

## LA CONVIVIALITÀ

Chiara Consonni,  
Ponte Capriasca

### Potersi relazionare è la chiave

«Un sogno che è in bianco e nero, tra poco sarà a colori», è un verso di Edoardo Bennato, uno dei cantautori preferiti di Chiara, che sembra parlarci proprio di lei. La incontriamo nella mensa del Liceo di Lugano 2 in cui lavora e dove, grazie al suo carattere deciso e solare, è subito diventata a tutti gli effetti parte dello staff. «Ho sempre amato le tavole imbandite, i momenti di convivialità, preparare il menu per una serata in famiglia. Trovo che questo sia il miglior modo per celebrare la vita».

Quando Chiara ha dovuto scegliere una strada da percorrere non ci sono stati dubbi. «Poter stare a contatto con le persone mi piace molto, qui mi sento come a casa». La sua vita è piena di interessi, dalla musica, alla danza, allo sport, tutti ambiti in cui, potendo relazionarsi, è riuscita a valorizzare il suo percorso. Tra gli obiettivi raggiunti, a solo sedici anni, Chiara è stata l'atleta più giovane a partecipare agli Special Olympics World Winter Games in Corea.



# Storie oltre la disabilità

Nel nostro Cantone sono circa un centinaio le persone con Sindrome di Down.

In occasione della giornata mondiale dedicata a questa disabilità vi presentiamo tre ritratti per avvicinarci a questo mondo.

TESTO VIVIANA VIRI FOTO ALESSANDRA MENICONZI

Il 21 marzo si celebra la Giornata Mondiale dedicata alla Sindrome di Down. Una data che non è affatto lasciata al caso, poiché è proprio quel cromosoma numero 21 in eccesso a caratterizzare le persone con questo tipo di condizione genetica, più propriamente chiamata «Trisomia 21». Le storie di Chiara, Simone e Martina ci ricordano che non possiamo lasciare che una parte di noi, per quanto significativa, definisca chi siamo e cosa possiamo fare.

«Le persone con disabilità sono una risorsa importante», racconta Monica Induni-Pianezzi, direttrice dell'associazione Avventuno (vedi quadretta a pag. 77). «I loro racconti sono un esempio di vite ricche di autonomia e di scelte, di desideri e di sogni, che nella loro semplicità hanno molto da insegnare. Accogliere la diversità permette di essere più liberi. Sono purtroppo tanti i pregiudizi e → pagina 77





## LA DANZA

Simone Lunardi, Gordola

### **La danza è un soffio tra le parole**

La danza è un libro aperto, è un'arma segreta, un soffio tra le parole.\* «Quando danzo provo un'emozione molto forte e non ho paura. Non è solo una passione, ma un sogno. Per realizzarlo però, va condiviso anche con gli altri». Quando incontriamo Simone Lunardi nella sede della MOPS\_DanceSyndrome di Locarno, capiamo subito quanto siano importanti i legami affettivi per riuscire a realizzare un sogno. «Danzare fa parte di me, lo faccio da quando ero bambino. Mi fa sentire libero, come un sole». Simone è un giovane con Trisomia 21, ma prima di tutto è un danzatore. Nel 2005 incontra la coreografa Ela Frascella e danno inizio alla scuola e compagnia di danza contemporanea unica in Europa, la MOPS, composta solo da giovani adulti con Sindrome di Down. Un'esperienza che gli ha permesso, grazie alla condivisione, di superare la timidezza e sviluppare abilità e competenze che lo hanno portato ad esprimersi oltre le parole.

**\*Poesia di Amedea Aloisi, danzatrice  
MOPS\_DanceSyndrome**





## IL NUOTO

Martina Capelli, Mezzovico

### Il nuoto è forza, felicità

«Poter partecipare ai mondiali di Los Angeles è stata un'emozione grandissima», racconta Martina mentre ci mostra le medaglie vinte agli Special Olympics World Summer Games 2015: un argento nei 200 metri stile libero e un bronzo nella staffetta. La incontriamo in uno dei suoi luoghi preferiti, la piscina in cui si allena con la sua squadra, lo Shark Team 2000 di Castione. Un gruppo integrato di atleti, molto affiatato, che per lei è come una seconda famiglia. Il suo entusiasmo colpisce subito. Ci racconta di quanto il nuoto sia stato importante nel suo percorso e di come questo le abbia permesso di esprimersi. «Il nuoto per me è forza, felicità. Non riesco ad immaginare una vita senza». Martina ha una quotidianità molto attiva e indipendente, quando non si allena, lavora presso il laboratorio "Ti cucino io" della Fondazione Diamante. Prima di salutarci ci mostra un ultimo cimelio, la foto che è riuscita a strappare durante il suo viaggio ai mondiali a uno dei suoi idoli, il nuotatore statunitense Michael Phelps. E, ci confida, custodisce anche quella fatta con Noè Ponti.

→ gli stereotipi da decostruire». Uno dei luoghi comuni più difficili da sfatare è legato all'immagine di essere felici perché non si è consapevoli di avere una disabilità. A questo proposito c'è un'interessante ricerca del 2011, svolta da Brian G. Skorko, che dimostra esattamente il contrario. A suo tempo, il ricercatore statunitense ha chiesto a un campione di persone adulte con Sindrome di Down se fossero soddisfatte delle proprie vite. Il 98% di loro ha dichiarato di esserlo. Un dato, quest'ultimo, che ci fa capire che parliamo di adulti consapevoli della propria disabilità, ma capaci di oltrepassare quelle che sono le difficoltà e trovare, attraverso le relazioni e la condivisione, la propria ricchezza nella vita.

«Potersi esprimere oltre le parole, attraverso la danza, lo sport, le relazioni e il lavoro, permette loro di acquisire l'autostima e la fiducia necessarie per poter vivere una vita piena di soddisfazioni», conclude Monica Induni-Pianezzi. ●

## ASSOCIAZIONE AVVENTUNO

### Dalla parte delle famiglie

Dal 2015 l'associazione Avventuno si impegna a favore delle persone con Trisomia 21, occupandosi di inclusioni scolastiche, sociali e lavorative. Inoltre, accompagna e informa le famiglie su temi medici, educativi e sociali, propone formazioni adeguate e attuali ai professionisti e sensibilizza la popolazione sulle potenzialità delle persone con la Trisomia 21, affinché possano vivere in un contesto ricco di opportunità. In occasione della Giornata Mondiale della Sindrome di Down del 21 marzo, dalle ore 19, l'associazione festeggerà la ricorrenza con una serata ricca di eventi al Cinema Lux Art House di Massagno ([www.avventuno.org](http://www.avventuno.org)).