



RESILIENZA

Resilienza familiare e autonomia domestica

Autonomia • Sicurezza • Preparazione

info@resilienzaticino.ch

**Se questa notte mancasse la corrente per tre giorni,
la vostra famiglia saprebbe cosa fare?**

E se domattina dal rubinetto non uscisse più acqua?

Resilienza aiuta le famiglie del Ticino a rispondere «sì»: con metodo, senza allarmismi. Sette aree della vita domestica, valutate e rinforzate una alla volta, al ritmo della famiglia.

1	ACQUA Bere, cucinare, lavarsi: anche quando il rubinetto non risponde.
2	CIBO Una dispensa che vive, ruota e non spreca nulla.
3	ENERGIA Luce, calore e frigorifero: le priorità quando manca la corrente.
4	DIFESA Una casa più difficile da violare e una famiglia che sa come reagire.
5	SALUTE Farmaci, primo soccorso e lucidità quando i soccorsi tardano.
6	COMUNITÀ Nessuna famiglia è un'isola: vicini, ruoli, mutuo aiuto.
7	MOBILITÀ Sapere quando restare, quando partire e cosa portare con sé.

Il primo passo è una conversazione, ed è gratuito.

Nelle pagine che seguono: chi siamo, come lavoriamo e tutte le prestazioni, pilastro per pilastro.

Da oltre vent'anni vivo e lavoro in Ticino, e da altrettanti anni la mia vita professionale ruota attorno a un'unica domanda: come si affronta davvero un'emergenza? Come pompiere, come ufficiale di Protezione Civile, come specialista in sicurezza privata, ho imparato che la preparazione fa la differenza tra il panico e la lucidità. Con Resilienza, metto questa esperienza al servizio della tua famiglia.

La nostra filosofia

Resilienza non vende paura. Offre strumenti concreti per ridurre la dipendenza, aumentare l'autonomia e affrontare le emergenze con lucidità. Sette aree di intervento, un obiettivo: famiglie più solide e preparate.

Prima di tutto, l'ascolto

Ogni percorso con Resilienza inizia da una conversazione. Le preoccupazioni di una famiglia non sono tutte uguali: c'è chi teme i blackout, chi pensa ai figli in caso di emergenza, chi sente il peso dell'incertezza senza saper dare un nome a ciò che lo preoccupa.

Prima di qualsiasi audit o piano d'azione, ci prendiamo il tempo di ascoltare. Capire le paure reali, le priorità della famiglia, il contesto di vita: è da lì che nasce un percorso efficace. La dimensione umana non è un optional: è il punto di partenza.

Il nostro ruolo: consulenti, non installatori

Resilienza analizza, dimensiona e orienta le scelte della famiglia. Non installa impianti, non vende materiale e non esegue lavori. Le installazioni sono decise dalla famiglia ed eseguite da artigiani qualificati di sua scelta (elettricista abilitato, fumista o spazzacamino, tecnico del gas, idraulico). Per le prestazioni che lo richiedono, Resilienza prepara il capitolato dei requisiti da portare agli artigiani e, su richiesta, coordina i preventivi. Gli interventi su impianto elettrico, allaccio di rete, canne fumarie e apparecchi a gas restano riservati a professionisti abilitati, anche per ragioni di sicurezza, conformità e copertura assicurativa.

I sette pilastri, in breve

Perché sette pilastri?

Un'emergenza non si presenta quasi mai come un problema isolato. Manca la corrente, e con essa il riscaldamento, il frigorifero, la pompa dell'acqua. Suddividere la casa in sette aree (acqua, cibo, energia, difesa, salute, comunità, mobilità) permette di vedere una alla volta le dipendenze reali, senza perdersi e senza dimenticare nulla.

Da dove si inizia?

Dal punto più debole, non da quello più interessante. Il colloquio di orientamento, gratuito e senza impegno, serve proprio a individuarlo. Spesso non è quello che la famiglia si aspettava.

Bisogna affrontarli tutti?

No. Ogni pilastro è indipendente e ogni prestazione lascia qualcosa di concreto: un audit, un piano scritto, una competenza acquisita. Si procede al ritmo della famiglia, un pilastro alla volta. Il pacchetto completo esiste per chi vuole una visione d'insieme fin dall'inizio.

I tre piani

I piani sono percorsi, non acquisti una tantum. La resilienza si costruisce al ritmo della famiglia e richiede tempo per radicarsi. Ogni piano comprende il precedente e aggiunge nuovi pilastri.

FONDAMENTA

CHF 650

L'ingresso nel metodo: una diagnosi per capire da dove partire.

Comprende:

- Colloquio di orientamento (gratuito)
- Un audit sul pilastro prioritario emerso dal colloquio (Acqua o Cibo)
- Sintesi scritta con le prime tre priorità

Tempo di integrazione: *alcune settimane.*

FAMIGLIA PREPARATA **Consigliato**

CHF 3'500

I tre pilastri che decidono un'emergenza: acqua, cibo, energia.

Tutto Fondamenta, più:

- Audit completi di Acqua, Cibo ed Energia
- Piano di acquisto e rotazione delle scorte
- Piano di continuità energetica
- Piano d'azione integrato acqua + cibo + energia (documento unico)
- Un follow-up a 30 giorni

Tempo di integrazione: *da 3 a 6 mesi, al ritmo della famiglia.*

FAMIGLIA RESILIENTE

da CHF 6'000

La casa intera, tutti e sette i pilastri: il percorso completo verso l'autonomia familiare.

Tutto Famiglia Preparata, più:

- Difesa, Salute, Comunità e Mobilità: moduli a scelta
- Sopralluogo globale sui sette pilastri
- Piano scritto completo con priorità e budget sull'intera proprietà
- Follow-up di accompagnamento

Tempo di integrazione: *almeno 12 mesi. Un anno di lavoro per radicare l'autonomia.*

Pilastro 1: ACQUA

da CHF 700

AC-01

Audit idrico domestico

Valutazione delle risorse idriche disponibili: rete, pozzi, sorgenti, raccolta piovana. Analisi delle vulnerabilità e piano di riserva personalizzato. Durata: 2 ore.

AC-02

Installazione sistemi di raccolta e filtraggio

Consulenza e accompagnamento pratico per l'allestimento di sistemi di raccolta dell'acqua piovana e filtraggio domestico. Include raccomandazioni su quantitativi minimi di riserva.

Pilastro 2: CIBO

da CHF 1'750

CI-01

Audit alimentare familiare

Valutazione delle scorte esistenti, dei consumi reali e delle abitudini della famiglia. Calcolo del fabbisogno di base e individuazione delle lacune. Adatto a famiglie di 2-6 persone. Durata: 2 ore.

CI-02

Piano di acquisto e rotazione delle scorte

Pianificazione di scorte alimentari razionali per 1-4 settimane: cosa acquistare, in quali quantità, come conservare e come ruotare. Consegna del piano scritto con calendario di rotazione.

CI-03

Laboratorio pratico di conservazione domestica

Mezza giornata pratica sulle tecniche di conservazione: fermentazione, essiccazione, inscatolamento, conservazione a lungo termine. Max 8 partecipanti.

CI-04

Produzione integrativa: progettazione dell'orto permaculturale

Sopralluogo e analisi del terreno, progettazione secondo i principi della permacultura: zone, consociazioni, gestione dell'acqua, compost. Consegna documento di progetto. Durata: 3-4 ore.

CI-05

Percorso autonomia alimentare annuale

Accompagnamento su 4-5 incontri lungo l'arco dell'anno: pianificazione della produzione stagionale, supporto pratico, adattamento del piano.

Pilastro 3: ENERGIA

da CHF 1'750

EN-01

Audit energetico domestico di emergenza

Valutazione dei consumi critici dell'abitazione: cosa non può mancare in caso di blackout, soluzioni di backup realistiche (batterie, generatori, pannelli portatili). Durata: 2 ore.

EN-02

Piano di continuità energetica

Documento operativo personalizzato: priorità di consumo, soluzioni consigliate, fornitori raccomandati, budget indicativo per l'autonomia energetica di 72 ore / 7 giorni.

EN-03

Autoproduzione solare domestica

Valutazione e dimensionamento di una soluzione solare adatta alla famiglia, a partire dal fabbisogno emerso dall'audit: impianto fisso con accumulo o soluzioni portatili, orientamento, resa stagionale, tipo di batteria. Consegna del capitolato tecnico da portare all'installatore. Installazione a cura di un elettricista abilitato scelto dalla famiglia; Resilienza redige il capitolato dei requisiti e, su richiesta, coordina i preventivi.

EN-04

Autonomia termica: riscaldamento e cottura d'emergenza

Come mantenere calore e la possibilità di cucinare quando manca la corrente o il gas di rete: stufe a legna o pellet, riscaldatori a gas con gestione del rischio monossido, cottura d'emergenza, scorta e stoccaggio del combustibile. Consegna del piano con i requisiti per gli artigiani. Installazione e verifica a cura di fumista, spazzacamino o tecnico del gas scelti dalla famiglia; Resilienza redige il capitolato dei requisiti e, su richiesta, coordina i preventivi.

EN-05

Percorso autonomia energetica annuale

Accompagnamento su più incontri lungo l'arco dell'anno: dalla riduzione dei consumi al backup essenziale, fino all'autoproduzione, con verifica dei risultati e adattamento del piano. Adatto a chi vuole costruire l'autonomia energetica per gradi.

Pilastro 4: DIFESA**da CHF 2'100**

DI-01

Audit sicurezza domestica integrata

Sopralluogo professionale: valutazione dei rischi di intrusione, analisi degli accessi (porte, finestre, recinzioni), illuminazione perimetrale, punti vulnerabili. Redazione rapporto scritto con piano correttivo prioritizzato. Durata: 2-3 ore.

DI-02

Consulenza sistemi d'allarme

Analisi dei bisogni di sicurezza elettronica: tipologia di sistema più adatta (filare, wireless, connesso), posizionamento sensori, integrazione con sorveglianza remota. Coordinamento con aziende installatrici partner. Consulenza indipendente: nessun prodotto imposto.

DI-03

Piano di sicurezza integrato

Documento operativo completo che combina tre livelli: prevenzione anti-intrusione, prevenzione incendi e procedure familiari di emergenza. Include lista interventi prioritari con budget indicativo.

DI-04

Prevenzione incendi domestica

Valutazione dei rischi incendio, posizionamento ottimale di estintori e rilevatori, procedure familiari di evacuazione. Include documento scritto con piano d'azione.

DI-05

Corso uso estintori ed evacuazione

Formazione pratica per famiglie o piccoli gruppi: uso corretto degli estintori, comportamento in caso di incendio, evacuazione. Durata: 2-3 ore.

DI-06

Formazione al tiro (in partnership)

Corsi di tiro con pistola e fucile fino a 300 m, erogati da istruttori qualificati della società di tiro partner. Su richiesta e previa valutazione del profilo del richiedente.

DI-07

Comunicazioni di emergenza e monitoraggio dell'informazione

Progettazione del sistema informativo della famiglia nelle situazioni critiche: radio di emergenza sui canali ufficiali (RSI La 1, Alertswiss), ricetrasmittenti PMR446 e apparati radio (quadro legale svizzero, scelta dei dispositivi, uso corretto), riconoscimento dei segnali di allerta precoce e filtraggio delle informazioni non verificate. Include indicazioni su cosa non comunicare durante un evento. Consegna documento operativo.

Pilastro 5: SALUTE

da CHF 700

SA-00

Colloquio di orientamento: primo incontro gratuito

Uno spazio di ascolto per capire le preoccupazioni reali della famiglia: paure specifiche, priorità, contesto di vita. Non un questionario, ma una conversazione vera. Da questo colloquio nasce un percorso su misura, senza impegno immediato. Durata: 45-60 minuti, in presenza o a distanza.

SA-01

Kit di pronto soccorso familiare

Consulenza per la composizione del kit medico domestico: contenuto minimo, farmaci da banco consigliati, materiale per emergenze. Su richiesta, fornitura del kit già allestito.

SA-02

Workshop gestione sanitaria in emergenza

Nozioni pratiche di pronto soccorso adattate a uno scenario di emergenza prolungata: gestione delle ferite, farmaci essenziali, quando e come contattare i soccorsi. Include elementi di BLS adulto e pediatrico. Durata: 3 ore.

SA-03

Corso BLS adulto e pediatrico (in partnership)

Formazione certificata in Basic Life Support (rianimazione cardiopolmonare adulto e bambino, uso del defibrillatore), erogata da specialista partner. Ideale per famiglie, nonni, educatori. Su richiesta anche in formato privato per singola famiglia.

Pilastro 6: COMUNITÀ

da CHF 1'050

CO-01

Facilitazione rete di vicinato

Supporto pratico per l'organizzazione di una rete di mutuo aiuto tra vicini: mappatura delle competenze, piano di coordinamento, comunicazione in emergenza. Durata: 2 incontri.

CO-02

Serata informativa per gruppi

Presentazione pratica sui fondamenti della resilienza familiare, adattata al contesto locale (Ticino, zone prealpine). Adatto a gruppi parrocchiali, associazioni, condomini. Durata: 2 ore.

CO-03

Piano di contatto familiare e di vicinato

Come restare in contatto con familiari e vicini quando telefono e internet non funzionano: radio di emergenza, ricetrasmittenti a norma svizzera, protocollo familiare condiviso (canali, orari di ascolto, punti di ritrovo), rubrica cartacea dei contatti, coordinamento con la rete di vicinato. Durata: 2 ore, con consegna di documento operativo.

Pilastro 7: MOBILITÀ

da CHF 700

MO-01

Piano di evacuazione familiare

Definizione di scenari di evacuazione realistici per la zona di residenza: percorsi, punti di raccolta, comunicazione, documenti da portare. Consegna documento operativo.

MO-02

Go-bag: consulenza e allestimento

Guida pratica alla composizione del kit da evacuazione rapida (72 ore): contenuto, peso, priorità per adulti e bambini. Su richiesta, allestimento completo con fornitura materiali.

Perché Resilienza

- **Esperienza sul campo, non teoria.** Sedici anni da pompieri, ufficiale di Protezione Civile, oltre vent'anni nella sicurezza privata. Ogni consiglio nasce da situazioni reali.
- **Consulenza indipendente.** Nessun prodotto da vendere, nessuna provvigione dai fornitori. Il consiglio è libero perché non è pagato da altri.
- **Discrezione assoluta.** Sopralluoghi riservati, nessun dato della famiglia condiviso con terzi. Ciò che riguarda la vostra casa resta nella vostra casa.
- **Risultati concreti.** Ogni prestazione lascia qualcosa in mano: un audit, un piano scritto, una competenza acquisita. Mai solo buone intenzioni.

Il primo passo è una conversazione.

Il colloquio di orientamento è gratuito e senza impegno. Si parte da lì: dalle vostre preoccupazioni reali, non da un preventivo.

info@resilienzaticino.ch