Procap

La rivista per
le persone
con disabilità

02/25

Quello che l’arte e la cultura ci danno

Da pagina 6

procap

L’arte come strumento di inclusione e benessere

Noi di Procap siamo convinti che l’arte sia un ottimo strumento di inclusione. L’arte rende visibili i talenti, aiuta a superare gli ostacoli e crea spazi in cui le persone possano esprimersi. In quest’ottica abbiamo creato di recente a Losanna un workshop di danza inclusiva – un luogo d’incontro dove i corpi si muovono e dialogano liberamente, indipendentemente dalle loro differenze.
Il presente numero della nostra rivista è incentrato su artiste e artisti in situazione di disabilità. Dai loro percorsi di vita si evince che la diversità è ricchezza ed è la forza che nasce dall’unione tra l’arte e la resilienza. Le loro storie ci rammentano che la cultura è completa solo dal momento in cui diventa accessibile e rappresenta tutte e tutti.
L’arte ha anche un effetto terapeutico non indifferente. Specialmente per determinate malattie, come la demenza, rappresenta una forma di espressione alternativa, quando le parole vengono a mancare. Aiuta a rimanere in contatto con sé stessi e con gli altri, a risvegliare i ricordi e a conservare la qualità di vita. Siamo lieti di poter condividere con voi queste vicende illuminanti.

Sabrina Salupo
Responsabile Formazione e Sensibilizzazione

Contenuto

3 **In breve**

4 **Arte: ben oltre la semplice apparenza**

6 **Una serata che riecheggia oltre lo spettacolo**

8 **Riscoprire l’inclusione**

11 **Guida giuridica**
Desidero chiedere le prestazioni complementari. Quanto incide la sostanza sul diritto a percepire queste prestazioni?

12 **«Siamo Procap»**
Louise Hanmer

14 **Prix Procap**
Sono aperte le nomine: chi si aggiudica il premio?

15 **Carte blanche**
Sarah Egli

Artwork

Anja Birrer (*1997) è illustratrice e artista. Di formazione sarta, nel 2021 ha completato l’apprendimento come illustratrice presso la SKDZ di Zurigo, dove vive attualmente. È membro di Procap e affetta da una malattia cronica, tema che affronta anche nella sua produzione artistica.

anjabirrer.ch

© Shutterstock.com

Riconosciuta la necessità di riesaminare le perizie AI di scarsa qualità

Dopo il chiaro sì espresso dal Consiglio nazionale in occasione della sessione primaverile a favore del riesame delle decisioni fondate su perizie contenenti gravi lacune, all'inizio di aprile anche la Commissione della sicurezza sociale e della sanità del Consiglio degli Stati (CSSS-S) ha raccomandato all'unanimità l'approvazione dell'oggetto. Una mozione chiede che in futuro gli assicurati possano presentare una domanda di revisione, se la decisione dell'AI che li riguarda si basa su una perizia di un centro peritale o di un medico con cui la collaborazione è stata interrotta sulla base di una raccomandazione della Commissione federale per la garanzia della qualità delle perizie mediche (COQPM). Questa situazione riguarda in particolare le perizie effettuate dall'impresa PMEDA SA. Procap è molto soddisfatta della decisione del Consiglio nazionale e della CSSS-S. La palla passa ora al Consiglio degli Stati. Procap continuerà a battersi nell'ambito del processo politico affinché le perizie di scarsa qualità possano essere riesaminate.

Per maggiori informazioni si rimanda a: tinyurl.com/4k9uzjf3 (in francese)

Riservate la serata: il Singing Hands Day torna il 19 luglio al Montreux Jazz Festival!

Ogni anno, il Singing Hands Day offre un'esperienza musicale unica, in cui la musica si sente e si vede. Grazie alle traduttrici e interpreti dell'associazione Écoute Voir, questo momento musicale assume una nuova dimensione, significativa ed espressiva tanto per le persone sorde quanto per quelle udenti. Il concerto, completamente gratuito, si terrà al Super Bock Stage sabato 19 luglio alle ore 19. L'artista che si esibirà per l'occasione sarà svelato il 5 giugno sul sito del festival: montreuxjazzfestival.com. Non perdetevi questo appuntamento, nel quale la musica passa anche dalle mani!

LAUSANNE 2025

Losanna 2025 – una festa della ginnastica per tutte e tutti

Dal 12 al 22 giugno si terrà a Losanna la 77ª Festa federale di ginnastica, alla quale parteciperanno 1372 società con 65 000 atlete e atleti. Questa edizione dedicherà particolare importanza all'inclusione: per la prima volta, infatti, anche persone in situazione di disabilità si cimenteranno nelle gare inclusive di discipline come il lancio del peso e il salto in lungo. Losanna diventerà quindi il palcoscenico dello sport, degli incontri e dell'uguaglianza, grazie a impianti senza barriere, regole adattate e un ampio programma.

lausanne2025.ch/it

Arte: ben oltre la semplice apparenza

L'arte è da sempre presente nelle nostre vite. Suscita emozioni, riflette sviluppi sociali e genera armonia. L'arte può anche favorire l'inclusione, abbattendo le barriere, consentendo la partecipazione e rafforzando la coesione sociale.

Testo Miriam Hürlimann **Illustrazioni** Anja Birrer

L'arte è sempre stata parte integrante della vita dell'essere umano, indipendentemente dalle sue origini, dalla sua cultura di appartenenza e dalle sue convinzioni. Se ne trovano testimonianze ovunque, dalle pitture rupestri agli antichi strumenti musicali. Che si tratti di musica, danza, poesia, cinema, pittura o graffiti, l'espressione artistica è onnipresente. L'arte non è tuttavia soltanto una componente essenziale e uno specchio della cultura, ma anche l'espressione dell'essenza dell'essere umano in tutte le sue dimensioni.

L'arte è un bene prezioso

L'arte ha un impatto profondo sulla sfera personale. Risveglia emozioni ed è fonte di conforto, ispirazione e riflessione. Aiuta a elaborare il vissuto, rafforza l'immaginazione e promuove l'approccio creativo nell'affrontare i problemi. Può aiutare a ridurre lo stress e ad alleviare la sofferenza e può avere anche un effetto terapeutico perché facilita l'espressione personale e la percezione di sé. Molte persone quando sono tristi o in ansia ricorrono alla musica per sentirsi meglio. Anche creare qualcosa o recitare può essere liberatorio e appagante.

Gli studi lo confermano

Una ricerca condotta nel 2022 dall'Università di Vienna dimostra che il semplice fatto di visitare virtualmente una mostra d'arte su cellulare, tablet o computer migliora l'umore, riduce l'ansia e aiuta a combattere la solitudine. Secondo uno studio inglese, pubblicato sulla rivista «Frontiers in Public Health», le persone che si dedicano ad attività artistiche o artigianali hanno un livello di soddisfazione di vita più elevato rispetto a quelle che non lo fanno. Questi studi evidenziano che sia la creazione artistica attiva sia la fruizione dell'arte possono incidere positivamente sul benessere.

L'arte come strumento d'inclusione

L'arte può anche favorire l'inclusione, a patto che venga resa accessibile a tutte e tutti, indipendentemente da disabilità, origine e posizione sociale. Può incentivare la partecipazione, abbattere le barriere e rafforzare la coesione. I progetti artistici e culturali inclusivi avvicinano le persone con e senza disabilità, consentono lo sviluppo creativo e promuovono il dialogo. In questo modo, l'arte non diventa solo un mezzo di espressione, ma anche un ponte per una maggiore comprensione, accettazione e uguaglianza. In Svizzera si annoverano numerosi progetti e iniziative che consentono alle persone in situazione di disabilità di svolgere attività artistiche e di partecipare attivamente alla vita culturale. Queste offerte permettono di impostare il panorama artistico in modo più inclusivo. Ve ne presentiamo alcune qui di seguito.

L'**Atelier de mouvement inclusif**, creato da Procap Svizzera presso il Théâtre Sévelin 36 di Losanna, permette alle persone a partire dai 16 anni di sperimentare varie forme di movimento, come il ballo e l'improvvisazione, sotto l'occhio attento di professionisti. L'offerta è gratuita e viene proposta lungo l'intero arco dell'anno. Per informazioni ci si può rivolgere a Eleonore Paupe all'indirizzo eleonore.paupe@procap.ch o al numero 032 328 73 03.

Il **Living Museum** è un luogo aperto e vivace che offre la possibilità di avvicinarsi alla creazione artistica in un ambiente protetto. Le persone con disturbi psichici possono lasciare libero corso alla propria creatività e scoprire molteplici forme espressive, quali la pittura, la fotografia, la scultura, l'arte digitale e la musica. Oltre all'infrastruttura necessaria, il Living Museum propone un accompagnamento professionale all'arte, alla psicologia e alla pedagogia. L'offerta si rivolge a tutte le persone, siano esse principianti o esperte. L'idea di base è nata nel 1983 a New York su iniziativa del dr. Janos Marton e in Svizzera è stata proposta a Wil, nel Canton San Gallo, dalla dr. Rose Ehemann. Per maggiori informazioni sul museo e sulle sue ubicazioni si rimanda al sito: living-museum.com

L'associazione **BewegGrund** di Berna promuove la danza inclusiva fin dagli anni 1990, proponendo molteplici opportunità di partecipazione alle persone con e senza disabilità. Gli incontri di danza inclusiva si tengono a Thun a cadenza mensile e sono aperti a persone, a partire dai 14 anni, appassionate di movimento e danza. L'unica condizione per parteciparvi è l'interesse per la danza, il movimento e l'improvvisazione, indipendentemente dal talento e dalle capacità fisiche. BewegGrund organizza inoltre regolarmente laboratori di introduzione alla danza inclusiva per adulti e bambini. Chi desiderasse una maggiore implicazione può partecipare agli spettacoli. beweggrund.org

Danse Habile è una compagnia con sede a Ginevra, specializzata nella danza inclusiva. Promuove l'incontro tra persone con e senza disabilità allo scopo di realizzare progetti di danza. È aperta a tutte e tutti coloro che amano la danza, indipendentemente dall'età, dal genere e dalle capacità fisiche. L'obiettivo principale della compagnia è di condividere il piacere di ballare e favorire l'integrazione delle persone con e senza disabilità nelle arti figurative. Per informazioni sui progetti, sulle prove e sulle condizioni di partecipazione si rimanda al sito: danse-habile.ch

Musik trotz allem è una scuola di danza con sede a Basilea, che si rivolge in particolare a bambini e adolescenti con e senza disabilità. Il suo spirito innovativo consente ad allieve e allievi di apprendere uno strumento musicale e di suonare in gruppo. Per maggiori informazioni si rimanda al sito: musik-trotz-allem.ch/fr

Un altro progetto degno di nota, sempre a Basilea, è la **Schule für ungehinderte Musik (SFUM)** che si rivolge a musiciste e musicisti con disabilità intellettive. In questa scuola si impara a suonare in gruppo sviluppando progressivamente le proprie capacità musicali. Per maggiori informazioni si rimanda al sito: sfum.ch

Fonti

- medienportal.univie.ac.at/media/aktuelle-pressemeldungen/detailansicht/artikel/online-kunstbetrachtung-kann-das-wohlbefinden-verbessern
- nachrichten.idw-online.de/2023/05/04/wie-das-betrachten-von-kunst-online-unser-wohlbefinden-beeinflussen-kann
- www1.wdr.de/kultur/kulturnachrichten/studie-effekt-kunstmachen-lebenszufriedenheit-100.html
- kunstplaza.de/kunstszene-2/ausgrenzung-akzeptanz-inklusion
- neoartbase.de/gruende-warum-kunst-wichtig-ist

I volti raggianti ripagano dell'impegno: standing ovation per la rappresentazione di «Story of music».

Una serata che riecheggia oltre lo spettacolo

Com'è nata la musica? Da quando suoni e canti appassionano l'umanità? E com'è mutata la musica nel corso dei decenni? Nell'ambito dello spettacolo «Story of music», 22 attrici e attori della fondazione Stöckenweid hanno approfondito l'argomento ricorrendo ai loro brani preferiti.

Testo Cynthia Mira **Fotografie** Fondazione Stöckenweid

La sala della fondazione Stöckenweid di Feldmeilen era gremita per la presentazione dello spettacolo «Story of music» nel mese di marzo. Al termine della rappresentazione, il pubblico entusiasta ha risposto con una standing ovation, non solo perché quest'opera ha conquistato i cuori, ma anche perché ha elevato il significato di inclusione e arte. Il programma prevedeva sia classici di musica svizzera sia brani mondialmente conosciuti come «My Heart Will Go On», tratto dalla colonna sonora del film «Titanic», a cui sono seguiti altri successi come «Fix You» dei Coldplay. Impressionante anche la scenografia, eseguita con passione e creatività. In un brano è stata riproposta sotto forma di pantomima un'intera orchestra, con violini e flauti realizzati manualmente.

La regia è stata curata da Connie Schiess, affiliata in qualità di socio solidale alla sezione Procap della Svizzera centrale. La regista ha paragonato questo suo incarico all'assemblamento dei pezzi di

Connie Schiess (1ª da sinistra), affiliata in qualità di socio solidale alla sezione Procap della Svizzera centrale e arteterapeuta, è da anni una delle forze trainanti dell'inclusione delle persone in situazione di disabilità nell'ambito della scena artistica e culturale della fondazione Stöckenweid.

un puzzle, spiegando come siano state dapprima raccolte le idee e le aspettative della compagnia, per poi ordinarle e collegarle, fino a comporre il risultato finale. Le sue parole riflettono anche l'essenza di quest'opera: un gruppo di persone che collabora alla realizzazione di qualcosa di unico. «Questo lavoro è molto importante per me, mi consente di mettere le persone nella condizione di sviluppare la propria creatività, di svelare i propri talenti e di evolvere», spiega la regista. È anche convinta che l'arte e la cultura possano modificare l'immagine e lo sguardo della società nei confronti delle persone in situazione di disabilità. «Mi piacciono le sfide e apprezzo molto la forza della compagnia. Trovo stimolante riuscire a realizzare ciò che inizialmente sembra impossibile», racconta. E prosegue affermando che questa forma d'arte apre nuovi orizzonti anche alla sua creatività.

A rendere eccezionale l'ultimo spettacolo della fondazione Stöckenweid è stata anche la sfida che i numerosi cambi d'abito comportavano. Alcuni interpreti hanno infatti dovuto cambiarsi fino a sette volte nel corso della rappresentazione. «Questi passaggi vanno allenati e integrati molto bene», dice la regista. «Tutte e tutti hanno le proprie schede, sulle quali possono vedere a chi tocca fare cosa, dove e con quale costume. Ogni passaggio è illustrato e presentato graficamente, perché pochissimi sanno leggere, mentre pittogrammi e immagini risultano immediatamente comprensibili». Il lavoro di preparazione è molto impegnativo, ma permette di raggiungere l'obiettivo principale, che è quello di consentire anche alle persone più fragili di partecipare nel modo più autonomo possibile. «Certo, bisogna avere i nervi saldi, ma ho anche molta fiducia nelle persone e sono sempre molto chiara, diretta e con un approccio alla pari».

Altre cinque persone hanno lavorato dietro le quinte. Per citare le parole di Pius Käppeli, presidente del consiglio di fondazione: «Per una serata come questa servono mille fili che lavorano in armonia riponendo piena fiducia in chi li intreccia». Connie Schiess non è al suo primo progetto artistico con la fondazione Stöckenweid. Con il suo atelier di pittura e le sue mostre crea da anni spazi in cui la creatività non conosce confini né barriere. Tra un anno andrà in pensione. «Penso che sia stato il mio ultimo spettacolo, ma posso immaginare di realizzare altri progetti simili anche dopo la pensione», sottolinea.

Questa serata ha dimostrato come l'arte e l'inclusione possano unire. Ha anche ricordato quanto possa significare un progetto di questo genere per chi vi partecipa e quanto sia importante dare un palcoscenico anche alle persone in situazione di disabilità. Anche il pubblico se ne è reso conto, come conferma Martina Skorek, 36 anni, di Wetzikon ed ex collaboratrice del gruppo Stöckenweid: «Finalmente sono riuscita a vedere lo spettacolo e mi sono commossa. Contiene tante belle scene e l'effetto globale è davvero straordinario». Le fa eco il suo compagno, Dominik Spühler (37 anni), «l'energia che emana dal palco è talmente coinvolgente che ti invoglia a ballare». Entrambi sono concordi nell'affermare che questa serata ha lasciato in loro delle emozioni indelebili.

Riscoprire l'inclusione

Il Komiktheater (teatro comico) dell'associazione GHG Sonnenhalde Tandem di San Gallo è conosciuto per i suoi spettacoli divertenti e inclusivi. La compagnia, che al momento si trova in tournée in varie città della Svizzera, si è esibita alla Tonhalle di Wil all'inizio di aprile. Con lo spettacolo «ENTDECKEN / VERSTECKEN» (scoprire / nascondere), le attrici e gli attori professionisti con bisogno di assistenza hanno dato prova delle loro abilità artistiche mettendo in scena l'inclusione con ironia.

Testo Cynthia Mira **Fotografie** Markus Schneeberger

«Mi diverto», afferma Juli Hornung, vent'anni, al suo secondo anno di palcoscenico e in formazione per diventare attrice professionista. Non si sente nervosa, non lo è stata nemmeno quando ha saputo che un attore era malato e la compagnia ha dovuto sostituirlo con scarso preavviso. Questa giovane talentuosa si è fatta notare soprattutto per le sue doti canore, commuovendo il pubblico nell'interpretazione di un successo della cantante tedesca Nena, dal titolo Irgendwie, irgendwo, irgendwann.

Il ruolo del cattivo nella fiaba dei fratelli Grimm «Il lupo e i sette capretti» aveva invece lo scopo di suscitare grandi risate. Nello spettacolo, realizzato sotto forma di gioco di ombre, Tomas Chris Eichmann, socio di Procap, si è calato abilmente nel ruolo del lupo con tanto di artigli affilati, divertendosi anche a interrompere la narratrice. Esilarante è risultato anche il ruolo della capretta, interpretato proprio dall'attore più alto di tutti, Florian Nef, 28 anni, anch'egli socio di Procap. A suo dire, è la migliore scena in assoluto. «Il pubblico trova

sempre divertente che sia io a rappresentare la capretta», racconta ridendo. È contento che quest'anno ci sia molta musica, benché la parte della danza abbia creato qualche difficoltà durante le prove. «Per me è importante che a teatro ci si diverta», conclude.

La gioia provata dai sette componenti della compagnia durante la recitazione era palpabile e ha contagiato anche il pubblico. Lo spettacolo ruotava attorno al tema scoprire e nascondere, che il regista Emanuel Rosenberg ha messo in scena con profondità e spensieratezza al tempo stesso. Sarah Marinucci, dottoressa in scienze teatrali e condirettrice del Komiktheater, sottolinea come le sfide di una simile produzione risiedano nella sfera interpersonale: «Pur essendo tutte e tutti diversi, riusciamo comunque e non lasciare indietro nessuno. Il risultato di questa bella coesione lo si può vedere in scena».

«La cultura offre tantissimo agli esseri umani ed è importante in egual misura per ognuno di noi, con e senza bisogno di sostegno, non c'è alcuna differenza», le fa eco Sonja Suter. Sociologa di formazione, condirige da poco il teatro comico insieme a Sarah Marinucci. Del suo lavoro apprezza particolarmente il fatto di rendere possibile ciò che accade sul palcoscenico e di permettere al pubblico e all'intera società di fare un passo verso l'inclusione vera e propria. «Io sono il palcoscenico», le ha detto un'attrice. Quest'affermazione così toccante riassume bene ciò che può fare l'inclusione nell'arte e nella cultura.

Sonja Suter, condirettrice del Komiktheater

Sarah Marinucci, condirettrice del Komiktheater

1

3

2

4

1 Il membro di Procap Tomas Chris Eichmann ha convinto nei suoi vari ruoli e ha fatto ridere più volte il pubblico.
2 Trucco e styling prima di ogni spettacolo: il teatro comico punta sulla professionalità anche dietro le quinte.
3 La combinazione di inclusione, recitazione professionale e umorismo rende lo spettacolo «ENTDECKEN / VERSTECKEN» qualcosa di davvero speciale (da sinistra a destra: Markus Heim, Joy Käser, Jarmela Högger, Florian Nef, Tomas Chris Eichmann, Joanna Rohner, Juli Hornung).
4 Juli Hornung ha incantato più volte il pubblico con il suo canto.

Mobilità significa libertà con un'auto personalizzata.

Siamo a vostra disposizione - 8 x in Svizzera

Zurigo
Laubisrütistrasse 74
8712 Stäfa

Wiesackerstrasse 100
8105 Regensdorf

Bernstrasse 27
8952 Schlieren

Argovia
Bleicheweg 4
4800 Zofingen

Basilea
Wyhlenstrasse 41
4133 Pratteln

Bellinzona
Carrale di Bergamo 107
6532 Castione

Berna
Grubenstrasse 105
3322 Urtenen-Schönbühl

Lucerna
Grabenhofstrasse 3
6010 Kriens

044 928 30 10
mail@kirchhoff-mobility.ch
www.kirchhoff-mobility.ch

KIRCHHOFF MOBILITY

La tua casa, la tua libertà.

Rimanere mobili e senza limiti – dove è più bello: montascale, miniascensori domestici, piattaforme elevatrici e sollevatori per vasca da bagno di Stannah ti offrono la libertà di goderti casa tua in qualsiasi momento e senza restrizioni.

Eccellente qualità di servizio in tutta la Svizzera.

091 210 72 44 sales@stannah.ch | stannah.com

Azione monete straniere – una buona azione!

Nessuna valuta è troppo esotica, nessuna moneta è troppo vecchia e nessuna banconota è troppo stropicciata. **Se dopo una vacanza o un viaggio di lavoro vi rimangono monete o banconote straniere, potete inviarcele.** Le convertiremo fino all'ultimo centesimo in franchi svizzeri. **Il ricavato andrà interamente a favore delle persone in situazione di disabilità residenti in Svizzera. Dateci una mano, ogni centesimo conta.**

Grazie di cuore per la vostra solidarietà.

Procap Svizzera
Valute straniere
Frohburgstrasse 4 | 4600 Olten
Telefono 062 206 88 88
fremdwaehrungen@procap.ch
www.procap.ch

procap

Guida giuridica §

Desidero chiedere le prestazioni complementari. Quanto incide la sostanza sul diritto a percepire queste prestazioni?

Dr. iur. Agnes Atteslander, avvocata

L'ammontare delle prestazioni complementari (PC) risulta dalla differenza tra le spese riconosciute e i redditi computabili. Anche la sostanza svolge un ruolo importante sotto vari aspetti (ad es. dopo la deduzione della franchigia, una parte della sostanza, la cosiddetta erosione della sostanza, confluisce nel calcolo delle prestazioni complementari). Questo aspetto cela alcune insidie e bisogna sapere che: donare la propria sostanza, spenderne una parte considerevole o trasferirla agli eredi mentre si è ancora in vita rischia di precludere il diritto futuro alle prestazioni complementari.

Rinuncia alla sostanza e conseguenze sul diritto alle prestazioni complementari

Hanno diritto alle prestazioni complementari soltanto le persone la cui sostanza si situa al di sotto di una determinata soglia. Per le persone sole, tale soglia è di 100 000 franchi, per le coppie sposate di 200 000 franchi e per ogni figlio di 50 000 franchi. Il valore degli immobili occupati dai proprietari stessi non è preso in considerazione.

Nella sostanza sono calcolati anche i redditi e gli elementi della sostanza ai quali una persona ha rinunciato volontariamente alienando parti di sostanza senza esservi giuridicamente tenuta (ad es. donazione, anticipo sull'eredità) o senza ricevere una controprestazione equivalente (ad es. vendita di un immobile ampiamente al di sotto del prezzo di mercato). Si tiene conto anche di un ipotetico provento della sostanza derivante dalla sostanza a cui si è rinunciato. Nell'ambito delle prestazioni complementari, la rinuncia a elementi della sostanza è calcolata come se la sostanza fosse ancora disponibile. La sostanza così calcolata si riduce di 10 000 franchi all'anno a partire dal 2° anno dell'atto di rinuncia, senza che vi sia tuttavia un «termine di prescrizione».

Riforma delle prestazioni complementari e nuova regolamentazione

Con la riforma delle prestazioni complementari, la rinuncia alla sostanza è stata estesa anche ai casi in cui una parte considerevole della sostanza viene consumata in breve tempo. Così, una persona con una sostanza fino a 100 000 franchi può consumarne al massimo 10 000 franchi all'anno, mentre con una sostanza superiore ai 100 000 franchi può consumare al massimo il 10 % all'anno. Fanno eccezione l'erosione della sostanza e la diminuzione della sostanza per validi motivi (ad es. spese per il mantenimento del valore di proprietà immobiliari, spese di malattia e di invalidità, spese per il proprio sostentamento, se il reddito percepito è insufficiente). Queste modalità di calcolo si applicano alle beneficiarie e ai beneficiari di rendite AI a partire dall'inizio dell'erogazione della rendita. Per le persone che percepiscono una rendita AVS vengono considerati anche i dieci anni che precedono l'inizio del diritto alla rendita. L'eventuale consumo eccessivo della sostanza può tuttavia essere considerato in ogni caso soltanto a partire dal 2021. Qualora si sostengano spese di notevole entità si consiglia di conservare le ricevute.

SIAMO PROCAP

«La danza ci fa sentire vivi»

Louise Hanmer
(*1973) vive a Ginevra e ha due figli. Di origine inglese, cresce nel Canton Vaud con i genitori e la sorella affetta da trisomia. Da sempre appassionata di corpi e movimento, esplora questi aspetti nell'ambito delle sue professioni di ballerina e coreografa, psicomotricista e insegnante di yoga. Nel 2019, dopo una caduta, perde l'uso di tre dita della mano sinistra.

Intervista Ariane Tripet **Fotografie** Erika Irmler, Ariane Tripet

Procap: Grazie per aver accettato la nostra richiesta. Cosa ti ha convinta a partecipare alla nostra intervista?
Louise Hanmer: Ho appena recitato in uno spettacolo di mia creazione, intitolato «Dense/scénario», che affronta proprio l'argomento della disabilità. L'idea di questo lavoro è nata da un incidente che ho subito. Mi sono rotta tre dita di una mano e dopo due operazioni e un lungo periodo di riabilitazione, ho perso definitivamente la mobilità. Ovviamente è una piccola disabilità rispetto ad altre. Una perizia medica ha quantificato il mio danno al 5,83%, considerando che l'intera mano è valutata al 17,5%.

E com'è nata l'idea di questo spettacolo?
Dopo l'incidente, da ballerina e psicomotricista mi sono posta tutta una serie di domande: la mia mano tornerà come prima? Riuscirò ancora a ballare? E se sì, come? Poi un giorno qualcuno mi ha detto: «Dio mio, il tuo spettacolo del 2013 con il braccio finto è stato profetico!». Questa osservazione mi ha fatto sorgere altre domande: quale significato si attribuisce a un incidente o a una disabilità in una vita? Come lo si interpreta? Sarà frutto del caso o del destino oppure della volontà divina? E una disabilità, come la si affronta? È stato un percorso difficile per me, ma la pulsione artistica è stata più forte di tutto. E penso che ogni persona, a modo suo, sprigioni delle forze e sviluppi delle strategie per sublimare gli eventi difficili della vita. La mia strategia è stata quella di mettermi a scrivere, il che rappresentava una novità nel mio processo creativo di ballerina.

Di cosa parla «Dense/scénario»?
È uno spettacolo dalla forte impronta autobiografica che affronta molti argomenti, tra cui quello della donna cinquantenne, della maternità, della disabilità e delle relative domande: la visibilità e l'invisibilità, ciò che si fa con un corpo che ha delle limitazioni. Da tempo desideravo inoltre parlare di mia sorella, affetta da trisomia 21, e della questione dell'amniocentesi. Affronto anche il mio percorso di ballerina e del movimento non-danse degli anni 90 a Ginevra e altri riferimenti artistici. Durante lo spettacolo parlo addirittura con il mio idolo, Michael Jackson!

Riconciliarsi con il proprio corpo sfigurato attraverso la creatività: è questa l'esperienza di Louise Hanmer, che ha reinventato la sua arte e ritrovato la gioia di ballare con il suo spettacolo «Dense/scénario».

Considerate le mie origini, il mio spettacolo è impregnato di umorismo british. Rido ad esempio del fatto che, dopotutto, la mia limitazione alle dita non si vede così tanto. Il paradosso è che è diventata un pensiero fisso che si è impossessato del mio tempo e della mia mente, nonostante riguardi solo una piccola parte del mio corpo … tranne all'ospedale, dove avevo l'impressione di essere ormai soltanto una mano (ride). Un'altra domanda che affronto nello spettacolo è: «Ho il diritto di dire che sono disabile?». Perché si tratta solo dell'8 per cento del mio corpo e al momento sto piuttosto bene. Tratto questo argomento con ironia, perché lo spazio scenico lo permette.

Il tuo incidente ha cambiato il tuo modo di danzare? E in che modo?
Credo di essermi guarita un po' da sola durante la creazione dello spettacolo. Quando ho iniziato a scrivere, avevo ancora tanto male ed ero in una fase di rifiuto del mio corpo: era un po' come se mi avesse tradita. Penso che la maggiore difficoltà sia stata capire come accettare tutto ciò. Come continuare a danzare con una mano diversa, rinunciando alle acrobazie, anche se alla mia età avrei dovuto comunque ridurle. E poi, come assumere il fatto che questa limitazione avrebbe alterato un po' i miei movimenti. Peraltro è interessante vedere come la mia mano destra nel movimento si adatti in una sorta di empatia fin quasi a sposare la forma delle dita storte della mano sinistra. E così sono riuscita a ritrovare il piacere di ballare. La danza è legata per certi versi alle pulsioni vitali. Ci fa sentire vivi.

Pensi che la danza possa essere uno strumento per sensibilizzare la società alle sfide che affrontano le persone in situazione di disabilità?
Ritengo che la danza sia uno strumento di incontro con noi stessi, con la nostra singolarità e con gli altri. La danza non permette di nascondersi. Quindi sì, è uno strumento di sensibilizzazione nei confronti dei bisogni e del funzionamento dell'altra persona, che interrogandoci sull'accettazione dell'altro ci rimanda anche a noi stessi.

Vorresti trasmettere un messaggio alle nostre lettrici e ai nostri lettori?
Non dimenticate di ballare! Creiamo occasioni per ballare insieme! Per incontrarci!

---

www.breathlesscie.com

Sono aperte le nomine: chi si aggiudica il premio?

È opinione condivisa che le persone in situazione di disabilità debbano poter condurre un'esistenza autodeterminata e priva di ostacoli. Servono però persone e organizzazioni che si adoperino senza sosta per raggiungere questo obiettivo. Il nuovo Prix Procap intende valorizzare i gesti e le azioni particolarmente significativi in tal senso.

Testo Cynthia Mira **Foto** Procap

Appello: Procap Svizzera invita le persone e le organizzazioni che si prodigano in modo particolare o che realizzano progetti inclusivi a sottoporre le proprie candidature al Prix Procap, così da poterle esaminare e mettere in votazione. Le candidature devono pervenire entro il 30 giugno 2025 all'indirizzo: kommunikation@procap.ch. Entrano in considerazione personalità, organizzazioni o iniziative che denotano un impegno eccezionale a favore delle persone in situazione di disabilità. Questo impegno può essere di vario genere. Si può trattare di soluzioni tecnologiche innovative, di attività di sensibilizzazione originali, di progetti tesi a migliorare la visibilità delle persone in situazione di disabilità, di produzioni artistiche e di iniziative che si prefiggono di innescare cambiamenti positivi e duraturi: sono tutte prestazioni valide e degne di essere premiate.

Saranno i soci e il personale di Procap a stabilire mediante votazione a chi assegnare il Prix Procap. La votazione si terrà presumibilmente in autunno. I dettagli sulle condizioni di partecipazione saranno comunicati nel prossimo numero della rivista.

I premi

Le vincitrici e i vincitori del Prix Procap riceveranno un oggetto unico, creato dall'artista argoviese Roger Weber. Si tratta di una scultura meccanica costituita da figure mobili con diverse disabilità. L'opera è completata da un ingranaggio personalizzabile e da una sveglia. La sveglia è una di quelle utilizzate nel marzo del 2022 dai soci di Procap, in occasione di una manifestazione tenutasi davanti alla stazione centrale di Berna alla presenza di più di 1000 persone. La manifestazione era stata indetta per chiedere in particolare alla politica di accelerare i tempi di attuazione della Convenzione ONU sui diritti delle persone con disabilità. Le sveglie rammentavano che era giunta l'ora di innescare un cambiamento sociale verso una maggiore inclusione e di abbattere le barriere nella vita di tutti i giorni negli ambiti della cultura, dello sport e della politica.

Immersione nello yoga per persone autistiche

© Michael Waser su incarico della CDOS

Sarah Egli (*1986) è una poetessa e pittrice di spoken word. Operatrice socioassistenziale AFC per persone con disabilità, vive a Basilea ed è associata a Procap dal 2021, anno della sua diagnosi di autismo. Al momento sta scrivendo il suo terzo libro intitolato «MIX», nell'ambito del progetto culturale Edition Unik e con il sostegno dell'associazione La Fontana.

«Inspirate profondamente dal naso piegando la schiena in avanti. Espirate lentamente dalla bocca e arrotondate la schiena verso l'alto. Ognuno al proprio ritmo», afferma Maria. È seduta davanti a noi. I cuscini sono appoggiati su tappetini da yoga, sui quali ci siamo accovacciati, accanto a mattoncini in sughero. Un giovane uomo snello, una persona sulla quarantina dai capelli biondo scuro e la sottoscritta con gli occhiali e i calzini con le papere. Alla parete di specchi è appeso un telo, mentre dalla parete bianca spicca la fotografia di un indigeno con una piuma d'aquila, di fronte a una finestra. Le colonne di legno scuro fuoriescono dal pavimento come tronchi d'albero. La scheda con gli esercizi fa un rumore metallico quando Maria la estrae. Il prossimo esercizio prevede la posizione del «bambino». Sulla scheda laminata in formato A2 si vede l'immagine di una donna vista di lato. Nella prima postura ha le mani appoggiate a terra, la testa inclinata e il busto piegato. Nella seconda, la si vede con la schiena ricurva che sembra una «gobba di gatto», mentre nella terza immagine è seduta sulla pianta dei piedi. Ripetiamo l'esercizio alcune volte tutti insieme, poi Maria posa la scheda nella pila che sta sulla sedia. Mentre mi rilasso sotto la coperta, scopro il semplice pulsante rotondo del cavo di ricarica nero. È capovolto e sembra un funghetto. Una piccola lampada emana una luce soffusa.

Impressum
Edito da Procap Svizzera **Tiratura** 25 800 (totale), 200 (italiano), pubblicazione trimestrale **Redazione e pubblicazione** Procap Magazin, Frohburgstrasse 4, 4600 Olten, tel. 062 206 88 88, info@procap.ch, www.procap.ch **Conto per le donazioni** IBAN CH86 0900 0000 4600 1809 1 **Direzione del progetto** Markus Spielmann, Corinne Vonaesch **Redazione** Miriam Hürlimann, Cynthia Mira, Ariane Tripet **Collaborazione a questo numero** Agnes Atteslander, Sarah Egli, Sabrina Salupo, Markus Schneeberger **Traduzione** Versione traduzioni Flavia Molinari Egloff, Sabrina Salupo **Immagine di copertina** Anja Birrer **Ideazione e impaginazione** Corinne Vonaesch **Correzione bozze** db Korrektorat, Bern **Gestione pubblicitaria** Procap Svizzera Marketing pubblicitario, Larissa Spielmann, telefono 062 206 88 04, e-mail: larissa.spielmann@procap.ch **Stampa e invio** Stämpfli AG, Bern. Si prega di comunicare alla propria sezione eventuali **cambiamenti di indirizzo** o di contattare Procap a Olten, telefono 062 206 88 88 **Abbonamenti** Abbonamento annuale per i non soci Svizzera CHF 20.–, estero CHF 40.–, ISSN 1664-4603 **Termine di redazione** per il n. 3/2025: 7 luglio 2025, da pubblicare il 2 settembre 2025.

Ogni franco conta: è possibile sostenere Procap anche con una donazione.

Dona ora con TWINT!
Scansiona il codice QR con l'app TWINT
Conferma importo e donazione

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

HEWI

IL DESIDERIO
DI COSTRUZIONE

Saneo

Bagni accessibili e raffinati
4 centri specializzati in Svizzera

Con i nostri prodotti Saneo+ offriamo una gamma completa, dai bagni adatti alle famiglie alle cucine all'avanguardia, tutti caratterizzati dalla totale accessibilità. Nei nostri centri di competenza di Sierre, Lonay, Düdingen e Volketswil vi presentiamo la varietà dei prodotti Saneo+.

Become a follower

bringhen.ch

Düdingen FR +41 26 492 52 00
Sierre VS +41 27 455 33 77
Lonay VD +41 21 804 10 20
Volketswil ZH +41 44 403 40 00

Bringhen Group