



**Lettera circolare nr. 1 – Marzo 2026**

Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente  
Un interscambio professionale con Comundo

## Livia in BoLivia - parte 1



*Murales creato dagli studenti in una scuola*

Dopo tante preparazioni, tante gabbie con il visto ed un viaggio di quasi 20 ore, eccomi finalmente arrivata a Montero (Bolivia), la città che mi accoglierà nei prossimi anni.

A novembre ho firmato un contratto di due anni con Comundo, ed il conto alla rovescia è cominciato. Ho cercato di incastrare tutto ciò che potevo: trasloco, lavoro, appuntamenti vari, un po' di svago e, naturalmente, il tempo con i miei cari, sapendo che per un po' non saremmo stati vicini.

Ora mi trovo qui a Montero, a scrivere la mia prima lettera circolare, nella quale vi spiegherò l'inizio della mia nuova avventura e vi darò un po' di contesto sulla situazione in Bolivia e sul mio incarico.

**Contatto** - [livia.ponzio@comundo.org](mailto:livia.ponzio@comundo.org)

Comundo invia cooperanti in Kenya, Namibia, Zambia, Nicaragua, Colombia, Bolivia e Perù.

La sua donazione rende possibili questi interscambi. Le informazioni sulle modalità di donazione sono riportate nell'ultima pagina.







## Lettera circolare nr. 1 – Marzo 2026

Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente  
Un interscambio professionale con Comundo

### Chi è Comundo?

Comundo è l'organizzazione svizzera che rende possibile tutto questo. Si occupa di cooperazione allo sviluppo attraverso l'interscambio di persone e fondi ed è attiva in sette Paesi tra America Latina e Africa. Comundo sostiene progetti di organizzazioni locali inviando cooperanti qualificati che collaborano direttamente sul posto. Gli ambiti d'intervento sono molto vari e comprendono per esempio l'educazione, la sostenibilità, l'economia e la salute. L'obiettivo è contribuire ad un mondo più giusto.

I cooperanti vengono selezionati con attenzione, per rispondere al meglio alle esigenze delle organizzazioni partner (nel sud globale), sia dal punto di vista sociale e interculturale sia da quello professionale. Prima della partenza, viene svolta una formazione intensiva, pensata per preparare al meglio tutti i futuri cooperanti.

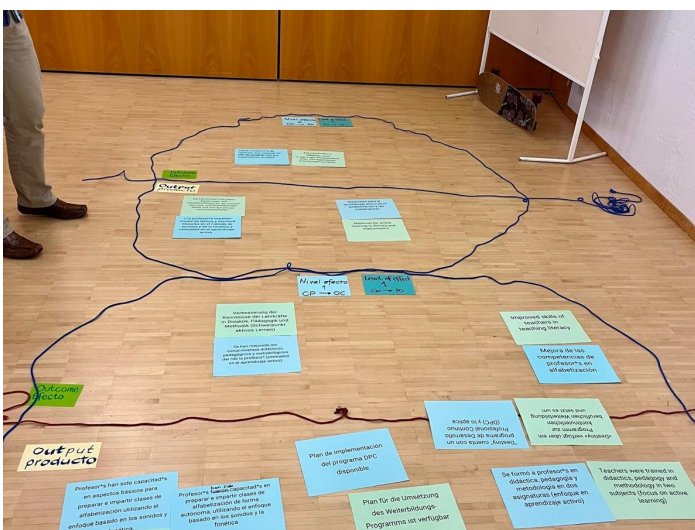


*Pronta per cooperare*

### Perchè sono partita con Comundo?

La voglio di contribuire a tematiche di giustizia sociale e sostenibilità ambientale, le esperienze vissute precedentemente e la curiosità di conoscere qualcosa di nuovo mi hanno portato a contattare Comundo. Trasformando poi questo primo contatto in una vera e propria esperienza di cooperazione internazionale. Il mio percorso di studi e le mie esperienze lavorative si sono rivelati perfettamente in linea con questa scelta: un bachelor in economia con focus marketing, un diploma come consulente ambientale e un'esperienza nel settore dell'alimentazione sostenibile. Allo stesso tempo, alcune esperienze di volontariato in America Latina mi hanno fatto innamorare di questo continente, ma mi hanno anche permesso di conoscerne più da vicino le sfide e le difficoltà presenti. Facendo nascere il desiderio di dare il mio contributo!

Proprio per questi motivi ho deciso di mettermi in contatto con Comundo, e ho trovato l'opportunità perfetta in Bolivia, presso l'organizzazione Incade.



*Corso di preparazione a Lucerna*



## Lettera circolare nr. 1 – Marzo 2026

Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente  
Un interscambio professionale con Comundo

### La Bolivia

La Bolivia è uno Stato situato nel cuore del Sud America, con oltre 12 milioni di abitanti e un paesaggio spettacolare e vario che spazia dalle Ande al deserto fino all'Amazzonia. È un Paese ricco di cultura e tradizioni indigene, ma con anche importanti sfide sociali ed economiche. Comundo si impegna in Bolivia per promuovere sistemi alimentari più sostenibili ed equi. L'obiettivo è sostenere le comunità nel rafforzare la propria sovranità alimentare e il proprio benessere. Inoltre contribuisce alla protezione dell'ambiente, alla prevenzione della violenza e alla promozione dell'equità di genere.

Circa un quarto della popolazione boliviana non può permettersi un'alimentazione sana. I cambiamenti climatici e demografici rendono sempre più difficile l'accesso a cibo nutriente. Inoltre, la crescente urbanizzazione aumenta la domanda di alimenti e aggrava ulteriormente i problemi legati alla disponibilità, alla qualità e all'accessibilità del cibo. Molte famiglie ricorrono quindi a prodotti più economici, in particolare al cibo spazzatura.

Allo stesso tempo, pesticidi e fertilizzanti chimici sono ampiamente utilizzati, con conseguenze gravi sulla salute delle persone e sull'ambiente.



4 adulti e 1 bebé sulla moto - diverso dalla Svizzera



Orto in progress

### ¿Quien es INCADE?

Incade, *Instituto de Capacitación para el desarrollo*, è l'ente locale dove ho iniziato a lavorare. È un'organizzazione composta da otto persone situata a Montero, al centro della Bolivia, nella parte amazzonica del Paese.

Incade si impegna nello sviluppo umano, lavora per la difesa della vita, della salute e dell'ambiente, promuovendo la partecipazione dei cittadini e una cultura dei diritti.

Nel concreto, l'organizzazione porta avanti diversi progetti di riforestazione, orti biologici e sensibilizzazione su un'alimentazione sana e sul rispetto della natura. Per raggiungere gli obiettivi collabora con vari attori locali, come centri di salute, dirigenti di quartiere e scuole.

Nelle scuole, le attività di sensibilizzazione sono integrate nel percorso scolastico e comprendono anche momenti pratici, come la coltivazione di ortaggi. Le famiglie vengono sostenute nella creazione di orti tramite la distribuzione di semi, corsi dedicati e supporto alla commercializzazione dei prodotti. Infine viene sensibilizzata tutta la popolazione in maniera più ampia, tramite per esempio radio e social media.

Il mio compito sarà quello di rafforzare l'area di comunicazione e sensibilizzare maggiormente la popolazione di Montero.





## Lettera circolare nr. 1 – Marzo 2026

Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente  
Un interscambio professionale con Comundo

## La mia prima impressione

La gente è super gentile. L'ospitalità è infatti una caratteristica tipica di questa zona della Bolivia e si percepisce subito.

Il clima è tropicale. Adesso è molto caldo e afoso, siamo nella stagione delle piogge, ma c'è comunque più sole che a Lucerna in inverno.

Montero ha oltre 120'000 abitanti, ma non sembra così grande. Anche se, rispetto a ciò a cui sono abituata, è piuttosto caotica. Mi sembra una città piuttosto autentica: di turisti per ora non ne ho ancora visti. Mi sento quasi l'unica straniera, e forse è proprio questa l'occasione perfetta per immergermi completamente nella cultura locale!

Il lavoro è molto interessante. Ho già avuto la possibilità di vedere ciò che viene fatto sul campo ed essere in contatto con studenti, insegnanti, direttori delle scuole, ma anche con privati.

Siccome è una piccola azienda, sembra proprio una famiglia: sono tutti molto accoglienti e disponibili, non solo per quanto riguarda il lavoro, ma anche per la vita privata. Alcuni mi hanno già invitato a casa loro o a feste in famiglia!

Il ritmo di lavoro è più tranquillo rispetto a quello a cui sono abituata: c'è meno pressione, più contatto umano e più riunioni di team. Ed è proprio questa combinazione di cose che, anche se può sembrare inefficiente, a volte porta alle idee migliori.



*La mia prima riunione con il team Incade*

## Perché scrivere questa lettera?

Lo scopo di questa lettera è creare un ponte tra due mondi molto diversi ma anche molto correlati, e raccontare a chi si trova in Europa le mie esperienze, il mio lavoro, la situazione in Bolivia e, più in generale, il mondo della cooperazione internazionale. È anche un'occasione per sentirci vicini nonostante la distanza.

Come previsto dal regolamento, a ogni lettera è allegato un bollettino per eventuali donazioni. Ci tengo però a precisare che non mi aspetto contributi finanziari da nessuno di voi. Se qualcuno scegliesse di sostenere lo sviluppo sostenibile in questo modo, il gesto sarà sicuramente apprezzato.



*Un solo pianeta, tutto è connesso*

## Conclusione

Grazie per seguire il mio lavoro in Bolivia. Fai parte di una preziosa rete di appoggio che mi motiva ogni giorno a dare il massimo!

Ti invito a rispondermi a questa lettera con domande, commenti o suggerimenti, in modo da creare un vero e proprio dialogo!



## Lettera circolare nr. 1 – Marzo 2026

Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente  
Un interscambio professionale con Comundo

## Insieme per un mondo più giusto

Comundo è la più grande organizzazione svizzera di cooperazione allo sviluppo tramite l'interscambio di persone. Attualmente contiamo quasi cento persone cooperanti attive in sette paesi del Sud del mondo. Ogni giorno, lavorano a stretto contatto con colleghe e colleghi delle organizzazioni partner locali cercando soluzioni innovative e sostenibili per contrastare le ingiustizie e le disuguaglianze. Utilizziamo tre strumenti principali per generare cambiamenti sostenibili: l'interscambio di cooperanti, il finanziamento di progetti e la promozione del networking.

A Comundo siamo convinti che ciascuno di noi abbia la responsabilità di agire contro le ingiustizie e le disuguaglianze. Scegliere di impegnarsi con noi è un modo concreto per contribuire. Insieme possiamo favorire cambiamenti duraturi verso un mondo più giusto. Crediamo che il cambiamento sia possibile, grazie a uno scambio tra Nord e Sud fondato sul rispetto e sulla fiducia reciproca.

La nostra missione è promuovere la creazione di reti, lo scambio e la cooperazione tra persone e organizzazioni di diversi continenti, culture e religioni. La nostra visione è guidata dalla convinzione che sia possibile un mondo in cui tutte le persone vivano insieme come uguali in dignità e pace. In questo modo, contribuiamo al raggiungimento degli obiettivi dell'Agenda 2030.

### Comundo

Piazza Governo 4  
CH-6500 Bellinzona  
Tel.: +41 58 854 12 10  
Mail: [bellinzona@comundo.org](mailto:bellinzona@comundo.org)  
[www.comundo.org](http://www.comundo.org)



**La vostra donazione  
in buone mani.**

## La sua donazione è importante!

I tagli alla cooperazione internazionale sono realtà, a livello svizzero e a livello internazionale. Per questo chiediamo alle persone che credono in un mondo più giusto di continuare a sostenerci: solo così il nostro lavoro è possibile. Grazie di cuore!

### Coordinate bancarie:

CP 69-2810-2  
IBAN CH74 0900 0000 6900 2810 2

### Donazioni online:

[www.comundo.org/donazione](http://www.comundo.org/donazione)

**Dona ora con  
TWINT!**



Scansiona il codice QR  
con l'app TWINT



Conferma importo e  
donazione



**Scannerizzate questo codice e visitate il mio sito web!**

