabilità, On. Vincenzo Zoccano, ha giustamente indicato come una buona ricettività del soggetto disabile renda la vacanza, e dunque tutto il soggiorno, ancor più piacevole

al resto della famiglia e questa tesi, ampiamente ribadita da Legambiente e da V4A è stata sposata da tutti i presenti. V4A ha presentato, in tal senso, il suo marchio ormai conosciuto da tempo con cui la persona disabile ha la possibilità di scegliere in base alle proprie caratteristiche, esigenze e difficoltà la struttura che gli è più congeniale, potendo così usufruire di tutti quegli accorgimenti che il gestore oculato e attento ha implementato al fine di superare ogni tipo di difficoltà motoria, uditiva e sensoriale per rendere così accessibile la struttura a chiunque. L'importante concetto che emerge è dunque quello per cui un investimento in tal senso (un bagno attrezzato, una passerella accessibile, il bancone di un bar alla giusta altezza, uno specchio usufruibile, un'area per i più piccoli ed uno spazio relax per i più anziani) ha un suo immediato ritorno. Non è dunque da intendere come una spesa a fondo perduto, ma più propriamente come un'opportunità e un investimento non solo sul disabile, ma sull'anziano, sulla

famiglia con bambini, su un target più ampio che, una volta soddisfatto, consente una facile fidelizzazione e un sicuro ritorno. "Laddove si trova bene un soggetto disabile, si trova bene tutta la famiglia". È un concetto semplice e i numeri fanno capire con un semplice colpo d'occhio, che il fenomeno non è marginale e che, anzi, è in forte espansione. Si tratta di un mercato stimato in 127 milioni di passeggeri annui che, con un incremento dell'1,2% annuo, portano ad un numero ragguardevole di 862 milioni di viaggi in tutto il mondo. La guida di V4A ne è la prova: bastano pochi intelligenti accorgimenti ed ogni struttura può soddisfare le esigenze di chiunque: la persona in vacanza non vuole, giustamente, sentirsi in un ospedale, ma in vacanza: ne ha tutto il diritto così come i suoi familiari. Da qui nasce un marchio, frutto di attente indagini, report di clientela, indicatori di qualità e grado di soddisfazione. Scegliere è più agevole, scegliere bene più facile e piacevole: una bella vacanza comincia già da qui. ■

Montagna per disabili, 'joëlettes' sui sentieri d'Abruzzo



Escursioni fino a ottobre con il progetto 'Majella Sporting Team'

Escursioni in montagna per disabili con le 'joëlettes' (carrozze da fuori-strada a ruota unica), grazie alla diffusione, in tutto l'Abruzzo, del progetto "Montagne senza barriere" promosso dall'associazione Majella Sporting Team e ora finanziato dalla Presidenza del Consiglio dei ministri attraverso l'Ufficio per lo sport. L'iniziativa amplia il raggio delle attività che l'associazione porta avanti a Lama dei Peligni (Chieti) utilizzando le joëlettes, che consentono a persone a mobilità ridotta di praticare escursioni con l'aiuto di due o più

accompagnatori. Grazie al finanziamento potranno accogliere tali escursioni, fino al prossimo ottobre, anche i territori dei Comuni di Tuffillo, Montenerodomo (Chieti), Opi, Castel del Monte (L'Aquila) e Arsita (Teramo).

Nel corso dell'incontro di presentazione del progetto, rivolto ad amministratori, operatori turistici, sportivi e associazioni impegnate nel sociale, è stata raccontata l'esperienza che ha dato vita a questa iniziativa di inclusione sociale veicolata dalla pratica sportiva, esaminando gli aspetti peculiari dell'escursionismo condiviso.

"Aver avuto la possibilità di estendere ad altre comunità il nostro progetto ci rende orgogliosi, perché

ci permette di regalare esperienze suggestive a più persone - ha sottolineato il presidente di Majella Sporting Team, Angelo D'Ulisse - L'escursionismo si pratica su terreni aspri e impervi, non sempre accessibili a tutti, e persone con disabilità incontrano difficoltà insormontabili che le costringono a negarsi esperienze bellissime legate al contatto con la natura. Nasce da qui l'idea di promuovere la cultura dell'escursionismo condiviso come pratica sportiva, e non come attività assistenziale, accompagnando i diversamente abili in montagna per renderli partecipi delle emozioni che la natura sa regalare". Gli appuntamenti previsti per le prossime escursioni sono: Arsita (Te) 28 luglio, Villa Celiera (Pe) 11 agosto, Lama dei Peligni (Ch) 24 agosto, Castel del Monte (Aq) 15 settembre, Montenerodomo (Ch) 6 ottobre.

(Fonte ANSA)

Oncologia e divulgazione: le vignette per spiegare con semplicità ai cittadini ricerca e lotta al cancro

L'oncologia e la ricerca sul cancro sono ancora per la maggior parte dei cittadini un universo sconosciuto: cosa sono le cellule tumorali? Come fanno a svilupparsi? Come si fa a studiarle per cercare di combatterle e vincerle? Per rendere comprensibile a tutti come si sviluppano le neoplasie e come è possibile affrontarle, l'Istituto Oncologico Veneto-IRCCS ha sviluppato un progetto di divulgazione scientifica nuovo e originale - L'ONCOLOGIA SPIEGATA - LA RICERCA A VIGNETTE - in "sei capitoli", basato su vignette e illustrazioni, che rappresentano oggi canali di comunicazione immediatamente comprensibili.

"La parola tumore fa ancora molta paura", è il commento che Giuseppe Opocher (Direttore Scientifico dello IOV-IRCCS), ha proposto per introdurre l'intero progetto, che è stato presentato in conferenza stampa, "Ma la ricerca scientifica continua a compiere importanti passi avanti. Con questo progetto l'Istituto Oncologico Veneto intende dunque spiegare con semplicità i meccanismi che regolano il funzionamento del corpo umano e quindi l'eventuale formazione di un tumore, i traguardi raggiunti dai ricercatori, le scoperte ormai consolidate e i nuovi orientamenti".

Sviluppato da Giuseppe Opocher con la collaborazione di un team composto dalla consulente scientifica Sofia De Rosso, dalla giornalista scientifica Elisabetta Mutto Accordi e dall'illustratore Marco Gavagnin, il progetto dell'Oncologia Spiegata si compone di sei capitoli, ognuno presentato con un booklet di otto pagine. I temi che vengono approfonditi sono:

- La Fabbrica - Il sistema di controllo;
- Il Grattacielo - Le riparazioni quotidiane;
- L'Orchestra - Perché si forma un tumore;
- Viaggio nel Tempo - Gli ultimi 100 anni di ricerca;
- Il Labirinto - Ricercatori al lavoro;
- Il Puzzle - Come funziona la ricerca.

Ogni "capitolo" contiene un messaggio preciso riconducibile ad un aspetto della realtà ben conosciuta da tutti: così ad esempio il funzionamento del corpo umano diviene "il sistema di controllo di una fabbrica", dove cellule difettose non sorvegliate adeguatamente dagli "addetti al controllo" possono portare alla formazione del tumore. In questo modo la sequenza delle vignette e delle illustrazioni rappresenta nel suo svolgersi un percorso di apprendimento accessibile a tutti.

Il progetto l'Oncologia Spiegata dello IOV nasce per essere diffuso on line sul sito e sui canali social dello IOV e dei partner che hanno aderito all'iniziativa ed anche su tutto il territorio padovano, con la circolazione di oltre 40mila copie per ogni singolo booklet per un totale di 246mila copie.

Perdere appena 16 minuti di sonno mina efficienza al lavoro

Perdere appena 16 minuti di sonno potrebbe fare la differenza tra una giornata proficua e all'insegna della lucidità in ufficio ed una invece piena di distrazioni. Lo rileva una ricerca della University of South Florida, pubblicata sulla rivista *Sleep Health*. Secondo i ricercatori dormire anche poco meno del solito è associato a una minore capacità di valutazione e facile distrazione sul lavoro il giorno successivo. Una cosa che potrebbe risultare problematica soprattutto per chi ha avuto da poco un figlio e di notti insonni o con sonno frammentato ne trascorre parecchie.

Non a caso, infatti, il team di ricerca ha preso in esame le risposte a un questionario di 130 dipendenti sani, che lavoravano nell'ambito dell'information technology e avevano almeno un bambino in età scolare. I partecipanti hanno riferito che quando hanno dormito 16 minuti in meno del solito e con un sonno di qualità peggiore, hanno avuto più problemi cognitivi il giorno successivo. Ciò ha aumentato i loro livelli di stress, in particolare per quanto riguarda le questioni relative all'equilibrio tra vita lavorativa e vita privata, con la conseguenza di spingerli ad andare a letto prima e svegliarsi sempre prima a causa dell'affaticamento.

“I risultati di questo studio - evidenzia Soomi Lee, l'autrice principale - forniscono prove empiriche del motivo per cui nei luoghi di lavoro ci voglia un impegno maggiore per promuovere il sonno dei dipendenti: chi dorme bene può essere più 'performante' sul lavoro, grazie alla maggiore capacità di rimanere concentrato, con meno errori e conflitti interpersonali”.



Proteine tre volte al giorno per una vecchiaia più forte

Durante la terza età, consumare proteine tre volte al giorno potrebbe rafforzare i muscoli. Lo sostiene uno studio pubblicato sulla rivista *American Journal of Clinical Nutrition* dai ricercatori canadesi della McGill University di Montreal, della University of Montreal e dell'Université de Sherbrooke, coordinati da Stéphanie Chevalier, che spiega: “Molti anziani, specialmente nel Nord America, assumono la maggior parte del loro apporto quotidiano di proteine durante il pranzo e la cena. Volevamo vedere se le persone che consumavano proteine anche a colazione, e pertanto assumevano un apporto proteico equilibrato attraverso i tre pasti, mostravano una maggiore forza muscolare”.

Nel corso della ricerca, gli autori hanno analizzato i dati raccolti dallo studio NuAge (*Nutrition as a Determinant of Successful Aging*), che ha monitorato il regime alimentare e lo stato di salute di quasi 1.800 cittadini canadesi per tre anni. In particolare, gli scienziati hanno esaminato il consumo di proteine di 827 uomini e 914 donne di età compresa tra 67 e 84 anni, che godevano di buona salute, verificando se esistesse un'associazione tra questo fattore e diverse variabili fisiche, come la forza dei muscoli, la massa muscolare e la mobilità.

Al termine dell'indagine, è emerso che i soggetti che consumavano proteine tre volte al giorno risultavano più forti e avevano una maggiore massa muscolare rispetto a quelli che le assumevano soltanto a pranzo e a cena. Non è stata rilevata alcuna associazione, invece, tra il consumo proteico giornaliero e la mobilità degli anziani. “La nostra ricerca è basata su prove scientifiche che dimostrano che le persone anziane hanno la necessità di consumare le proteine in ogni pasto - spiega la dottoressa Chevalier -, perché hanno bisogno della presenza di aminoacidi per eseguire correttamente la sintesi proteica”.



Doppio vetro

di Halldóra Thoroddsen

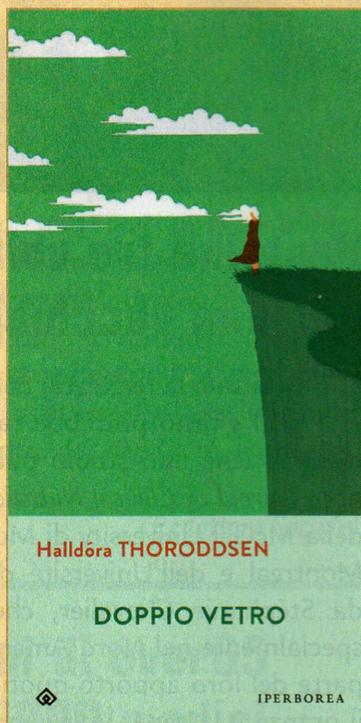
Postfazione di Silvia

Cosimini

Editore Iperborea

Vincitore del Premio della Letteratura Europea, “Doppio vetro” è un romanzo sorprendente che ha per protagonista una donna anziana. Una storia d’amore e rimpianto, un inno alla vita che non si arrende alla vecchiaia.

Dal doppio vetro delle sue finestre in un piccolo appartamento nel centro di Reykjavík, un’anziana donna osserva la vita da cui si sente ormai tagliata fuori ma che continua ad attrarla, a porle domande, a nutrire la sua «fame di giorni» e il suo desiderio di appartenere al presente. Vedova con figli che hanno da tempo preso la loro strada e nipoti ormai cresciuti e sempre più lontani, la sua esistenza subisce una scossa inaspettata con l’entrata in scena di un uomo. Un coetaneo che forse ha già incrociato brevemente in gioventù, un ex chirurgo separato dalla moglie che senza timore le si dichiara e la corteggia. Ma è ammesso, opportuno, o anche solo possibile innamorarsi ancora alla sua età? Che cos’ha in fondo l’amore da offrire a due solitudini al tramonto? E perché la passione senile rimane un tabù, perfino agli occhi di amici e familiari, qualcosa da negare o deplorare come un capriccio? Attraverso le emozioni, i pensieri e le paure della protagonista, in una dimensione sospesa tra la profonda sensibilità e il disincanto ironico che si maturano con gli anni, ci immergiamo in un’avventura sentimentale che raramente trova voce in letteratura. Doppio vetro è un delicato canto d’amore alla vitalità interiore che non si rassegna allo sfiorire del corpo, un racconto poetico sullo scarto tra i ruoli che la società impone a ogni stagione della vita e un sentire che non invecchia quasi mai con l’età.



“La riforma. Istruzioni per l’uso”, ecco la guida on line sul terzo settore



CANTIERE
TERZO
SETTORE

Oltre 80 schede scritte da esperti per spiegare in modo semplice tutte le novità normative. È la nuova sezione di Cantiereterzosettore.it il sito del progetto **Capacit’Azione** condotto da Forum terzo settore Lazio in collaborazione con il Forum nazionale e CSVnet

Una guida online gratuita e accessibile per orientare gli enti di terzo settore tra le novità della nuova normativa. È “La riforma. Istruzioni per l’uso”, un’apposita sezione del Cantiere terzo settore, il sito web del progetto “Capacit’Azione. Investire in formazione è costruire il futuro”, condotto dal Forum Terzo Settore Lazio in collaborazione con il Forum nazionale e CSVnet. In oltre 80 schede, un gruppo di esperti composto da commercialisti, avvocati e ricercatori spiega in modo semplice tutte le innovazioni della riforma, varata nel 2016 e che sta andando a regime in questi mesi. Dalle regole della vita associativa a quelle amministrative, dagli obblighi di trasparenza e rendicontazione alle agevolazioni fiscali, dal ruolo del volontariato al rapporto tra terzo settore e pubblica amministrazione; ma anche le opportunità di finanziamento, la nuova impresa sociale, il servizio civile universale, i centri di servizio per il volontariato e tanto altro.

“Una riforma - dichiara Francesca Danese, portavoce del Forum Terzo Settore Lazio - che rappresenta una grande opportunità per le organizzazioni della società civile che stanno dando un contributo insostituibile alla coesione sociale del paese. La nuova legislazione ha il grande merito di riordinare tutta la normativa sul terzo settore, fino ad oggi molto complessa e frammentata, omogeneizzandola su tutto il territorio nazionale e superando così le contraddittorietà delle diverse leggi regio-

nali.” Oltre ad aprire questa nuova sezione, Terzo settore cambia veste e si popola di contenuti utili per comprendere le nuove disposizioni e seguire passo dopo passo gli aggiornamenti, con notizie, un calendario degli eventi del progetto e dei più importanti appuntamenti pubblici in Italia sul tema, video-focus con gli esperti del terzo settore e tutta la normativa aggiornata. “Uno sforzo collettivo - aggiungono i promotori del progetto Capacit’Azione - che ha creato per la prima volta uno spazio web condiviso di informazione e in cui evidenziare le problematiche delle nuove norme che possono rendere più complicata la vita degli enti del terzo settore.” Tra le questioni più urgenti e che stanno rallentando la piena attuazione della riforma: l’autorizzazione della Commissione europea, ancora non attivata, sui benefici fiscali a favore degli Ets; l’attivazione del registro unico nazionale; i nodi ancora da sciogliere sull’inquadramento fiscale. Il progetto “Capacit’Azione” è finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali secondo l’Avviso per il finanziamento di iniziative e progetti di rilevanza nazionale (art. 72 del Codice del terzo settore). Dall’inizio dell’anno a oggi, sono stati realizzati già oltre 100 incontri in tutta Italia per formare 1.300 esperti sulla riforma del terzo settore.

Redattore Sociale

Il verbo delle emozioni

Percorsi ed esperienze di volontariato domiciliare

di Bruna Cantaluppi, Erika Frasoni, Giuliana Lacrimini - Avad Arezzo



Un viaggio nel volontariato che si prende cura dei “malati inguaribili ma non incurabili”, come dicono i volontari di Avad Arezzo, l’Associazione Volontari Assistenza Domiciliare. Nel volume il racconto dei volontari, le loro storie ed esperienze di cura, ascolto e solidarietà, la relazione con i malati terminali e le famiglie, la formazione ma anche i tanti progetti e attività che l’associazione porta avanti in ospedale, nelle scuole, sul territorio.

Colazione da re

Parole e ricette per vivere bene

Un libro facile e utile che ci aiuta a tavola tutti i giorni

di Paolo Pigozzi
Edizioni LiberEtà
Pagg. 152

Invecchiare bene vuol dire anche mangiare in modo salutare. La nostra dieta usuale è però troppo spesso ricca di calorie, di cibi raffinati e di origine animale, povera di verdure, legumi e cereali integrali. Tutto questo contribuisce ad aumentare il rischio di sviluppare patologie croniche. È importante quindi adottare uno stile dietetico più sano per ridurre anche la necessità di consumare farmaci. Il volume illustra in modo semplice e chiaro gli alimenti che possono contribuire a mantenersi in buona salute per contrastare i disturbi che più interessano le persone anziane e fornisce utili indicazioni su un corretto stile di vita. Ad ogni parola è affiancata una ricetta facile e poco costosa a base di ingredienti salutari e nutrizionalmente adatti soprattutto ai soggetti non più giovani. Questo libro vuole fornire soprattutto a chi è più avanti con gli anni delle utili indicazioni per mangiare in modo corretto senza perdere il gusto delle cose buone.

Paolo Pigozzi è medico dal 1977. Diplomato in omeopatia classica, si è perfezionato in nutrizione clinica e dietetica, in fitoterapia e in diagnosi e terapia dei disturbi del comportamento alimentare. Collabora con diverse riviste ed è autore di numerosi testi sull’impiego terapeutico dell’alimentazione e delle piante medicinali. Insegna nei corsi di formazione per operatori sociosanitari e coordina progetti per il miglioramento della nutrizione nelle residenze sanitarie assistenziali.
www.paolopigozzi.blogspot.it



La sindrome di Up

La felicità insegnata da persone con sindrome di Down

di **Paolo Ruffini**
Mondadori Editore

«**Q**uando vado in giro vedo tanta gente musona, lamentosa, polemica, gente che sembra contenta di essere infelice. Allora mi sono chiesto: e se essere infelici fosse normale? Ma poi cos'è la normalità? C'è qualcuno più normale o più diverso? E rispetto a chi? La verità è che la vita è fatta di up e down: siamo tutti up quando le cose vanno come vogliamo e siamo down quando invece non rispettano le nostre aspettative. La cosa curiosa è che essere up è la condizione che caratterizza maggiormente le persone che hanno la sindrome di Down. Non so perché, sarà nel DNA, in quel cromosoma in più, ma è così. Per loro è più facile essere felici.

Hanno una fiducia, una confidenza con la felicità che a me spesso manca. Forse perché per un'anomalia genetica hanno scoperto tesori inestimabili: la manifestazione dell'affettività, la risata contagiosa, la predisposizione al sorriso, il piacere di stare insieme, la meraviglia per le piccole cose. Sono i miei super-eroi, perché hanno il potere inconsapevole non solo di compiere l'impossibile, ma anche di insegnarti a fare altrettanto. Io ho capito come essere felice stando con persone con sindrome di Down. Ve lo racconto in questo libro in modo che anche voi possiate impararlo. È semplice. (Semplice non vuol dire facile, vuol dire semplice.)» Paolo Ruffini

Paolo Ruffini. Livornese classe 1978, attore, regista e autore poliedrico, ha una carriera che spazia dal cinema alla televisione, al teatro. Nel 2018 debutta con la Compagnia teatrale Mayor Von Frinzius nello spettacolo *Up&Down*, un happening comico con attori disabili che ha riempito i più prestigiosi teatri d'Italia; da questo è nato l'omonimo documentario cinematografico, che ha ottenuto il Premio Kineo alla 75a Mostra del Cinema di Venezia e una menzione speciale ai Nastri d'Argento 2019. "La sindrome di Up" nasce a partire da questa esperienza.



Un altro (d)anno

di **Valentina Tomirotti**
Prefazione di **Malika Ayane**
Mondadori Electa

Da novembre, mese in cui Valentina urla il suo primo vagito, a ottobre: un anno al contrario. La nascita, l'infanzia, la scuola, la famiglia, le gioie, gli amori, il sesso e un po' di dolori. Né un diario, né un calendario, dodici mesi che parlano di una vita vissuta comodamente seduta su quattro ruote. Nessun caso clinico, solo la narrazione vivida e impertinente di una vita che incontra ostacoli a volte più imponenti delle barriere architettoniche, cercando di rendere stabile qualcosa che è nato in bilico. Non un'autobiografia, ma il racconto di dodici mesi lunghi trentasei anni. Un lunario un po' lunatico e ribelle, tutto da inventare, da sfogliare o forse da spingere, come le ruote di Valentina. "E sempre stata una questione di ruote, della loro grandezza: il loro raggio, l'ampiezza delle mie azioni che cambiavano a ogni pit-stop di crescita. Le ruote sotto al sedere, le ruote in testa, ma soprattutto le ruote che mi portano lontano perché ho sempre bisogno di scappare, andare, un moto a luogo qualsiasi, perché la noia è la mia ombra." Siamo troppo abituati a considerare la disabilità come la diretta conseguenza della malattia. Invece no, la malattia è un modo diverso di passeggiare nella vita. La malattia è come la verdura: prima accetti di mangiarla tutta, prima starai meglio e finirà la punizione. "Un altro (d)anno" è il racconto sfacciato di come si può mangiare la verdura sapendo poi di assaggiare anche un uovo di Pasqua anonimo, con una sorpresa da montare e smontare giorno dopo giorno. A volte scappa un "wow!", a volte è solo un pieno di cioccolata che diventerà un brufolo sfrontato, spuntato al posto giusto in un momento sbagliato.

Valentina Tomirotti non scrive mai a caso e ama raccontare tutto da una visuale privilegiata: da un metro d'altezza, a cavallo della sua carrozzina che sa trasformare in un trono. Laureata in scienze della comunicazione, affronta il tema della disabilità senza essere "un caso", ma a caso, proprio com'è la vita di tutti. Online è conosciuta come la blogger *Pepitosa*.

