Gruppo Carrozzella
INSUPERABILI

e-mail info@insuperabili.ch

Per sostenerci: ccp **65-98178-3**

**www.insuperabili.ch**

# Press Review 2019

**al 31.12.2019**

**GC inSuperAbili**
Casella postale 5682
CH – 6901 Lugano

Sektion der Schweizer Paraplegiker-Vereinigung • spv.ch
Section de l'Association suisse des paraplégiques • spv.ch

# Rivista di Lugano 13.12.2019

*Il circo, l'incidente, le imprese sportive e nel mirino Tokyo 2020*

## Il percorso inSuperAbile di Silke Pan

Classe 1973, la campionessa di handbike ha deciso di affiliarsi al gruppo carrozzella inSuperAbili di Lugano, raggiungendo il già consolidato team di atleti ticinesi da tempo impegnati in competizioni nazionali e internazionali. Il sogno più grande: la qualificazione ai Giochi paralimpici di Tokio 2020.

Incontrare Silke Pan significa lasciarsi travolgere da uno spirito combattivo e anticonvenzionale. La sua carriera inizia come artista circense, dopo la scuola nazionale di circo di Berlino, dove si diploma come equilibrista, contorsionista e trapezista. Ed è proprio a causa di un incidente sotto il tendone che, nel 2007, Silke incontra il mondo della paraplegia.

Da vera combattente, la 46.enne germanica inizia il percorso riabilitativo e presto si dedica con passione alla disciplina del para-triathlon, composta da handbike, carrozzina da corsa e nuoto. Nel 2012 le prime competizioni internazionali, dove guadagna alcune menzioni di rilievo che le permettono di qualificarsi ai campionati del mondo di paraciclismo. Nel suo palmarès vittorie importanti, tra le quali la maglia di vice-campione del mondo, una medaglia d'oro in Coppa del mondo, due maglie rosa nel 2017 e 2018 al giro d'Italia in handbike, un primo posto nel circuito Ehc.

Oltre alle competizioni convenzionali, Silke Pan ha inoltre ideato una disciplina inedita, l'ultra paraciclismo, ossia la pratica di handbike su strade alpine caratterizzate da forte dislivello. Nel 2016 conquista la vetta di 13 passi svizzeri. Due anni dopo è la volta del Raid dei Pirenei, durante il quale percorre 800 chilometri, raggiungendo 26 vette in dieci giorni.

La scorsa estate un'altra grande sfida: attraversare a nuoto 26 laghi svizzeri e percorrere 980 chilometri con handbike e carrozzina da corsa in due settimane. Un'impresa portata a termine proprio a Lugano, dove è avvenuto il primo contatto con gli atleti del gruppo carrozzella inSuperAbili, che l'hanno accolta al traguardo assieme al municipale Roberto Badaracco.

Il presidente Walter Lisetto consegna la maglia del club a Silke Pan.

Un sodalizio sportivo ma soprattutto umano, basato non solo sulle possibilità di preparazione agonistica offerte dal gruppo, quanto sul grande sostegno che l'associazione luganese, attiva dal 2012 a livello cantonale, garantisce a tutti i propri membri.

Il 1° dicembre Silke Pan è diventata ufficialmente un'atleta inSuperAbile, ricevendo la maglia del club durante il pranzo di Natale all'hotel Ceresio di Lugano, dove ha anche presentato il suo film «Sfidare l'impossibile». L'obiettivo per il 2020 è la qualificatione ai Giochi paralimpici che si svolgeranno a Tokyo dal 25 agosto al 6 settembre.

*«Faremo tutto il possibile per supportare e aiutare Silke a raggiungere questo importate traguardo* – commenta Walter Lisetto, presidente di inSuperAbili – *Anche per noi poter essere presenti a Tokyo è uno di quei grandi sogni che nella vita vogliamo provare a realizzare: "Le barriere sono solo quelle della mente" è il nostro motto».*

# Rivista di Lugano 29.11.2019

https://www.spv.ch/it/?_nsid=39959

*Obiettivo le paralimpiadi di Tokyo 2020*

## Silke diventa inSuperAbile

Il 1° gennaio 2020, la campionessa Silke Pan entrerà a far parte della squadra di handbike del gruppo carrozzella inSuperAbili. «*Una scelta* – puntualizza la diretta interessata – *nata dopo aver potuto constatare la dinamicità del club e la grande attenzione che viene rivolta a tutti gli atleti, e non solo a quelli che svolgono sport a livello agonistico*». Obiettivo di Silke per il 2020 è la qualificazione ai Giochi paralimpici che si svolgeranno dal 25 agosto al 6 settembre a Tokyo.

«*Faremo tutto il possibile per supportare e aiutare Silke a raggiungere questo importate obiettivo. Anche per noi essere presenti a Tokyo 2020 è uno di quei grandi sogni che nella vita vogliamo provare a realizzare*», commenta Walter Lisetto, presidente di inSuperAbili.

Il 1° dicembre, durante il pranzo di Natale all'hotel Ceresio di Lugano, verrà proiettato il film sull'impresa di Silke Pan, che l'estate scorsa ha percorso in handbike 1.000 km toccando oltre 30 laghi svizzeri in soli 16 giorni. Altre informazioni: silkepan.com e insuperabili.ch.

40 *29 novembre 2019*

# Il Mattino 17.11.2019

intervista www.mattinonline.ch il Mattino della domenica 17 novembre 2019 7

Elena Premoli di All Sport Association, che promuove i valori etici nello sport

# "Impegno imprescindibile e sguardo ai meno fortunati"

All Sport Association nasce sul finire del 2014. Il suo scopo è quello di diffondere una sana cultura sportiva sopratutto tra i più giovani. E proprio negli scorsi giorni il Panathlon Club Lugano e StarTi le hanno assegnato, durante la serata Miglior Sportivo Ticinese, il Premio etico 2019 per le iniziative ASA Summer Camp e Gioca Pulito e anche per la diffusione di valori come l'inclusione (coinvolgendo nelle attività persone diversamente abili e portando le loro testimonianze), il rispetto, la collaborazione, lo spirito di squadra. Ne abbiamo parlato con **Elena Premoli** membro di All Sport Association.

**Una delle vostre priorità è promuovere fair play e rispetto nello sport. Priorità impegnativa visti i tempi che corrono...**

*Sì, il nostro è un impegno importante e complesso, ma visti i tempi che corrono è anche imprescindibile. Quando si dice che goccia dopo goccia si crea un oceano... Ecco, ci ritroviamo in questa filosofia. Siamo una piccola realtà, ma crediamo molto in quello che proponiamo e non ci spaventano le grandi sfide.*

Elena Premoli

**In Ticino spesso e volentieri partite del calcio regionale sono sospese per atti di violenza, tipo aggressione all'arbitro. Qual è il vostro impegno nella nostra regione?**

*In Ticino ci impegniamo in particolare con il progetto "Gioca Pulito - I calci dalla parte del pallone" che ha proprio l'intento di prevenire atti di violenza sui campi da gioco e bullismo. Il progetto è nato nel 2018 ed è già stato realizzato presso un istituto scolastico e una società sportiva. Nel 2020 grazie a convenzioni cantonali l'impegno raddoppia: saremo in due società sportive. Il progetto prevede un ciclo di incontri per ragazzi tra i 9 e i 13 anni in cui temi come il rispetto, la collaborazione, lo spirito di squadra, il saper accettare se stessi e l'altro, il saper gioire di una vittoria e non scoraggiarsi di una sconfitta vengono spiegati ai ragazzi e sperimentati in campo attraverso giochi mirati. Durante gli incontri partecipano spesso figure di spicco nel panorama sportivo che possano, attraverso la loro testimonianza, avvalorare le tematiche affrontate. Abbiamo ospitato tra gli altri allenatori come Livio Bordoli e Pier Tami, giocatori come Mattia Bottani, Jonathan Sabbatini, Alessandro Chiesa, e personaggi come Vicky Mantegazza e Nicolò Casolini. Spazio anche agli arbitri visto il loro ruolo delicato: abbiamo avuto con noi Silvio Papa, responsabile arbitri per la FTC e anche un mini arbitro. Dal 2020 introdurremo più incontri con gli allenatori e i genitori in modo da sensibilizzare anche loro a una sana cultura sportiva.*

**Spirito di aggregazione: altro capitolo affascinante ma di difficile attuazione...**

*Sì, ma necessario. Viviamo in una società in cui è l'individualismo a farla da padrone e questo rende i rapporti umani fragili. Nello sport di squadra bisogna assolutamente affrontare questo tema, far capire ai ragazzi che ognuno è diverso e ognuno ha delle proprie caratteristiche, ma insieme si può arrivare in alto. La storia dello sport ci porta tanti esempi di squadre dove forse non brillavano singoli campioni, ma che hanno raggiunto risultati ad altissimo livello grazie alla forte aggregazione tra i componenti. Penso, ad esempio, alla favola Leicester con Mister Claudio Ranieri nel 2016...*

**E poi prevenzione e violenza**

*Cerchiamo di parlare sempre in positivo, in ottica preventiva. Per questo ci rivolgiamo a una fascia d'età dove i ragazzi non sono ancora "corrotti" da comportamenti scorretti, ma sono già abbastanza maturi da capire la bellezza di fare sport, di stare insieme, il valore dell'amicizia che attraverso la pratica sportiva si consolida.*

**ASA e inclusione: ce ne parli**

*Fin dalla sua fondazione ASA ha avuto uno sguardo particolare verso il mondo della disabilità. Pur non essendo il nostro focus ci siamo impegnati, di anno in anno, a coinvolgere altri enti e associazioni del territorio per trattare il tema dell'inclusione attraverso uno sguardo "sportivo". Durante gli ASA Summer Camp, ad esempio, abbiamo ospitato dei rappresentanti dell'associazione InSuperAbili di Lugano che hanno mostrato ai nostri ragazzi come lo sport possa favorire una reinclusione nella vita sociale a seguito di traumi o incidenti. Lo scorso anno ASA Summer Camp è diventata una colonia sportiva inclusiva, e abbiamo avuto tra i nostri iscritti alcuni bambini con Sindrome di Down. Non è stato facile, ma crediamo sia questa la vera inclusione: favorire l'integrazione totale delle persone, perché in fondo siamo tutti diversi e tutti speciali.*

**Far crescere i giovani in ambito sportivo è difficile?**

*Non è semplice, perché i ragazzi di oggi hanno molte distrazioni e sono molto portati a spendere il loro tempo libero davanti a TV, video games e social network. Ma durante le nostre iniziative abbiamo incontrato anche tanti genitori che credono nei valori dello sport, che poi sono anche i sani valori della vita che ognuno di noi dovrebbe portarsi dentro... Lo sport aiuta molto a veicolare questi valori, perché è divertente, è un momento di svago e leggerezza. Ci riempie il cuore di gioia sapere che tante famiglie negli anni ci hanno lasciato in cura i loro ragazzi e vedere che molti tornano (abbiamo ragazzi che partecipano tutte le estati ai nostri Summer Camp e nel 2020 saremo alla quarta edizione!) è motivo di soddisfazione. Un pensiero anche ai tanti coach e monitori che operano nelle società sportive con una dedizione totale. Loro devono portare avanti questo nostro messaggio e speriamo che la nostra associazione possa diventare un faro per molti.*

**Fate parte anche del gruppo *A chi mi rivolgo*: di cosa si tratta?**

*Proprio nell'ottica di "diventare un faro per molti"... ASA è stata invitata a far parte di questo gruppo di lavoro da marzo 2019. Il gruppo è coordinato dall'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani (UFaG) e riunisce diverse associazioni e enti che si preoccupano di prevenzione della violenza in ambito sportivo, attraverso diversi punti di vista. Ci ritroviamo a cadenza mensile per condividere proposte e affrontare eventuali problematiche. Ci proponiamo tutti insieme come punto di riferimento a livello cantonale in questa sfida. Organizziamo serate per coach e monitori, e invitiamo chiunque registri all'interno della sua società sportiva dei problemi a rivolgersi a noi (è presente nel gruppo anche l'Ufficio dello Sport) per non sentirsi abbandonato dentro a situazioni complesse.*

**Recentemente avete ricevuto un premio etico, un forte segnale in questo senso**

*È stata una sorpresa meravigliosa, siamo saliti sul palco del Palazzo dei Congressi di Lugano a ritirare il premio con il cuore che batteva d'emozione. Il Premio è patrocinato da Panathlon Club Lugano e dall'associazione StarTi e ci è stato assegnato all'interno della serata "Miglior Sportivo Ticinese 2019". Un traguardo, certo, ma per noi sportivi anche un incentivo a continuare nelle nostre attività e a fare sempre meglio.*

**In Ticino, in senso generale, esiste un senso etico nello sport?**

*Io credo di sì. E ne sono d'esempio alcuni grandi campioni che ho conosciuto durante gli incontri di "Gioca Pulito". Già solo il fatto che certi personaggi abbiano risposto al nostro appello e abbiano trovato del tempo per incontrare i ragazzi... io credo sia un segnale. La verità è che spesso la cattiva notizia ha una voce più forte della notizia positiva... Per questo siamo felici di questo spazio e di poter parlare della bellezza dello sport e di quanto sia un modello di riferimento per la vita dei giovani.*

A. M.

# Rivista di Lugano 27.09.2019

*Grande successo per la serata di prova*

## Scherma paralimpica, una prima in Ticino

L'Istituto Elvetico ha ospitato la serata di presentazione della scherma paralimpica, organizzata da Lugano Scherma in collaborazione con il Gruppo carrozzella inSuperAbili. Un momento storico per questa disciplina veloce, dura, elettrizzante: sono state molte le persone disabili che hanno potuto testarla, incrociando la sciabola con monitori qualificati. L'evento, una prima assoluta in Ticino, aveva lo scopo di avvicinare gli interessati a questa disciplina, e favorire, attraverso lo sport, l'inclusione sociale. La prima caratteristica della scherma in carrozzina è infatti quella della possibile integrazione con la scherma in piedi, in quanto regole, materiali e armi (fioretto, spada e sciabola) sono esattamente le stesse, se si esclude il bersaglio della spada, che in piedi è tutto il corpo, mentre in carrozzina è soltanto la parte superiore del busto.



**GC inSuperAbili**
Casella postale 5682
CH – 6901 Lugano

# La Regione 19.09.2019

INSUPERABILI | IL PROGETTO

## Scherma per favorire l'inclusione

L'Istituto Elvetico ha ospitato la serata di presentazione dello sport paralimpico organizzata da Lugano Scherma in collaborazione con il Gruppo Carrozzella inSuperAbili. Un momento storico per questa disciplina veloce, dura, elettrizzante che ha visto molte persone disabili potersi avvicinare e testare di persona, incrociando la sciabola con monitori qualificati.

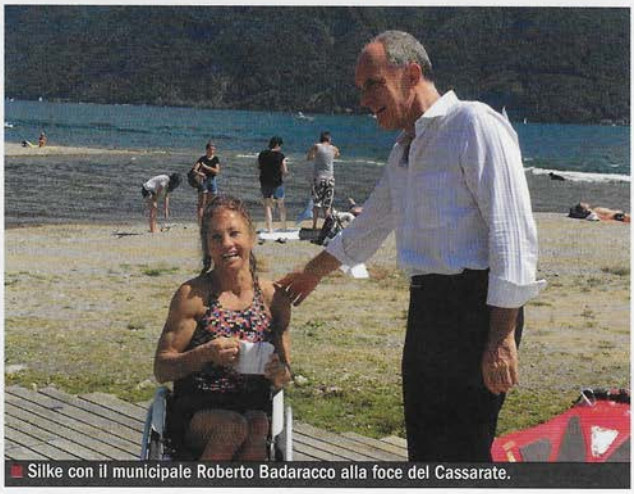
L'evento, sostenuto da BancaStato e dall'Associazione Svizzera per Paraplegici, è stato una prima assoluta in Ticino, con lo scopo di avvicinare quante più persone possibili alla scherma, disciplina che permette di trasmettere ai ragazzi valori importanti, a partire dal rispetto dell'avversario in un contesto in cui lo sport risulta un mezzo di inclusione alla socialità.

La prima caratteristica della scherma in carrozzina è quella della possibile integrazione con la scherma in piedi, in quanto le regole, i materiali, le armi, fioretto, spada e sciabola, sono esattamente le stesse, se si esclude il bersaglio della spada che nella scherma in piedi è tutto il corpo, mentre nella scherma in carrozzina è soltanto la parte superiore del busto.

# Rivista di Lugano 9.8.2019

*L'atleta vallesana completa sul Ceresio un'impresa sportiva*

## Silke Pan, gran finale a Lugano



Silke con il municipale Roberto Badaracco alla foce del Cassarate.

Percorrere 980 chilometri in handbike e carrozzina da corsa e attraversare 26 laghi svizzeri in due settimane. È questa la sfida che l'atleta paralimpica vallesana Silke Pan ha lanciato lo scorso 14 luglio. Un'avventura sportiva che si è conclusa martedì 30 luglio sulle rive del Ceresio – dopo aver percorso 26 chilometri in handbike e 4 a nuoto – alla presenza del municipale Roberto Badaracco e di alcuni rappresentanti del gruppo carrozzella inSuperAbili.

Silke Pan è una persona abituata alle sfide. Dopo una carriera da trapezista, una brutta caduta ha causato la sua paraplegia. Ciò non ha però fermato la sua voglia di vivere e di raggiungere nuovi traguardi. È così che, nel giro di pochi anni, l'atleta ha guadagnato importanti palmarès, tra cui il titolo di campionessa, per due anni consecutivi, del Giro d'Italia in handbike.

Oltre alle importanti qualifiche, è di sua invenzione la disciplina dell'ultra paraciclismo, la pratica dell'handbike su strade con forti dislivelli. In tutto questo un messaggio forte e chiaro: la disabilità non deve fermare l'ambizione! E ora l'atleta già strizza l'occhio alle paralimpiadi di Tokio del 2020.



**GC inSuperAbili**
Casella postale 5682
CH – 6901 Lugano

# Azione 11.2.2019

**Azione** Settimanale della Cooperativa Migros Ticino • 11 febbraio 2019 • N. 07



# «Lo sport dimostra come l'inclusione sia possibile»

**Disabilità** L'attività dell'Associazione InSuperAbili a favore delle persone paraplegiche alle quali offre consulenza, sostegno e la possibilità di praticare un'ampia gamma di discipline sportive

**Natascha Fioretti**

Nella vita, sia sul lavoro, sia nel privato, ho imparato quanto la condivisione di un'esperienza possa fare la differenza. L'esperienza personale unisce le persone, i progetti e gli intenti. Condividere, seppur con sfumature diverse, il contatto fisico ed emotivo con una certa realtà delle cose cambia lo sguardo ma, soprattutto, nelle persone accende un motore, una forza di volontà che altrimenti manca.

È questo il mio ragionamento mentre ascolto Walter Lisetto parlarmi degli InSuperAbili, l'Associazione che presiede dal 2012, da quando un gruppo di ragazzi con disabilità che praticava handbike gli ha chiesto se voleva farne parte. «Per me questa opportunità ha simboleggiato la chiusura di un cerchio. Ho sentito che aderire al progetto era la cosa giusta da fare». Walter Lisetto ha un fratello che, giovanissimo, è rimasto tetraplegico a causa di un incidente. Non è facile in questi casi scendere a patti con la nuova esistenza anche quando i famigliari danno tutto il loro supporto e le cure mediche adeguate non mancano. «Mio fratello non è mai riuscito ad accettare la sua nuova condizione. Come dice lo scrittore italiano Giuseppe Pontiggia nel suo libro *Nati due volte*, chi fa questa esperienza vive due volte e la seconda deve iniziare tutto da zero. Non potendo essere d'aiuto a mio fratello nella misura in cui avrei voluto, mi è sembrato naturale poterlo offrire ad altre persone pronte, nonostante tutte le difficoltà e le barriere del caso, ad accettare la loro nuova condizione e ad abbracciare una nuova vita».

L'Associazione InSuperAbili è una delle 27 sezioni ufficiali dell'Associazione Svizzera dei Paraplegici (ASP) di Nottwill, l'associazione mantello delle persone mielolese, che in tutta la Confederazione conta oltre 11'000 membri tra soci attivi (con disabilità) e soci passivi (sostenitori). Lo scopo degli InSuperAbili è quello di aiutare le persone con disabilità a rimettersi in pista dopo un grave infortunio o una pesante malattia. E quale migliore ricetta se non quella dello sport che in molti casi si rivela essere uno straordinario percorso di recupero personale e di integrazione sociale. «La nostra associazione no-profit crede fortemente nello sport e sin dalla sua fondazione, oltre a tutte le attività di tempo libero, gite, cene enogastronomiche, visite ai musei, offre un'ampia gamma di discipline sportive ai propri membri». L'associazione che oggi conta 350 soci tra i quali 80 attivi, si propone, inoltre, di tutelare gli interessi dei mielolesi nei confronti del pubblico e delle autorità, incoraggiare e sviluppare l'amicizia e la solidarietà fra i soci, promuovere le pari opportunità delle persone disabili nella società, collaborare con altri Enti, pubblici o privati, con analoghi scopi e abbattere le barriere architettoniche. «In altre parole il nostro club permette alle persone con disabilità di inserirsi in un nuovo tessuto sociale, fare amicizia e, attraverso l'esempio dello sport, e il senso di emulazione che ne deriva, trasmettere un messaggio tanto semplice quanto fondamentale: "se quella ragazza tetraplegica riesce a divertirsi facendo aerogravity o andando a sciare, posso riuscirci anch'io"», conclude Walter Lisetto.

**Nelle gare di handbike spesso atleti, disabili e non, gareggiano fianco a fianco.** (www.insuperabili.ch)

Tra le varie discipline, gli InSuperAbili offrono la possibilità di fare nuoto, tennis, giornate in montagna sugli sci, attività di vela, parapendio e molto altro. Quella che ha più successo è sicuramente l'handbike. Ne sa qualcosa Gian Paolo Donghi che fa parte del team e da dieci anni, dal 2008, è il referente dell'ASP per il Ticino. In altre parole è l'antenna sul territorio della Svizzera italiana per il Centro svizzero per paraplegici di Nottwill e attraverso la tecnica del *Peer Counseling*, «Consulenza tra pari», basata sul principio di reciproco scambio d'idee tra due persone che si trovano in una situazione di vita simile, ha il compito di seguire le persone che arrivano a Nottwill nel loro percorso di recupero.

Gian Paolo Donghi ha avuto un incidente in moto nel 1992 e da allora è paraplegico. L'ho conosciuto in occasione di un evento sulla disabilità tenutosi a Lugano dal titolo «Una vita senza barriere. Disabili siamo tutti» organizzato da Business Professional Women Ticino e dall'Associazione Down Universe. In quell'occasione ha raccontato la sua storia mettendo a fuoco alcuni punti essenziali per chi vive esperienze come la sua: l'importanza di rientrare al lavoro, l'opportunità di poter fare una riqualifica professionale se necessario, l'inclusione nella società, l'autonomia e la possibilità di fare sport. «Partecipo spesso a gare in handbike, ed in queste occasioni sportive atleti disabili e non, gareggiano fianco a fianco. Mi sento di affermare che lo sport è davvero un terreno fertile in grado di dimostrare come l'inclusione sia possibile e reale. È un ambito nel quale i valori dell'inclusione e del rispetto reciproco sono messi in atto da persone che condividono la passione per una sana competizione sportiva. Un ambito al quale sarebbe sicuramente vantaggioso ispirarsi e da cui si potrebbero trarre modelli concreti e positivi da estendere ad altri settori della vita sociale».

Oggi grazie al suo lavoro Gian Paolo Donghi aiuta persone che si trovano nella sua stessa situazione a trovare la ricetta per andare avanti. Ad esempio con la consulenza di un architetto valuta se l'appartamento è idoneo a ricevere la persona una volta dimessa da Nottwill oppure se sono necessarie delle modifiche. «Inoltro le richieste all'ASP per gli aiuti finanziari necessari, nel caso una persona decida di praticare dello sport le indico a chi rivolgersi, fornisco consigli riguardo ai mezzi ausiliari da acquistare. Seguo la persona in tutto e per tutto, sono il suo punto di riferimento».

Gli chiedo se in dieci anni di attività c'è stata una persona o una storia che gli è rimasta particolarmente impressa. «C'è stato il caso di un ragazzo – racconta – che conoscevo, veniva con noi a sciare, ci accompagnava nelle nostre uscite in carrozzina. Un bel giorno ha avuto un infortunio con la bicicletta ed è rimasto tetraplegico. E lì devo dire la verità, l'ho detto anche ai miei superiori, ho avuto un po' di difficoltà quando sulla lista ho visto il suo nome. Il primo giorno sono andato a trovarlo in clinica e mi ha fatto un certo effetto. Lui è stato bravo, mi ha messo subito a mio agio. Mi ha detto "stavolta è capitato a me, nessuno è immune"».

Se associazioni come gli InSuperAbili offrono preziosi esempi di inclusione e di vita comune all'insegna del rispetto e del divertimento, non è sempre lo stesso nei nostri contesti di vita urbana. Gian Paolo Donghi è dovuto arrivare con mezz'ora di ritardo al nostro appuntamento in centro a Lugano per via di una Smart che abusivamente occupava due parcheggi riservati a persone con disabilità dietro al Casinò. L'inclusione passa anche da qui, ricordiamocelo. E se avete voglia di diventare anche voi degli InSuperAbili, contattate l'Associazione, i volontari non sono mai abbastanza! (info@insuperabili.ch)