

15 ottobre 2023 Giornata internazionale del bastone bianco



PER CONSIGLIARVI ...

NOI CI SIAMO!

Unitas

Associazione ciechi e ipovedenti della Svizzera italiana

Il bastone bianco

Le persone cieche e ipovedenti si servono del bastone bianco:

- **per essere riconosciute** come persone che hanno problemi di vista. Molte volte l'andicap visivo non è facilmente identificabile, per cui gli altri non possono accorgersi che il loro interlocutore ha delle difficoltà nel riconoscere i visi, i semafori, leggere i cartelli stradali o gli orari dei mezzi di trasporto. Spostandosi con il bastone bianco si «rende visibile» l'andicap, si segnala di essere cieco o ipovedente;
- **per indicare che intendono attraversare la strada;**
- **per proteggersi.** Con il bastone bianco si può tastare il terreno dove si va a mettere il piede, valutare la distanza dagli ostacoli o verificare l'altezza di uno scalino.



I bastoni bianchi sono di vari tipi e hanno caratteristiche diverse:

- il **bastone d'appoggio** (1) offre sostegno a chi ha problemi di deambulazione;
- il **bastone lungo** (2) dà una protezione maggiore negli spostamenti;
- il **bastone di segnalazione** (3) risponde alle esigenze delle persone ipovedenti che non necessitano di sostegno o di un bastone lungo.

La Unitas, mediante il Servizio tiflogico e il Servizio giovani, assiste le persone cieche e ipovedenti nella scelta del bastone bianco e nell'istruzione.

**Occhio al bastone bianco:
ha sempre la precedenza!**

Ordinanza sulle norme della circolazione stradale svizzera, articolo 6, capoverso 4:

«ai pedoni ciechi non accompagnati, che, alzando il bastone bianco, indicano di voler attraversare la carreggiata, deve sempre essere accordata la precedenza».

Usare i mezzi pubblici è diventato un problema per te?

Legge federale sull'eliminazione di svantaggi nei confronti dei disabili (Art 1, comma 2)

La legge crea le condizioni quadro affinché i disabili, a seconda delle loro possibilità, possano partecipare più facilmente alla vita della società e, in particolare, affinché possano in modo autonomo coltivare contatti sociali, seguire una formazione e una formazione continua ed esercitare un'attività lucrativa.

Sono sempre stato/a autonomo/a nei miei spostamenti:

- per andare a fare la spesa o per recarmi sul posto di lavoro;
- per trovare i miei amici o i nipotini;
- per incontrare gli amici al bar;
- per seguire il concerto che non volevo perdermi.

Oggi però i miei problemi alla vista rendono tutto più difficile e mi accorgo che devo sempre chiedere aiuto a qualcuno e divento sempre più solitario/a...

La «legge federale sull'eliminazione di svantaggi nei confronti dei disabili» ha creato le condizioni quadro affinché le persone con una disabilità possano partecipare in modo autonomo alla vita della società. Numerose leggi e direttive adottate negli anni

hanno in seguito fornito delle indicazioni su come rendere accessibili gli spazi pubblici e dunque anche gli spostamenti.

Alcuni esempi:

- segnalazione tattile e/o acustica sui semafori ai passaggi pedonali;
- beneficiare di assistenza individuale alle stazioni FFS quando ci si sposta con i treni;
- tracce in rilievo (linee guida) nelle immediate vicinanze delle fermate dei mezzi pubblici per meglio orientarsi quando si usa il bastone bianco;
- schermi elettronici che annunciano i treni e i bus in partenza;
- sensibilizzazione degli autisti dei mezzi pubblici con dei corsi specifici a loro dedicati.

Si sta facendo molto affinché lo spazio pubblico sia sempre più accessibile a tutti ma il lavoro è lungo e richiede tempo. Tanto è stato fatto, tanto si sta facendo e tanto rimane da fare.

Ognuno di noi, prestando attenzione alle persone con una disabilità visiva e alle loro esigenze, può contribuire nella realizzazione di uno spazio pubblico e sociale più inclusivo.

Per qualsiasi informazione, potete contattare il Segretariato Unitas:

Telefono: 091 735 69 00

Email: info@unitas.ch

NOI CI SIAMO!

Il bastone lungo mi offre maggiore sicurezza

Nome: Adelaide Tonoli

Età: 60 anni

Residenza: Arbedo, da sempre

Professione: aiuto assistente e animatrice casa per anziani, in pensione

Piatto preferito: polenta con qualsiasi contorno

Sogno nel cassetto: fare ancora per molti anni le gite Unitas



Adelaide Tonoli, Arbedo

Ci incontriamo a Bellinzona, dove Adelaide è arrivata con il bus. «Negli ultimi tempi le cose sono migliorate nei trasporti pubblici per chi ha difficoltà di vista come me. Tanti autisti quando vedono che hai il bastone bianco si fermano proprio davanti a te, così che non hai problemi nel trovare l'entrata». Nata con una forte miopia a cui hanno fatto seguito diversi problemi alle cornee, oggi Adelaide fa fatica a spostarsi autonomamente al di fuori dei luoghi che frequenta regolarmente. «Quando esco dal mio giro abituale mi faccio sempre accompagnare». Accanto al tavolino del bar dove ci siamo fermati, c'è anche il suo inseparabile bastone bianco: «è solo da poco più di un anno che ho deciso di passare al bastone lungo: mi offre maggiore sicurezza».

Dopo 2 anni quale aiuto cuoca in un asilo, per quattro decenni Adelaide ha lavorato in una casa per anziani di Bellinzona. «Prima aiutavo il personale di cura e poi ho cominciato ad occuparmi dell'intrattenimento di alcuni anziani: partitelle a carte, qualche canzone o dei piccoli esercizi di ginnastica». Al momento della crisi del Covid ha deciso di chiedere il pensionamento anticipato. «Si è trattato di un grande cambiamento, ma con il tempo ho trovato un nuovo equilibrio».

Oggi la sua settimana è piena di impegni, grazie soprattutto alle iniziative proposte da Unitas e dal Gruppo ticinese sportivi ciechi. «A Casa Andraina partecipo ai gruppi di canto, di

ballo argentino e ai pranzi di gruppo. Invece a Savosa vado per il nuoto e la ginnastica»: queste trasferte sono possibili attraverso il servizio trasporti organizzato da Unitas e alla disponibilità dei volontari. Poi per Adelaide ci sono tre appuntamenti Unitas da non mancare assolutamente: la gita sociale, quest'anno con meta Napoli, la vacanza al mare e la settimana in montagna.

In casa è totalmente autonoma, legge la corrispondenza tramite alcune lenti di ingrandimento e le piace cucinare. In passato amava lavorare all'uncinetto, ma il peggioramento della vista l'ha costretta ad abbandonare l'attività.

Terminata la chiacchierata, torniamo alla fermata del bus. Con orgoglio ci mostra il cartellone vocale con le indicazioni sugli orari delle corse: «Questo è un servizio veramente molto utile per noi che abbiamo problemi di vista. Basta premere su questo bottone e senti l'elenco dei prossimi bus che si fermeranno in questa fermata e soprattutto indica quanti minuti di attesa ci sono».



« In fondo basta poco per facilitare l'accesso ai mezzi pubblici per chi ha problemi di vista »

Come tanti ho fatto fatica ad accettarlo

Nome: Loris Pedrotti

Età: 44 anni

Residenza: Castione/Grono

Attività: formatore
professionale

Piatto preferito: spaghetti
aglio, olio e peperoncino

Sogno nel cassetto: poter
un giorno ritornare a leggere
un bel libro



Loris Pedrotti, Castione/Grono

«Lei sta sfidando il campione del mondo di scacchi e sa dunque che perderà la partita». Così disse tempo fa un medico curante di Loris, colpito da aniridia bilaterale congenita. «Oggi ho ancora un piccolo residuo visivo all'occhio destro, ma so che arriverà il giorno in cui sarò completamente cieco». Ci incontriamo in un bar vicino alla stazione di Bellinzona, dove è arrivato in treno, con anticipo: «Come faccio sempre», commenta ridendo. Attendendomi ha creato alcuni origami con dei foglietti: «é uno dei miei tanti hobby».

Fin da bambino, Loris vive la diversità. «A scuola mi bullizzavano perché portavo gli occhiali». La sua vita è stata tutta un rincorrere gli alti e bassi delle sue capacità visive, con ormai 28 interventi chirurgici agli occhi e altri che ancora lo attendono.

Dopo l'apprendistato come impiegato di commercio, per due decenni è stato formatore professionale a inclusione handicap ticino, per poi ristrutturare l'azienda agricola lasciatagli da uno zio a Grono: «Ci vado tutti i giorni con il bus». Mi mostra con orgoglio le fotografie sul cellulare. «È il mio piccolo paradiso dove inventando mille stratagemmi posso coltivare l'orto, fare dei lavori manuali nella mia officina, preparare da mangiare per me e per i tanti amici che vengono a trovarmi. A Natale preparo un presepe con personaggi in grandezza naturale che è aperto a tutta la gente del paese e a cui offro come omaggio dei biscotti fatti in casa». Poi mi mostra un'ampia



libreria con oltre 4 mila volumi: «è la raccolta di tutti i libri che ho letto fino al momento in cui la vista me l'ha permesso. Non più poter leggere un libro su carta è una delle cose che più mi manca...».

Adeguarsi progressivamente alla perdita della vista significa accettare nuove sfide, essere creativi e non avere paura di adattarsi. «Tutto questo è affascinante, ma anche molto oneroso. La sera si è stanchi, molto stanchi!».

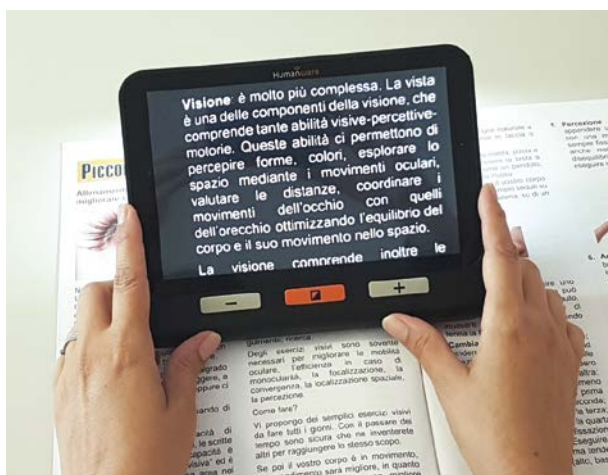
Mi racconta del suo rapporto con il bastone bianco: «Come tanti ho fatto fatica ad accettarlo, ma dal giorno in cui mi sono reso conto che mi aiutava negli spostamenti non l'ho più lasciato». Loris è soddisfatto per gli sforzi che vengono fatti per facilitare l'autonomia nella mobilità di chi ha problemi di vista. «Certo poi ci sono le sorprese». Ridendo, mi racconta un episodio del giorno prima all'ospedale di Lucerna: «davanti all'entrata c'era un cantiere transennato e nonostante il bastone bianco non riuscivo a trovare come raggiungere la porta d'accesso». Problema risolto come? Gli chiedo. «Beh, nel modo più semplice: chiedendo aiuto a un passante...!».

**« So che perderò la mia partita a scacchi.
A me interessa che duri il più a lungo possibile... »**

I mezzi ausiliari

Oltre al bastone bianco, che aiuta una persona cieca o ipovedente nella sua mobilità, esistono anche altre tipologie di mezzi ausiliari che possono essere utili per affrontare la vita di tutti i giorni con maggiore autonomia:

- **mezzi di lettura a ingrandimento** come macrolettori o lenti;



- **mezzi di lettura audio** da tavolo, portatili o tascabili;



- **mezzi di comunicazione** come un telefono o un cellulare con tasti ingranditi e contrastati;



- **altri mezzi utili per la vita quotidiana** come orologi, bilance o giochi di società, parlanti o a grandi caratteri e contrastati;



Questi e **tanti altri mezzi** si possono provare, su appuntamento, presso le nostri sedi di Tenero e Massagno.

Alcuni nostri servizi

Casa Tarcisio a Tenero

per anziani ciechi e ipovedenti

Casa Andreina a Lugano

centro diurno socioassistenziale per incontri, attività, corsi, atelier «Tantemani» per lavori manuali e artigianali, cene al buio presso la sala «Moscacieca»

Biblioteca Braille e del libro parlato

prestito di libri su supporto audio, stampati in Braille e a caratteri ingranditi

Servizio tiflogico e dei mezzi ausiliari

assistenza e consulenze individuali a persone adulte con deficit visivo, fornitura di mezzi ausiliari per persone cieche e ipovedenti

Servizio giovani ciechi e ipovedenti

terapie con bambini, integrazione scolastica e consulenze per giovani con deficit visivo da 0 a 20 anni

Servizio informatica

consulenze e postazioni informatiche adeguate alla vita scolastica, professionale e sociale

Servizio trasporti e accompagnamenti

organizzazione di trasporti individuali e per le attività associative

Attività ricreative e del tempo libero

gite, vacanze, incontri, pratiche sportive in collaborazione con il Gruppo ticinese sportivi ciechi e ipovedenti, incontri spirituali del Gruppo Santa Lucia ecc.



via S. Gottardo 49
CH-6598 Tenero

tel. 091 735 69 00
info@unitas.ch

www.unitas.ch
ccp: 65-4076-4



La Unitas è sezione per la Svizzera italiana della Federazione svizzera dei ciechi e deboli di vista

Ricevuta

Conto / Pagabile a
CH88 0900 0000 6500 4076 4
Unitas
via San Gottardo 49
6598 Tenero

Pagabile da (nome/indirizzo)

┌ ┐

└ ┘

Valuta Importo
CHF

┌

└

Punto di accettazione

Sezione pagamento



Valuta Importo
CHF

┌

└

└

Conto / Pagabile a

CH88 0900 0000 6500 4076 4
Unitas
via San Gottardo 49
6598 Tenero

Informazioni supplementari
Noi ci siamo!

Pagabile da (nome/indirizzo)

┌ ┐

└ ┘

└ ┘