

Bollettino nr. 2 - Novembre 2026
Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente
Un interscambio professionale con Comundo

Livia in BoLivia - parte 2



Un paesaggio stupendo nella regione di Santa Cruz (Roboré)

Non sembra vero, ma giá sono passati quasi 9 mesi da quando sono partita. Ed eccomi di nuovo qui, a darvi tutti gli aggiornamenti sulla mia avventurina, tra nuove scoperte, alti e bassi, adattamenti e difficoltá.

Contatto - 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.



Bollettino nr. 2 - Novembre 2026
Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente
Un interscambio professionale con Comundo

Adattabilitá, flessibilitá e creativitá - una cultura differente

Gli imprevisti sono all'ordine del giorno, ma niente paura, con un po' di creativitá e flessibilitá si trovano soluzioni a tutto!

Un esempio? Sono andata ad una riunione abbastanza importante. Al momento in cui sarebbe dovuta iniziare, mancavano circa metá delle persone. Ma tutto tranquillo, gli organizzatori hanno cercato di contattare gli assenti. Alcuni semplicemente si erano dimenticati, hanno preso un moto-taxi e in 15 minuti sono arrivati, altri sono riusciti a mandare dei rappresentanti. Circa mezz'ora dopo l'ora prestabilita quasi tutti erano presenti e la riunione é iniziata come se nulla fosse.
Cosí sono quasi tutte le riunioni e presentazioni. Spesso mi sembra tutto super disorganizzato, ma alla fine le cose funzionano bene.

Inoltre, mi affascina come sono creativi nel caricare macchine e moto. Purtroppo ogni volta sono cosí sorpresa che non faccio in tempo a fare foto. Una volta ho visto una moto con ben 5 bombole di gas incastrate, invece alcuni materiali di costruzione che sono troppo lunghi si trascinano per strada, nessun problema!



Un furgoncino creativamente caricato



Bisogna avere fantasia per poter cucinare

La mia giornata tipica

Mi sveglio super presto, perché ancora non sono abituata ai rumori di moto e macchine, per due ore mi giro i pollici, dopo di che mangio qualcosa e vado in ufficio con Lia, l'altra ragazza ticinese con cui sto condividendo l'esperienza. 5 minuti di camminata e per le 8 eccoci in ufficio, salutiamo chi c'é e il lavoro inizia!
A mezzogiorno andiamo a casa, cuciniamo, mangiamo e poi chiamo Luchino. Qualche volta vado anche al parco a fare un po' di sport, ma di solito fa troppo caldo per fare qualsiasi attivitá.
Dopo ben due ore di pausa, alle 14 ricomincia il lavoro, le attivitá sono ben variate la mattina come il pomeriggio, non ci si annoia mai.
Alle 18 torniamo a casa e dopo poco diventa buio. E si, le giornate sono corte tutto l'anno...
La sera la passo sempre a casa, purtroppo in questa cittadina non ci sono molte attivitá da fare a parte corsi di zumba, e non mi va di andare in giro al buio. Quindi a volte mi cimento sulla cucina, altre volte faccio creazioni manuali, altre volte sport in cameretta, oppure ascolto podcast. E cosí si conclude la mia giornata.



Bollettino nr. 2 - Novembre 2026
Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente
Un interscambio professionale con Comundo



Alla radio a parlare di gestione dei rifiuti

La mia vita lavorativa

Il lavoro é molto interessante. Al momento mi sto occupando della strategia di comunicazione di INCADE, sto cercando nuove tecniche per sensibilizzare e mobilizzare la popolazione per alimentarsi in modo salutare e proteggere l'ambiente. A questo scopo sto elaborando un progetto per coinvolgere alcuni studenti nella creazione di video TikTok, cosí da promuovere uno stile di vita sano e sostenibile tra i giovani.
Il mio lavoro é molto vario, una gran parte la svolgo al computer, ma spesso visito scuole e famiglie per fare interviste e video. Inoltre partecipo e aiuto alle diverse attivitá organizzate da INCADE, come le campagne di arborizzazione, oppure i corsi che offriamo a studenti e famiglie per esempio sulla creazione di compost.

Mi piace molto la cultura e il modo di pensare ma devo ammettere che a volte ho difficoltá a capire il metodo di lavoro. Ma fa parte del processo di adattamento!



Intervista nella segreteria di una scuola

Sapevi che...

- il 99% della soia e gran parte del riso e del grano prodotti in Bolivia sono OGM, anche se per legge gli OGM sono vietati nel Paese?
- tanti agrochimici vastamente utilizzati qui, in Svizzera e nell'Unione Europea sono proibiti?
- i consumatori europei hanno un gran impatto nel sud globale? Le richieste estere, mettono grande pressione sui paesi poveri.
- 4 imprese controllano piú del 50% del mercato globale dei semi e le stesse controllano anche la maggior parte del mercato dei pesticidi?

> "Controla los alimentos y controlarás a todo el mundo"

Che impatto abbiamo noi piccolini contro le grandi imprese?

Che impatto ha piantare 3000 alberi in un anno, quando una grande impresa puó deforestare 5 volte tanto in un solo giorno? Che impatto ha insegnare a 50 famiglie come produrre senza utilizzare fertilizzanti e pesticidi chimici quando grandi imprese puntano a creare dipendenza da agrochimici e OGM?
Sono solo alcune delle domande che potremmo porci.
Risposta: *l'unione fa la forza!* Se sempre piú persone credono nell'importanza di prendersi cura della propria salute e dell'ambiente e sono coscenti delle problematiche attuali, le cose possono cambiare.
Un esempio? Un paesino vicino a Roboré, ha protestato con tutte le sue forze per impedire l'arrivo di una azienda mineraria. L'impresa avrebbe pagato molto bene, ma avrebbero perso tutta la ricchezza naturale. E cosí unendo le forze sono riusciti a respingerla.
Dunque, direi che la chiave è consapevolizzare le persone su problematiche / conseguenze e mostrargli come si puó agire in modo differente senza stravolgere le loro abitudini.



Bollettino nr. 2 - Novembre 2026
Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente
Un interscambio professionale con Comundo

Il tempo libero - punto dolente o opportunitá?

Cosa faccio nel tempo libero? Durante la settimana do spazio alla mia creativitá, dalla creazione di prodotti di cosmetica naturale, alla creazione di ricette con prodotti mai visti prima. Naturalmente includo anche un po' di sport in cameretta. Tutte le attivitá le svolgo rigorosamente in casa, Montero non offre molto e gli orari di lavoro non aiutano. In piú non ho ancora capito cosa facciano i giovani qui, a parte fare famiglia super presto. Diciamo che se fossi a Santa Cruz sicuramente sarebbe stato diverso, essendo una cittá molto piú grande e piú interculturale. Peró si trova a un'ora di distanza, quindi di solito ci vado solo il sabato, e lí riesco a fare qualche attivitá in piú :)

Quindi come probabilmente avrete capito la mia vita sociale é molto limitata, a volte sono contenta cosí, perché posso dedicare tempo ad imparare cose nuove e ai miei hobby, altre volte penso che sarebbe anche carino conoscere qualcuno per fare attivitá e scoprire nuovi posti assieme.

Un altro punto debole é la natura. Mi manca avere un bosco vicino dove posso andare, passeggiare e perdermi, senza bisogno di una guida.

Il Totumo

Un frutto che mi ha affascinata a prima vista!

Si tratta di un albero con frutti grandi e verdi, la polpa del frutto si utilizzava ancestralmente in medicina; mentre la buccia, che assomiglia molto al legno, si é sempre utilizzata per opere di artigianato e per creare ciotole e mestoli per la cucina.

E che fortuna avere un albero proprio all'entrata dell'ufficio ed essere l'unica ad approfittarne ;)



Il Totumo



Alcune elaborazioni con il Totumo

All’esplorazione della Bolivia

Qualche weekend sono riuscita a esplorare alcuni posti differenti, e con piú natura. Peró il tempo é breve per visitare luoghi piú lontani, soprattutto via terra. Non é come la Svizzera che in quattro ore sei giá dall’altra parte del Paese. Qui bisogna fare chilometri e chilometri di curve, e i trasporti sono tutt’altro che veloci.

L’occasione che ho avuto per visitare piú posti é stata con mia mamma che é venuta a trovarmi per due settimane. Abbiamo visitato luoghi stupendi, soprattutto a livello di paesaggi naturali. Di seguito trovate alcune immagini che parlano da sole!



Bollettino nr. 2 - Novembre 2026
Di Livia Ponzio - Alimentazione sana e rispetto per l'ambiente
Un interscambio professionale con Comundo

Sono rimasta super contenta di aver potuto visitare questi luoghi spettacolari con mia mamma e finalmente di aver visto qualcosa in piú del Paese in cui sto vivendo. Peró é stata una vacanza tutt'altro che facile, circa l'80% del tempo sono stata male, tra mal di pancia, vomito, diarrea e febbre non ne potevo piú...



Valle De Las Animas - La Paz



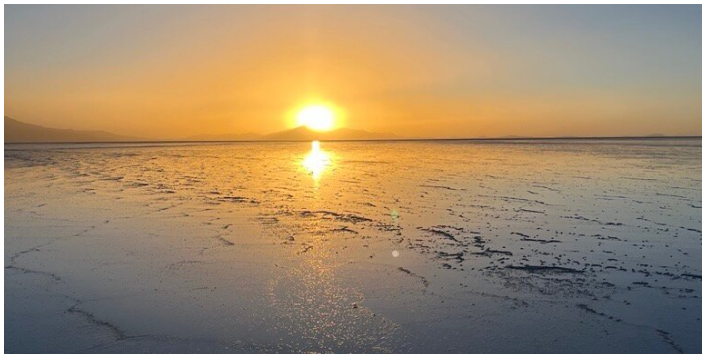
Il lago Titicaca - lago navigabile piú alto del mondo



Fenicotteri e vulcani innevati



Il parco nazionale Torotoro



Salar de Uyuni - un deserto di sale immenso

La vita da cooperante - un'avventurina piena di alti, bassi e nuove scoperte

É un'esperienza unica, piena di scoperte e appendimenti; apre gli occhi su modi differenti di vivere e pensare. Non capita a tutti di potersi immergere totalmente in una cultura cosí diversa e mi sento molto fortunata per questo.

Peró non nascondo che non é tutto rose e fiori come alcuni potrebbero pensare.

Vivere cosí lontano da amici e famiglia non é cosí facile. Integrarsi in un nuovo paese é una bella sfida, soprattutto in una cittá come questa. E per ultimo, ma non meno importante, gestire una relazione a distanza non é evidente.



Bollettino nr. 2 - Novembre 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 circa 70 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
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

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!