

CARTABIANCA

Cooperanti per un mondo più giusto



5 | IN PARTENZA

Sette cooperanti partono per l'Africa e l'America Latina

2 - 4 | INVECCHIARE IN KENYA

**Digitalizzazione
e salute delle
persone anziane**

4 | COME INVECCHIARE BENE

"Pillole di salute" dal gruppo di auto-aiuto del villaggio di Junju

4 | INTERVISTA

L'ambasciatore svizzero sul ruolo di Comundo



Durante un check-up sanitario sul campo sportivo di Junju: Sada Randu raccoglie i dati sanitari di una donna.

Capelli bianchi? Una sfortuna!

In Kenya, miti antichi e conoscenze moderne si intrecciano e la superstizione è molto diffusa. Le persone anziane vengono stigmatizzate a causa dei loro cambiamenti fisici e spesso sono abbandonate a sé stesse, soprattutto se hanno problemi di salute. Ora le e gli studenti delle scuole professionali sanitarie raccolgono dati sulla loro forma fisica in formato elettronico, per elaborarli in seguito e trovare misure appropriate.

Diana Ombelli, esperta di informatica, li supporta in questo progetto.

Testo: Röbi Koller, Foto: Marcel Kaufmann

Stella Luoga, responsabile di progetto presso il North Coast Medical Training College, mi chiede se ho già visto una persona anziana con i capelli bianchi in Kenya. Rifletto un attimo. Ma la gente di carnagione scura può avere i capelli bianchi? Sì, mi assicura Stella. Tuttavia, secondo la credenza popolare, le persone anziane sono considerate stregate e maledette. Anche solo vederne i capelli bianchi, porterebbe sfortuna. Pertanto, la maggior parte di loro ha paura di uscire di casa.

Indagine sullo stato di salute tramite cellulare

Sono partito per documentare il lavoro di una cooperante di Comundo, la ticinese Diana Ombelli, che sta svolgendo un intercambio in Kenya da oltre due anni, a pochi chilometri a nord della città costiera di Mombasa. Il North Coast Medical Training College (NCMTC) è una scuola professionale in ambito sanitario costruita in mezzo alla foresta, vicino a persone che vivono in modeste capanne di fango in piccoli villaggi. Diana è diplo-

mata in scienze forensi e ha lavorato presso la polizia comunale di Berna prima di assumere diversi ruoli, tra cui quello di responsabile dei progetti nel settore dell'informatica per diverse aziende internazionali.

Siamo seduti nella biblioteca del NCMTC con tre studenti: Philip Juma, Sada Randu e Jackson Kenga. Insieme a Diana stanno allestendo un questionario per rilevare le conoscenze delle persone anziane della regione riguardo alla pressione arteriosa. L'obiettivo dello studio è di capire cosa sanno davvero sulle malattie della vecchiaia, in che misura sono consapevoli dei rischi e cosa fanno concretamente per contrastarli. Le domande sono suddivise in categorie e formulate in maniera inequivocabile, così che si possano ricavare dati utilizzabili. Diana Ombelli sostiene il progetto in qualità di specialista in informatica e fornisce il suo contributo affinché l'indagine possa essere condotta facilmente e ovunque, con l'uso di un semplice cellulare.

Check-up sul campo sportivo

Oggi pomeriggio è previsto un incontro del Junju Elderly Support Group, un gruppo di auto-aiuto composto da circa due dozzine di donne e uomini oltre i 70 anni e residenti nella comunità di Junju. Il ritrovo è al campo sportivo della scuola elementare locale, a dieci minuti dal campus. Inizio a chiacchierare con il presidente del gruppo, Dalmas Moka, il quale ribadisce l'importanza degli incontri regolari perché consentono alle studentesse e agli studenti di fare domande alle persone anziane, di visitarle e di fornire informazioni importanti sui rischi per la salute e sulle malattie. Incontrarsi riduce inoltre il rischio di emarginazione per le persone anziane, le rende più visibili e le legittima agli occhi della società.

«Stress continuo ed esclusione sociale favoriscono l'ipertensione arteriosa.»

Sada Randu, studentessa al NCTMC

Le e gli studenti eseguono semplici controlli: misurano la pressione sanguigna, prendono nota dell'altezza e del peso e raccolgono dati sul benessere di ogni paziente. Non è raro che vengano diagnosticati casi di diabete o ipertensione. Chiedo a Sada, la studentessa del gruppo di Diana che ha contribuito alla stesura del questionario, se l'ipertensione non sia forse una malattia legata a un'alimentazione scorretta o al sovrappeso. L'ipertensione può manifestarsi anche se una persona è continuamente esposta allo stress, precisa. E qui è presente con maggiore frequenza a causa dei pregiudizi sociali nei confronti delle persone anziane o della loro preoccupazione costante di non avere abbastanza soldi o cibo.



Stare bene in età avanzata: Diana Ombelli, Stella Luoga, la signora Nzingo Tsul e la studentessa Sada Randu a colloquio (da sinistra a destra).



Gli studenti Jackson Kenga, Philip Juma, Sada Randu e la cooperante di Comundo Diana Ombelli valutano i dati sanitari raccolti (da sinistra a destra).

Una diagnosi tempestiva? Questione di fortuna

Chi ha bisogno di assistenza medica e vive nelle zone rurali del Kenya è fortunato se riceve una diagnosi in tempo. Un fatto per nulla scontato, perché il personale medico scarseggia. Inoltre, una visita medica è costosa. I dispensari istituiti nelle comunità rappresentano una valida alternativa. Chi ha ricevuto una diagnosi viene indirizzato o indirizzato verso questi centri dove possono ricevere medicinali e sottoporsi a ulteriori controlli. Ad avvalersi maggiormente dell'offerta sono le persone anziane e le giovani madri con neonati.

Diana Ombelli tornerà in Svizzera alla fine del 2023 lasciando il segno al NCMTC. In particolare, il desiderio e il coraggio di esplorare e sperimentare costantemente nuove strade sono già evidenti tra le e gli studenti. L'istituto ha beneficiato della presenza della specialista in informatica anche in termini di contenuti. Ad esempio, le e gli studenti del NCMTC non registrano più i dati sanitari su carta, bensì in formato digitale e in tempo reale.

Oltre all'esperienza formativa come cooperante, Diana porta a casa anche un valore aggiunto dal tocco fashion: le camicette e le gonne colorate con motivi floreali realizzate personalmente grazie all'aiuto di Stella, che non è solo un'abile project manager, ma anche una sarta e una stilista di talento.



**Controlli medici
all'aperto:
vieni a vedere!**

BLOG/VIDEO



www.comundo.org/it/roebikoller-blog

Contrastare la povertà

Valentin Zellweger, ambasciatore svizzero in Kenya, parla delle disuguaglianze esistenti nel Paese e di come Comundo può agire in modo sostenibile contro la povertà.

Intervista: Röbi Koller

Oggi il Kenya è considerato un Paese emergente. Necessita ancora di sostegno dall'estero?

Qui ci sono tante persone molto ricche, ma anche persone estremamente povere: circa un terzo della popolazione vive con meno di 2.15 franchi al giorno. Questa disuguaglianza rappresenta un problema. Mentre al nord ci sono ancora popolazioni nomadi, molte regioni al sud si sono sviluppate in maniera esponenziale. Nairobi è uno dei posti più interessanti al mondo per

quanto riguarda la digitalizzazione. Questa disuguaglianza può essere superata solo con diverse strategie e strumenti di cooperazione allo sviluppo.

A cosa si riferisce?

Al potenziamento del sistema sanitario e dell'istruzione. Le popolazioni del nord hanno bisogno anche di conoscenze su come commercializzare meglio i propri animali e i relativi prodotti. In queste regioni colpite dalla siccità non c'è quasi assistenza medica. Per necessità essenziali, le persone qui si preoccupano più degli animali che muoiono di sete che dei loro figli.

Quale potenziale ha Comundo per continuare a combattere la povertà?

Il sistema di formazione duale svizzero è un esempio di successo. Anche in Kenya



ci sono primi modelli incoraggianti, ma necessitano ancora di molto supporto. Il vantaggio della cooperazione allo sviluppo attraverso l'interscambio di persone di Comundo è la conoscenza delle comunità e del contesto. Il dialogo è al centro del lavoro. È così che si trovano le soluzioni migliori.



INTERVISTA

www.comundo.org/intervista-zellweger

Vivere la vecchiaia in Kenya

A Junju non ci sono strade asfaltate, centri commerciali o studi medici. Molte persone anziane sono costrette a sopravvivere con poco e si nutrono degli ortaggi coltivati nel proprio orto.

→ La versione integrale di queste «pillole di salute» è visionabile su: www.comundo.org/it/roebikoller-blog

Ferdinand Rimba, 69 anni, agricoltore e predicatore in pensione

La prima cosa che salta all'occhio di Ferdinand è la mano fasciata: è caduto da una scala. Chi si prende cura di lui quando è malato? I suoi otto figli. È riuscito a garantire a tutti un'istruzione e ne va fiero. I soldi per vivere sono pochi, ma può contare su una piccola entrata grazie alla vendita dei suoi prodotti, come il mais. Il suo consiglio: «Prendetevi cura della vostra salute affinché possiate vivere una vita felice!» (...)



Dalmas Moka, 80 anni, sarto in pensione, e Helena Moka, 70 anni

Dalmas dà molta importanza al suo aspetto. Probabilmente è dovuto al suo lavoro come capo sarto in un'azienda di abbigliamento. Insieme alla moglie Helena hanno cresciuto otto figli e ora si prendono cura della loro piccola fattoria. Helena soffre di diabete e necessita di controlli regolari e di medicinali. Il suo consiglio: «Muovetevi regolarmente per rimanere in forma e abbiate fiducia in Dio!» (...)



Margreth Mwangata, 71 anni, docente di scuola dell'infanzia in pensione

Margreth ha risparmiato e ha comprato un appezzamento di terra dove coltiva i propri ortaggi. Non ha mai avuto problemi di salute, solo un incidente in cui ha perso molti denti. La buona salute sembra essere ereditaria: sua madre, infatti, ha 106 anni e sbriga ancora piccole faccende domestiche. Il suo consiglio: «Accettate di invecchiare, godetevi la vita e muovetevi, per mantenere forte il vostro corpo!» (...)



DA VEDERE

Cooperanti in partenza

Tre donne e quattro uomini provenienti dalla Svizzera e dalla Germania hanno scelto di partire per l'Africa o l'America Latina come cooperanti di Comundo. L'obiettivo: trovare le vie per un futuro migliore insieme alle persone svantaggiate, svolgendo la loro professione (per esempio: assistente sociale, fisioterapista o specialista della comunicazione) al fianco di colleghi locali.

VIDEOS

PERCHÉ PARTIRE?



www.comundo.org/nuovi-cooperanti

Perché impegnarsi nel mondo della cooperazione? Scoprillo in questi brevi video!



Jennifer Koppelin, Willemijn Simons Rüttimann, Niklas Lindenthal, Fabienne Strebel, Steffen Heinzelmann, David Rüttimann, Tom Knauf (da sinistra a destra)

T'INTERESSA IL MONDO DELLA COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO?

Vuoi contribuire al cambiamento per un mondo più giusto? Cerchiamo cooperanti in diversi settori professionali per interscambi in America Latina o in Africa. Scopri i posti attualmente vacanti su: www.comundo.org/it/diventa-cooperante

DA FARE

Un po' di Nicaragua in Ticino

In Nicaragua dal 2019 come cooperante, Marco Ventriglia è attualmente in Ticino per diverse attività d'informazione e sensibilizzazione sul suo lavoro di economista. Lo accompagna il collega nicaraguense di APRODEIN Randolph Castellón.

Giornata d'informazione Cinfo

Sabato 30 settembre dalle 9.30 alle 16 al Canvetto luganese appuntamento per le persone interessate al campo dell'aiuto umanitario, della cooperazione allo sviluppo, della cooperazione economica o della promozione della pace.

Weekend di formazione a Faido

Fine settimana di formazione per aspiranti cooperanti e persone interessate alla cooperazione allo sviluppo: dalle 9 di sabato 7 alle 17 di domenica 8 ottobre.

Scopri di più: www.comundo.org/it/agenda

DA VEDERE

Videointerviste con Alicia Tellez

Durante il suo viaggio di sensibilizzazione questa primavera, Alicia Tellez, dal 2016 cooperante di Comundo in Colombia, è stata più volte intervistata sul suo lavoro con le e i giovani e con le persone anziane. Raccontare è vivere di nuovo? È guarire? È un mistero da decifrare? Ascoltiamola e vediamola in questo blog: www.comundo.org/it/aliciatellez-blog



DA CUCINARE

"Pojo Za Nazi" dal Kenya!



RICETTA

RICETTA E VIDEO



www.comundo.org/ricetta

Röbi Koller e la cucina all'aria aperta del NCMT: uno stufato con o senza carne!

«Sosteniamo Comundo perché ci permette di lavorare per un mondo più giusto attraverso una cooperazione consapevole e l'apprendimento reciproco.»

Marcel Kaufmann / Comundo



Heidi e Andreas Furrer-Küttel
ex cooperanti in Brasile

Parlare... anche dei tabù!

Chi si occupa di eredità deve affrontare il tema della morte, un argomento spesso taciuto nella nostra società. L'impresaria funebre Madlen Heer ci spiega in perché è così importante il modo in cui diciamo addio ai nostri cari. Ne parlerà il 25 settembre 2023 all'incontro dei grandi donatori a Lucerna. La conferenza (in tedesco) è aperta anche ad altre persone interessate.
Iscrizione: elisabeth.wintzler@comundo.org.

INTERVISTA

INTERVISTA A MADLEN HEER



www.comundo.org/intervista-heer

Scopri come questa impresaria funebre accompagna i parenti delle persone defunte durante il loro commiato.

Newsletter

Iscriviti alla nostra newsletter: potrai ricevere informazioni sui nostri progetti al Sud, sulle attività nella Svizzera italiana e sui posti vacanti.

→ www.comundo.org/it/newsletter



facebook.com/comundobellinzona



youtube.com/@Comundo-NGO



linkedin.com/showcase/comundo-svizzera-italiana



Comundo sostiene gli Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite (Agenda 2030)

IMPRESSUM: CARTABIANCA / HORIZONTE / HORIZONS, 4 numeri 2023, grazie alla sua donazione, riceve gratuitamente Cartabianca; tiratura 30 000 esemplari, ISSN 1661-7304
Editore: COMUNDO, Kreuzbuchstrasse 44, CH-6006 Luzern; www.comundo.org, Tel. 058 854 12 10, bellinzona@comundo.org
CP: 69-2810-2, IBAN: CH74 0900 0000 6900 2810 2
Redazione: Christa Arnet-Engenschwiler, responsabile; Simone Bischof Lusti; Dani Scherrer; Philippe Neyroud; Priscilla De Lima
Foto: Marcel Kaufmann
Grafica/Produzione: Engelberger Druck AG, Stans
Stampa: Engelberger Druck AG, Stans

FOTO DI COPERTINA: Röbi Koller osserva come gli studenti Sada Randu, Jackson Kenga e Philip Juma, insieme alla cooperante di Comundo Diana Ombelli, creano un questionario elettronico (da sinistra a destra) © Marcel Kaufmann / Comundo



La vostra donazione in buone mani.

I progetti presentati sono sostenuti dalla DSC (DFAE), nel quadro del programma istituzionale di Unité 2021-2024.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Direzione dello sviluppo e della cooperazione DSC