

CARTABIANCA

Insieme per un mondo più giusto

5 | IN PARTENZA

Quattro cooperanti partono per l'Africa e l'America Latina.



2-4 | BOLIVIA: GARANTIRE L'ALIMENTAZIONE, PLASMARE IL FUTURO

Piccoli orti urbani per un grande cambiamento sociale

2-3 | DALL'ORTO ALLA COMUNITÀ

L'autosufficienza biologica fa crescere la speranza e lo spirito di comunità

4 | INSIEME PER LA SICUREZZA ALIMENTARE E NUOVE PROSPETTIVE

Gli obiettivi e i desideri di FOCAPACI



La cooperante di Comundo Jhoselin Loren Chalco (a destra) visita Zenobia Colque Plata a El Alto: grazie alla sua serra e alle nuove conoscenze acquisite, questa mamma di due bambini può ora sfamare la famiglia con cibo biologico e contribuire al reddito familiare.

Nuove prospettive grazie agli ortaggi coltivati in proprio

El Alto è una città boliviana relativamente giovane, la cui popolazione è cresciuta vertiginosamente negli ultimi anni. Molti dei suoi abitanti sono arrivati dalle zone rurali nella speranza di trovare migliori opportunità. Ma la povertà, l'inflazione e il cambiamento climatico stanno aggravando la situazione alimentare. Qui le donne, insieme all'organizzazione partner di Comundo FOCAPACI (Centro de Formación y Capacitación para la Participación Ciudadana), puntano sull'autosufficienza biologica: un passo verso più dignità, indipendenza e senso di comunità.

Testo: Kristin Groitzsch / Foto: Sisa Neuweiler (cooperante di Comundo)

Attualmente, in Bolivia, molte famiglie devono affrontare grandi sfide. I prezzi dei generi alimentari sono in costante aumento, l'inflazione grava sui bilanci familiari e gli effetti del cambiamento climatico rendono sempre più difficile la coltivazione di prodotti alimentari. Le inondazioni si alternano alla siccità, i raccolti sono più incerti e per molte persone l'accesso ad alimenti freschi e sani non è più scontato. La sicurezza alimentare è minacciata soprattutto nelle periferie urbane di El Alto. Molte famiglie riescono a malapena a permettersi pasti equilibrati. Particolarmente colpite sono le donne e i bambini, che spesso sono i primi a soffrire di malnutrizione e delle conseguenze sociali dell'insicurezza economica.

L'autosufficienza biologica come risposta

In questo contesto, le organizzazioni locali stanno sperimentando nuove strade: l'autosufficienza biologica in piccoli appezzamenti e serre. L'organizzazione partner FOCAPACI, sostenuta da Comundo, si dedica in particolare alla promozione della coltivazione biologica di ortaggi in tali serre. Con il sostegno di FOCAPACI e della cooperante di Comundo Jhoselin Loren Chalco, le donne imparano come possono coltivare, lavorare e commercializzare ortaggi e frutta. Queste conoscenze migliorano la loro alimentazione, rafforzano la loro autostima e consolidano il loro ruolo all'interno della comunità.

Condividere e rafforzarsi

Un elemento centrale del progetto è la condivisione di conoscenze. Le partecipanti imparano a coltivare e lavorare gli ortaggi in modo biologico e trasmettono attivamente le loro conoscenze all'interno della famiglia, alle vicine e alla comunità. Si creano così nuovi spazi di apprendimento in cui si lavora e si impara in modo intergenerazionale. Le donne spesso assumono un ruolo chiave: sviluppano fiducia in sé stesse, indipendenza economica e diventano protagoniste attive della loro realtà di vita. La vendita di prodotti nei mercati locali o ad amici e vicini crea un reddito extra e rafforza la loro posizione all'interno della famiglia e del vicinato.

Il ruolo degli uomini e il cambiamento nella famiglia

Un altro sviluppo è il crescente coinvolgimento degli uomini. Sempre più uomini aiutano le loro compagne nella cura delle serre, nella



coltivazione e nella lavorazione degli ortaggi. Si impegnano, imparano nuove competenze e contribuiscono alla responsabilità comune. Questo cambiamento promuove la parità di genere e rafforza allo stesso tempo anche la coesione familiare e il rispetto reciproco. Questo cambia anche la percezione dei ruoli all'interno delle famiglie: un passo importante verso una collaborazione più paritaria.

Comunità e solidarietà

L'effetto del progetto va ben oltre le singole famiglie. Nei quartieri nascono nuove reti in cui le donne si scambiano idee, si sostengono a vicenda e organizzano attività comuni. Fiere, workshop e feste di quartiere promuovono il senso di comunità e creano spazi di incontro e collaborazione. L'autosufficienza biologica diventa così un elemento di unione che non solo migliora l'alimentazione, ma rafforza anche la convivenza sociale.

Dina Condori Tarqui L'autosufficienza come via d'uscita dalla crisi



Dina, 36 anni, vive con la sua famiglia a El Alto. Gli ultimi anni sono stati pieni di preoccupazioni personali e di incertezza economica. Nonostante le difficoltà, Dina ha partecipato attivamente al progetto e ha imparato a coltivare e lavorare gli ortaggi in serra.

Oggi Dina ha sempre verdure fresche a disposizione. L'alimentazione della sua famiglia è cambiata radicalmente: ora ci sono pasti più variati e ricchi di sostanze nutritive. È riuscita persino ad alleviare problemi di salute come la gastrite con succhi fatti in casa.

Grazie alle conoscenze acquisite, Dina produce e vende prodotti ortofrutticoli, ha una clientela affezionata e contribuisce finanziariamente al bilancio familiare. È particolarmente orgogliosa del fatto che i suoi figli abbiano adottato nuove abitudini alimentari e collaborino attivamente nella serra. Il lavoro comune rafforza il senso di famiglia e la fiducia in sé stessi di tutti i partecipanti.

«La serra mi dà struttura e sostegno, soprattutto nei momenti difficili. Il lavoro lì dà senso alla mia vita quotidiana e mi aiuta a trovare nuove prospettive». In questa attività Dina trova riconoscimento, appartenenza e la forza per superare le sfide.

Educazione, formazione e prospettive future

Molte famiglie si sono trasferite dalle zone rurali alla città nella speranza di offrire migliori opportunità di istruzione ai propri figli. L'accesso a un'alimentazione sana, l'apprendimento collettivo nell'orto e la partecipazione attiva ai progetti contribuiscono a rafforzare il presente e promuovono allo stesso tempo lo sviluppo di prospettive a lungo termine per le generazioni future. Educazione e formazione sono la chiave per una vita autonoma e come motivazione per affrontare sempre nuove sfide nonostante le difficoltà.

Le esperienze di El Alto dimostrano che con impegno, condivisione di conoscenze e collaborazione solidale è possibile creare nuove prospettive anche in condizioni difficili: per un'alimentazione sana, una maggiore autodeterminazione e una comunità solida. Lo dimostrano anche le storie di due donne forti che abbiamo avuto il privilegio di accompagnare.

Zenobia Colque Plata Da casalinga a produttrice



Anche Zenobia, 50 anni, vive con suo marito e i due figli a El Alto. Dopo il matrimonio ha lasciato il lavoro di domestica per prendersi cura della famiglia. Per molto tempo suo marito è stato l'unico a generare uno stipendio. Ma l'aumento dei prezzi e l'incertezza sul mercato del lavoro hanno reso sempre più difficile provvedere alla famiglia.

Con FOCAPACI e Comundo è iniziato un cambiamento per Zenobia. Ha potuto costruire una serra dove può coltivare ortaggi. **«All'inizio era strano cucinare nuovi piatti e mangiare più verdure. Ma col tempo abbiamo sviluppato nuove abitudini alimentari e abbiamo scoperto il piacere di imparare e sperimentare».**

Grazie a dei corsi di formazione ha imparato a lavorare gli ortaggi e a preparare dolci. Ben presto ha iniziato a vendere i suoi prodotti nei mercati locali, contribuendo così al reddito familiare. Questo non solo le ha dato un po' di sollievo economico, ma anche una nuova autostima.

Suo marito e i suoi figli la aiutano nella serra, imparano insieme e beneficiano delle nuove competenze acquisite. Zenobia ne è convinta: **«Il progetto non ha cambiato solo me, ma ha anche rafforzato la mia famiglia. Oggi mi considero un modello per altre donne. Mi incoraggia a essere attiva e a intraprendere nuove strade».**

Misure concrete del progetto

- Sostegno nella costruzione di serre
- Corsi di formazione sulla coltivazione di alimenti biologici
- Workshop sulla lavorazione degli alimenti
- Corsi di formazione sulla commercializzazione dei prodotti
- Organizzazione di mercati locali per vendere i prodotti

Come ne beneficiano le famiglie locali

- Alimentazione più sana e diversificata
- Diversificazione delle fonti di reddito e diminuzione delle spese
- Più fiducia in sé stesse e rafforzamento del ruolo delle donne
- Partecipazione sociale e coinvolgimento attivo nel quartiere
- Condivisione delle conoscenze all'interno della famiglia e del vicinato
- Apprendimento comune e coesione in famiglia
- Nuove prospettive per bambine, bambini e persone adulte
- Visione e motivazione per una comunità solidale e sostenibile



Una serra a El Alto: qui crescono alimenti freschi per il consumo proprio e nuove prospettive per tutta la famiglia.

Seminare insieme il cambiamento a El Alto

Comundo sostiene il Centro di formazione e perfezionamento FOCAPACI per la sicurezza alimentare, la partecipazione sociale e il rafforzamento dei gruppi svantaggiati della popolazione a El Alto. José Rolando Lazarte racconta in un'intervista le attività, i successi e le sfide del progetto.



José Rolando Lazarte Méndez,
direttore dell'organizzazione partner di Comundo FOCAPACI

Qual è l'obiettivo di FOCAPACI?

FOCAPACI si batte a El Alto per la sicurezza alimentare e migliori condizioni di vita. L'attenzione è sulla promo-

zione dell'agricoltura biologica nelle serre, il rafforzamento dell'autosufficienza e l'indipendenza economica, soprattutto delle donne e delle persone giovani. Attraverso corsi di formazione, workshop pratici e l'organizzazione di mercati locali si promuovono conoscenze, competenze e reddito.

Chi beneficia di queste attività?

Ne beneficiano direttamente le donne, le persone giovani e le loro famiglie, ma anche i quartieri e le scuole. Le donne imparano a coltivare, lavorare e vendere gli ortaggi. Le persone giovani trovano nuove prospettive e sviluppano capacità imprenditoriali. L'intera comunità beneficia di una migliore alimentazione, di maggiori conoscenze e di una maggiore coesione.

Che ruolo ha Jhoselin Loren Chalco come cooperante di Comundo?

Jhoselin Loren Chalco fa parte del progetto da quasi due anni. Aiuta i partecipanti a mettere in pratica nuovi metodi, organizza corsi di formazione e dà una mano a commercializzare i prodotti. Promuove la collaborazione nel team, sviluppa strategie di marketing e sensibilizza la popolazione su un'alimentazione sana, sia di persona sia sui social media.

Quali risultati si sono raggiunti finora?

Oggi molte famiglie possono raccogliere regolarmente verdure fresche e nutrirsi in modo più sano. Le donne e le persone giovani hanno acquisito maggiore fiducia in sé stesse e ottengono un reddito supplementare. Ci sono storie di successo, come quella di un giovane che grazie al progetto ha trovato un nuovo progetto di vita e ora studia agronomia. La collaborazione all'interno delle famiglie e la distribuzione dei ruoli sono cambiate in modo positivo.

Quali sono le sfide che FOCAPACI deve affrontare?

Il cambiamento climatico rende difficile la coltivazione: il caldo, il freddo e le condizioni meteorologiche estreme causano perdite nei raccolti. I limiti finanziari, dovuti ad esempio alla riduzione dei sussidi, limitano le possibilità di espandere il progetto o di implementare soluzioni tecniche. Ciononostante, il team cerca soluzioni creative insieme ai partecipanti e sviluppa partenariati locali per garantire l'impatto del progetto.

Cosa si augura FOCAPACI per il futuro?

FOCAPACI vuole che ancora più famiglie di El Alto possano avere un'alimentazione sana e sostenibile e migliorare la loro qualità di vita in modo autonomo. L'obiettivo è creare canali di commercializzazione equi, rafforzare la situazione economica delle famiglie e mettere ancora di più in contatto la comunità.

DA SAPERE

4 Cooperanti in partenza

Nei prossimi mesi, quattro persone cooperanti partiranno per degli interscambi di lunga durata in Namibia, Bolivia e Perù, dove condivideranno le loro competenze con colleghe e colleghi locali. Tra di loro anche la ticinese Livia Ponzio, laureata in economia aziendale e specializzata in marketing, che sosterrà in Perù l'organizzazione partner INCADE (Instituto de Capacitación para el desarrollo) nel suo lavoro per la protezione e la cura dell'ambiente e il benessere, attraverso il rafforzamento dell'area della comunicazione. Grazie al vostro sostegno, il loro lavoro permette di ottenere cambiamenti duraturi sul posto. Grazie di cuore!

Maggiori informazioni su

www.comundo.org/it/nuovi-cooperanti



Cooperanti di Comundo in partenza nei prossimi mesi.

Da sinistra: Stéphanie Agustoni, Anne Steudler, Livia Ponzio, Maurizio Spagnol

Foto: Marcel Kaufmann / Comundo

DA FARE

Che eredità vogliamo lasciare al mondo?

comundo 

Una vita non basta per rendere il mondo un po' più giusto

**Il suo lascito:
un dono per il futuro**



Sappiamo che una vita intera non basta per rendere il mondo un po' più giusto. Considerare Comundo nel proprio testamento permette di lasciare in eredità la certezza che continueremo a lavorare al fianco delle popolazioni svantaggiate nei paesi in cui siamo attivi. Per affrontare questo tema tanto importante, abbiamo preparato una guida informativa che allegiamo a questo numero di CARTABIANCA.

Siamo volentieri a disposizione per ulteriori informazioni: scrivici a bellinzona@comundo.org.

Merenda autunnale con Inter-Agire

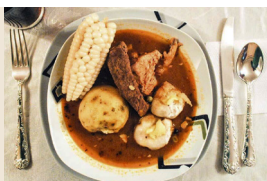
Incontro con cooperanti di Comundo in partenza e di ritorno, assieme all'associazione Inter-Agire. Ritrovo **domenica 16 novembre** alle 16 da Manimatte (via Convento 10, Bellinzona) per un aperitivo goloso e un momento di condivisione. Con la musica e l'energia di Nina Dimitri e Silvana Gargiulo. Merenda offerta, iscrizione gradita con una mail a bellinzona@comundo.org.

Simposio FOSIT

«Lavoro che genera futuro: crescita, dignità». **Sabato 15 novembre** dalle 9 alle 14 nella sala polivalente del Campus Est di USI/SUPSI Lugano, si terrà il consueto Simposio organizzato dalla FOSIT (Federazione delle ONG della Svizzera italiana) per sensibilizzare e informare sull'Obiettivo numero 8 dell'Agenda ONU 2030: Promuovere una crescita economica duratura, inclusiva e sostenibile, la piena occupazione e il lavoro dignitoso per tutti. Entrata libera, iscrizione obbligatoria su www.fosit.ch/eventi.

DA CUCINARE

Picana Navideña



RICETTA

www.comundo.org/ricetta

**Viziate i vostri ospiti con questo
stufato natalizio boliviano!**

RICETTA



«Il modo migliore per sostenere il lavoro di Comundo ed esprimere la propria solidarietà è attraverso le donazioni».

Röbi Koller

Conduttore televisivo e radiofonico,
Ambasciatore di Comundo dal 2005 al 2025

20 anni d'impegno - un ultimo appello

«Dal 2005, in qualità di ambasciatore di Comundo, ho visitato progetti in molti luoghi del mondo. Sono stato in posti dove normalmente i turisti non arrivano e ho conosciuto persone le cui storie di vita mi hanno profondamente commosso. **Ho così imparato a conoscere il modo di lavorare di Comundo, che punta sempre alla collaborazione, allo scambio e alla consapevolezza che i cambiamenti sostenibili richiedono tempo.**

Dopo questi 20 anni estremamente arricchenti, ho deciso di intraprendere nuove strade. Rimango comunque legato a Comundo e, in qualità di ambasciatore uscente, rivolgo un ultimo appello a voi: **il modo migliore per sostenere il lavoro di Comundo ed esprimere la propria solidarietà è attraverso le donazioni.** In questo modo Comundo potrà continuare a lungo il suo lavoro sia nel Sud del mondo che in Svizzera».

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_svizzeraitaliana](https://instagram.com/comundo_svizzeraitaliana)



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

LASCIARE IL SEGNO

Volete fare qualcosa di significativo che vada oltre la vostra vita? Con un lascito o un'eredità a Comundo, fate un gesto che contribuisce a un mondo più giusto.

Per ulteriori informazioni, contattare Anna Maspoli,
Tel. 058 854 12 15, anna.maspoli@comundo.org
www.comundo.org/eredita-legati

FARE UNA DONAZIONE

www.comundo.org/sostienici
Ogni franco conta: grazie per aver deciso di sostenere Comundo!



Donazioni dalla Svizzera:
CP: 69-2810-2
IBAN: CH74 0900 0000 6900 2810 2



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

IMPRESSUM: CARTABIANCA / HORIZONTE / HORIZONS, 4 numeri all'anno, grazie alla sua donazione, riceve gratuitamente Cartabianca; tiratura: 19 750 esemplari, ISSN 1661-7304
Editore: COMUNDO, Piazza Governo 4, 6500 Bellinzona; www.comundo.org
Tel. 058 854 12 10, bellinzona@comundo.org
Redazione/Produzione: Denise Ammann, Kristin Groitzsch, Priscilla De Lima, Sylviane Pittet, Antonia Tanner **Online:** Daniel Scherrer, Simone Bischof Lusti, Diana Corica
Foto: Sisa Neuweiler / Marcel Kaufmann
Stampa: Engelberger Druck AG, Stans

ONLINE



AMBASCIATORE PER 20 ANNI

www.comundo.org/it/roebikoller

Ecco alcuni reportage di Röbi Koller dai suoi numerosi viaggi in visita alle persone cooperanti di Comundo.