



## Servizi per le famiglie ai tempi del COVID 19

**#restiamoacasa**, pensiamo alla salute di tutti e a bloccare la diffusione del coronavirus. Ma stimolare bambini e ragazzi, e al tempo stesso tenerli tranquilli, non è facile. Anche i nonni e i genitori alle prese con smart work, paure, spesa da fare, hanno bisogno di tenere alto l'umore, di non sentirsi soli, di aiuto pratico su tanti fronti. Sono tanti i servizi a distanza (da fruire via telefono e altre piattaforme) o a domicilio per bambini, ragazzi, genitori e nonni, creati proprio per loro sul nostro territorio. Pro Familia Svizzera italiana, in collaborazione con Pro Familia Svizzera, ha allestito un elenco in costante aggiornamento di enti che offrono consulenze telefoniche e online, e di siti d'informazione mirati alle famiglie.

Pro Familia è l'organizzazione mantello delle associazioni che si occupano delle famiglie in Svizzera e rappresenta circa 50 organizzazioni sovracantonali. In questo periodo di crisi mette a disposizione di tutte le famiglie – bambini, giovani, genitori e nonni – un elenco di informazioni utili, indirizzi di contatto e link a diversi servizi, che viene costantemente aggiornato. Ulteriori informazioni sono disponibili sul sito di [Pro Familia della Svizzera italiana](#) e [Pro Familia Svizzera](#).

### Notizie attuali sul coronavirus / COVID 19

#### Raccomandazione del Consiglio federale - Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Notizie aggiornate sulle disposizioni emanate dal Consiglio federale suddivise per argomenti e spiegati anche nella **lingua dei segni** e costantemente aggiornate a seconda dell'evoluzione della situazione:

- Sito nazionale: <https://www.bag.admin.ch/bag/it/home.html>

#### Raccomandazione e informazioni del Consiglio di Stato ticinese

Sul sito figurano diverse informazioni suddivise in 11 temi principali, che spaziano dalla salute, alle direttive per fare la spesa, strutture d'accoglienza per minori e per le aziende. Un modo sicuro per attingere per informarsi non credere alle fake news.

- Sito: [www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)
- Foglio informativo ♥ [Distanti ma vicini](#) ♥
- [Breve guida psicologica tascabile per tempi difficili](#)

#### Sostegno psicologico

In questo periodo di profondi cambiamenti, la popolazione è molto sollecitata da un punto di vista psicologico. Davanti a questo scenario e a una prospettiva di lunga durata, il Cantone sostiene le cittadine e i cittadini offrendo un sostegno psicologico. Chiamando la **Hotline 0800 144 144** si può chiedere di essere messi in contatto con psicologi e psichiatri delle associazioni ATP e STPP.

- Sito: [www.salutepsi.ch](http://www.salutepsi.ch)
- Facebook: <https://www.facebook.com/atpsicologi/>



## 1. Consulenze telefoniche o via e-mail per la Svizzera italiana

### Associazione centro studi coppia e famiglia

Dal 31 marzo i consultori coppia e famiglia continuano ad assicurare un servizio telefonico gratuito SOS COPPIA E FAMIGLIA per problemi familiari derivati dal periodo di confinamento entro le mura domestiche. Attivo tutti i giorni da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 13.00.

#### Contatti:

- Tel: 091 6460414 (Mendrisio)
- Tel: 091 7522928 (Locarno)
- Sito: <https://www.coppiafamiglia.ch/>

### Associazione ticinese di genitori ed amici dei bambini bisognosi di educazione speciale (ATGABBES)

Per bambini bisognosi di educazione speciale Atgabbes mantiene aperta un'antenna con un numero telefonico sempre raggiungibile per le famiglie che hanno bisogno di un momento di sollievo o condivisione.

#### Contatti:

- Mail: [info@atgabbes.ch](mailto:info@atgabbes.ch)
- Numero di picchetto: 079 912 13 71

### Associazione ticinese terza età (ATTE)

ATTE continua ad offrire il suo sostegno agli anziani seppure in modalità ridotta.

Ha attivato "Ti telefono", numero verde gratuito 0800 00 29 00, una voce amica per un contatto umano "Distante ma vicino". Rispondono dalle 10.00-12.00 e dalle 14.00-18.00.

Il sito è costantemente aggiornato con indicazioni circa la consegna della spesa e altri beni di prima necessità nei comuni.

#### Contatti:

- Contatti tel. delle sezioni regionali: <https://www.atte.ch/>
- Servizi comunali per la spesa a domicilio: <https://www.atte.ch/servizi-di-spesa-a-domicilio/>
- Informazioni sul Coronavirus: <https://www.atte.ch/news-posts/coronavirus/>

### Associazione ticinese delle famiglie monoparentali e ricostituite (ATFMR)

Durante questa emergenza lo sportello d'ascolto Atfmr rimane aperto. Il sito propone quotidianamente nuove idee furbe per stare a casa e risponde alle domande su come gestire diritti di visita, alimenti, etc. durante l'emergenza Covid-19.

#### Contatti:

- Consulenza telefonica: 091 859 05 45
- Consulenza online: <https://famigliemonoparentali.ch/>

### Città di Bellinzona

La Città di Bellinzona ha attivato una hotline per anziani e persone in difficoltà 058 203 19 99.

Il Municipio ha predisposto un servizio di supporto per fornitura di generi alimentari e altre necessità. Il servizio è rivolto esclusivamente alle persone sopra i 65 anni che non possono fare capo a familiari o conoscenti ed a persone di età inferiore che per ragioni di salute devono restare a casa.

#### Contatti:

- Hotline per anziani e persone in difficoltà: 058 203 19 99
- Sito: <https://www.bellinzona.ch/>



### Città di Lugano

La Città di Lugano ha attivato il numero verde gratuito **0800 6900 00** attivo 7 giorni su 7, dalle ore 8.00 alle 17.00, come misura di sostegno psicosociale destinato agli anziani e a quelle persone che, a causa dell'isolamento, non possono occuparsi della spesa, dell'acquisto di medicinali, di eliminare la spazzatura o che hanno bisogno di parlare con qualcuno e condividere necessità e preoccupazioni di questo periodo delicato.

#### Contatti:

- Numero verde: 0800 6900 00. Non fornisce informazioni medico-sanitarie.
- Sito: <https://www.lugano.ch/temi-servizi/salute-sicurezza/salute/coronavirus.html>

### Croce rossa svizzera - Ticino

Durante l'emergenza Covid-19 i servizi della Croce rossa si occupano in particolare di:

- Consegna spesa a domicilio - 091/973 23 33 (9.00-12.00)
- Servizio trasporti - 091/973 23 34 (lu-ve 09.00-11.30 e lu-ma-gio 14.00-16.30)
- Servizio custodia a domicilio per bambini - 091/973 23 43
- Sito: <https://www.crocerossaticino.ch/coronavirus>

### Croce rossa svizzera - Settore corsi

Con il sostegno del DSS propone 7 appuntamenti online gratuiti dedicati a genitori di adolescenti. Attraverso delle video-conferenze le famiglie potranno seguire degli spunti offerti da una psicologa e, se lo desiderano, interagire ponendo delle domande.

- Sito: <https://www.crs-corsiti.ch/affrontiamo-insieme-lemergenza-sanitaria>
- Facebook: <https://www.facebook.com/settorecorsicrocerossasvizzera>

### Equi-Lab

La consulenza giuridica/orientativa/sociale prosegue per telefono, via email e altri supporti online. Per questo momento delicato è attivo uno sportello telefonico di ascolto gratuito, martedì mattina 9-11 e giovedì pomeriggio 16-18 allo 091 967 61 51

#### Contatti:

- Tel: 091 967 61 51
- Mail: [info@equi-lab.ch](mailto:info@equi-lab.ch)
- Sito: <http://www.equi-lab.ch/servizi/consulenza-individuale/>

### Pro Infirmis

Offre informazioni sul coronavirus tramite letture ad alta voce e in lingua facile e rimane a disposizione garantendo una permanenza telefonica dalle 09.00-11.00 e 14.00-16.00.

#### Contatti:

- Tel: 058 775 38 70 (Bellinzona) - *per le sedi regionali v. sito*
- Mail: [ticino@proinfirmis.ch](mailto:ticino@proinfirmis.ch)
- Sito: <https://www.proinfirmis.ch/it/chi-siamo/informazioni-sul-coronavirus.html>

### Pro Juventute

Il servizio di consulenza di Pro Juventute risponde individualmente e professionalmente alle domande dei genitori e altre persone di riferimento e offre supporto in momenti di difficoltà come l'attuale, o riguardo la cura e l'educazione dei bambini e dei giovani.

#### Contatti:

- Consulenza telefonica (058 261 61 61) disponibile per voi 24 ore su 24, 365 giorni all'anno in modo confidenziale e gratuito.
- Consulenza online: <https://www.projuventute.ch/it/consulenza-per-genitori>



### Pro Juventute + Aiuto 147

Offre un aiuto per bambini e giovani in difficoltà o che hanno domande insicurezze anche sul coronavirus.

**Contatti:**

- Numero d'emergenza: 147
- Consulenza online: <https://www.147.ch/it/>

### Pro Senectute

Offre un servizio di sostegno a domicilio per rispondere alle difficoltà della popolazione anziana anche in questo periodo di difficoltà. In particolare si rivolge agli anziani che non sono in grado di soddisfare in modo autonomo i propri bisogni di approvvigionamento di beni di prima necessità o necessita di altri aiuti (consulenza, sostegno morale, contatto telefonico, ...).

**Contatti:**

- Tel: 091 912 17 75
- Mail: [servizio.sostegno@prosenectute.org](mailto:servizio.sostegno@prosenectute.org)
- Sito: <https://ti.prosenectute.ch/it.html>

### Telefono Amico 143

Telefono Amico 143 è all'ascolto 24 ore su 24 tutti i giorni dell'anno e gestisce una linea chat che risponde anche alle inquietudini legate a questo periodo di emergenza sanitaria. Garantisce il rispetto assoluto dell'anonimato.

**Contatti:**

- Numero di emergenza: 143
- Consulenza online: [www.143.ch/ticino](http://www.143.ch/ticino)

### Vivere senza violenza

"Vivere senza violenza" offre aiuto e consulenza per prevenire e combattere la violenza sulle donne e la violenza domestica. In questo periodo di emergenza sanitaria ha avviato la campagna #STAREACASA SÌ, MA IN SICUREZZA E SENZA VIOLENZA con la raccomandazione che #stareacasa non si trasformi in un inferno per donne e bambini che vivono situazioni di violenza domestica.

**Contatti:**

- Contatti in caso di urgenza: <https://viveresenzaviolenza.ch/urgenza/>
- Comunicato e locandina: <https://faftplus.ch/stareacasa-si-ma-in-sicurezza-e-senza-violenza/>
- Sito: <https://viveresenzaviolenza.ch/contatti/>

## 2. Notizie e informazioni per le famiglie

### Famiglie Arcobaleno

Consigli per telefono o via Skype rivolte alle famiglie arcobaleno e le persone LGBTQ. Il sito web è rivolto a persone lesbiche, omosessuali, bisessuali, trans e queere che desiderano figli, come anche a tutte le persone interessate o professionisti in vari settori confrontati con l'argomento.

**Contatti:**

- Consulenza telefonica: 0800 77 22 33
- Consulenza online: <https://www.regenbogenfamilien.ch/it/>



### Fondazione ASPI

ASPI è il maggior ente di riferimento della Svizzera Italiana per il rispetto, i diritti e il buon trattamento del bambino da 0 a 18 anni. Si occupa della prevenzione di qualsiasi forma di violenza, maltrattamento e abuso sessuale su minore. Promuove programmi specifici di prevenzione nelle scuole, la formazione, le attività di sensibilizzazione e pareri di esperti. Si segnala in particolare la [Lettera ai genitori ai tempi del Coronavirus](#)

#### Contatti:

- Tel: 091 943 57 47
- Mail: [info@aspi.ch](mailto:info@aspi.ch)
- Sito: <https://www2.aspi.ch/>

### Forum genitorialità

Raggruppa enti e associazioni della Svizzera italiana che offrono un sostegno mirato alle esigenze educative delle famiglie.

#### Contatti:

- Tel: 079 748 71 39
- Sito: <https://www.xn--genitorialit-99a.ch/it/>

### Imbarco immediato

Associazione creata nel 2006 a Bellinzona con l'obiettivo di creare occasioni di incontro e crescita per tutti coloro che da vicino o da lontano si confrontano con tutte le tematiche di identità sessuale.

#### Contatti:

- Tel: 079 849 87 17
- Mail: [info@imbarcoimmediato.ch](mailto:info@imbarcoimmediato.ch)
- Sito: <http://www.imbarcoimmediato.ch/>

### Kibesuisse - Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per l'infanzia

La federazione ha formulato le sue raccomandazioni sulla base delle prescrizioni medico-sanitarie dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP). Kibesuisse aggiorna costantemente le informazioni necessarie per il personale, i bambini e i genitori che frequentano o lavorano nei nidi, centri extra-scolastici e famiglie diurne.

#### Contatti:

- Sito: <https://www.kibesuisse.ch/it/>
- Pagina speciale coronavirus: <https://www.kibesuisse.ch/it/news/gestione-dellemergenza-coronavirus-nelle-strutture-di-accoglienza-dellinfanzia/>

### Ticinoperbambini.ch

Il sito propone "La guida per tutte le attività in Ticino per famiglie e bambini" (online), lo Sportello famiglie e lo speciale Sportello coronavirus, servizi promossi dalla Divisione dell'azione sociale e delle famiglie del Dipartimento della sanità e della socialità, con lo scopo di aiutare famiglie e genitori a reperire con facilità le informazioni di carattere pratico di cui hanno bisogno.

#### Contatti:

- Sito: <https://www.ticinoperbambini.ch/>
- Sportello coronavirus: <https://www.ticinoperbambini.ch/Coronavirus>
- Sportello famiglie: <https://www.ticinoperbambini.ch/Sportello-famiglie>



## Suggerimenti e materiale per le lezioni a casa

Le scuole si sono fermate e dobbiamo cambiare tutti le nostre abitudini, stravolgerle. Qui alcuni suggerimenti per le famiglie che devono organizzarsi per la scuola a distanza.

<https://www.viaggiapiccoli.com/la-scuola-a-casa-ai-tempi-di-coronavirus/>

### Edizioni svizzere per la gioventù ESG

Le scuole sono chiuse, ma l'apprendimento continua. ESG offre supporto in questa straordinaria situazione e invia materiale di lettura a casa vostra. I genitori possono trovare una vasta gamma di libri che non solo sono divertenti, ma contribuiscono anche molto all'educazione. [http://www.sjw.ch/?\\_\\_store=italiano](http://www.sjw.ch/?__store=italiano)

## Dal mondo (in inglese)

### UNICEF

Articoli sulle sfide da vivere a casa di questi tempi, articoli, consigli e informazioni

– Sito: <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

### Organizzazione mondiale della sanità OMS

Trovate informazioni ufficiali e risposte ai più comuni dubbi o "leggende metropolitane" sul Covid-19.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Altre interessanti fonti sono citate sul sito del Cantone [www.ti.ch/coronavirus](http://www.ti.ch/coronavirus)

## Segnalaci ulteriori offerte o informazioni!

Pro Familia Svizzera italiana vi invita a segnalarci ulteriori offerte o enti che offrono le loro competenze in questi momenti eccezionali. Vi ringraziamo già sin d'ora per la collaborazione.

### Contatti:

Tel: 077 526 52 28

Mail: [info-ticino@profamilia.ch](mailto:info-ticino@profamilia.ch)

Sito: <https://profamiliasvizzeraitaliana.ch/>