

Zona 508

il bimestrale **Dagli**
Istituti di pena **Bresciani**

Anno VI - Numero 25
ottobre 2009

Sì Viaggiare...
Speciale Viaggi

**Progetto scuola:
Lettere degli studenti**

**Assegnato
ad A.C.T.
il Premio
Bulloni 2009**



Zona 508

**Autorizzazione del Tribunale di
Brescia**
n. 25/2007 del 21 Giugno 2007

Direttore responsabile :
Marco Toresini

Editore :
Act

(Associazione Carcere e Territorio)
Via Spalto S. Marco, 19 – Brescia

Redazione e amministrazione :
c/o Act
Via Spalto S. Marco, 19 – Brescia

Tipografia :
Grafiche Cola s.r.l.
Via Rosmini, 12/b
23900 Lecco

Redazione Verziano :
Letizia, Carmen, Madel
James, Marco, Giuseppe, Jovy
Edi, Danilo, Mauro, Elisa,
Clemente, Alfredo

Redazione Act :
Michela, Matteo, Roberta
Stefania, Luisa, Carmelo,
Marta, Giulio, Fabiana, Luisa,
Marco, Ramon, Brunella



Sommario

• pag. 3

Editoriale:
Marco Toresini

pag. 4 - 5

Dedicato a...

• pag. 6 - 7

Parliamone

pag. 8- 13

Iniziative

• pag. 14 - 25

Speciale Viaggi

pag. 26- 29

Pensieri e parole

• pag.30 - 31

Parliamo di...

pag. 32 - 33

Progetto Scuola

SÌ, VIAGGIARE... per andare oltre.

Sing Sing, X Factor a San Vittore.

Immagini della quinta edizione della rassegna che porta la musica all'interno delle prigioni milanesi

Marco Toresini

Chiamale se vuoi... evasioni. Già, in un luogo come il carcere, parlare di evasioni o è istigazione a delinquere o è un'eresia. Eppure mentre scrivo butto l'occhio sul Corriere della Sera che titola "Meglio un'ora di canzoni che la solita ora d'aria" con Francesco Facchinetti, quello di X factor, che spiega come la musica permetta di "andare oltre", quando si portano le band (quelle musicali) dentro S.Vittore per un concerto tutto speciale. E anche noi in questo numero di Zona 508 abbiamo deciso di "andare oltre", non con la musica, ma con la voglia di viaggiare. Le evasioni virtuali di questo numero, dunque, sono tutte dedicate ai viaggi: quelli fatti, quelli solo immaginati, quelli programmati e arenatisi in una vita già di per sé tutta a curve e in salita come una strada di montagna. Ne è uscito un mix di ricordi di infanzia, di grandi galoppate dell'immaginazione, di momenti in cui più che un viaggio si sono poste le basi per una sorta di scambio culturale. Così in questo numero capita anche che Madel parli del suo Messico meglio di una guida Clup o di una pubblicazione del Touring. Miracoli dell'evasione virtuale che si fa convivenza

in un posto come il carcere dove – lo dicono dati recenti – il 37% degli ospiti è straniero e a Brescia questa percentuale è quasi il doppio (72% secondo i dati diffusi a metà ottobre dal Sappe, il sindacato autonomo della polizia penitenziaria).

In questo numero, insomma, abbiamo viaggiato raccontandovi non solo luoghi, ma anche persone, sogni, famiglie, infanzie, delusioni e dolori. E se Emilio Salgari ha raccontato, seduto alla sua scrivania, avventure straordinarie in posti indimenticabili che hanno fatto sognare generazioni di bambini, i redattori di Zona 508 in questo numero vi raccontano di posti in cui vorrebbero andare, tornare, ritrovare affetti e coronare sogni. Di innocenti evasioni, insomma, che aiutano a vivere, di un'ora d'aria che profuma di tropici. E che importa se poi canti "Messico e nuvole" o "Tra la via Emilia e il West". L'importante è: "Sì, viaggiare".

DEDICATO A...

...AI SOPRAVVISSUTI A QUESTO LETAME

Gionata come tante ... apro il giornale del mattino ed un articolo parla del sovraffollamento delle carceri italiane e dei numerosi suicidi verificatisi da inizio anno ad ora dentro quelle quattro mura.

Alle 12:30 mi sparo una botta dal telegiornale dove descrivono il mondo libero come un campo da guerra e, ciliegina sulla torta, i “malfattori” avevano appena usufruito dell'indulto.

Aho! Sono passati 3 anni da questo benedetto indulto ... altro che “appena”... dopo questo spengo la TV e mi incuffio: preferisco risparmiarmi certe ipocrisie. Basta con queste menate! Almeno ogni tanto ambiate disco!!

Non ho mai visto un servizio né tanto meno letto un articolo di giornale che parli di gente che ce l'ha fatta, che dopo essere caduta nella disgrazia della galera si è rialzata, ricostruendosi una vita.

Potete stare sicuri che nessuna di queste persone chiede applausi né tanto meno delle medaglie, solo la giusta considerazione che si dovrebbe dare ad uno che vuole tornare a vivere. Non gli si può puntare sempre il dito contro in attesa del primo ipotetico passo falso.

Purtroppo siamo umani e come tali siamo portati a commettere degli errori, si può sbagliare incoscienti delle proprie azioni, ma si può anche sbagliare credendo di fare la cosa più giusta, specie quando ci si trova con le spalle al muro e non si vedono altre vie d'uscita.

Ciò non toglie che comunque io stimo di più chi vive la vita anche sbagliando che non chi rimane a guardare con la fobia di sbagliare e intanto la vita, giorno dopo giorno, gli passa davanti senza prendere niente.

Scusate raga ... come al solito mi faccio prendere la mano ...

Peccato che mi lascio prendere la mano dalla penna perché se a prendermi la mano fosse una bella gnocca potrei anche E no eh! Toglietevi dalla testolina i vostri pensieri arditi, volevo solo dire che se fosse una bella gnocca a prendermi la mano ... potrei anche concederla. Aho! Sto a parlà della promessa della mano e della condanna di matrimonio ... ormai sono un bravo ragazzo innamorato. Che fregatura eh!

Dai che adesso cambio discorso anche perché già sono nell'occhio del ciclone. Solo che il mio non è il ciclone

Catrin ma il ciclone Mary.

Stavamo dicendo? Ah, di chi una volta fuori di qui riesce a farcela.

Proprio l'altro giorno ho ricevuto una bella lettera di un ragazzo che dopo una lunga permanenza in uno di questi “stupidi hotels” ha finito la sua pena rieducativa ed oggi fa parte dell'equipé di volontari che porta avanti il progetto Zona508 che prevede varie iniziative fra cui la principale è proprio questo giornalino che fa evadere oltre le solide mura i nostri pensieri e fa sì che arrivino fino a tutti voi.

Io stimo molto questo ragazzo per quello che sta facendo, forse anche perché in parte conosco la sua disavventura e anche se non lo conosco di persona, fa sempre piacere sapere di un conoscente che ce l'ha fatta. Paisà! Dopo tutti questi complimenti me lo merito un bel disegno sul mio articolo, no?

Ci tengo a dire una cosa: oltre a lui ce ne sono di persone che dopo aver vissuto l'esperienza oltre le sbarre hanno sentito il bisogno di fare volontariato. D'altronde quando superi un'esperienza che ti ha fatto soffrire scopri il valore di alcuni gesti o di una semplice parola di conforto che si può donare di cuore con il volontariato.

Anch'io nel mio piccolo faccio del volontariato, donando le mie attenzioni alle Nonnine ... e non vi dico che fatica! Alcune vogliono ricompensarmi in ... natura – lmente stavo parlando di una piccola quota della loro pensione. Ma io sono un volontario serio e non posso accettare ... almeno mi risparmio il 7.30 ... non potrò evadere il carcere ma lasciatemi almeno “evadere” le tasse.

Parlando di iniziative medianiche strane, quando ero a Brescia, c'è stata una emittente televisiva regionale che, con tanto di telecamere, è venuta ad intervistarci in carcere cercando persone umane dietro le sbarre, ma da quello che ho capito, l'intervista non è mai stata pubblicata. Adesso mi chiedo : avrà capito che l'intervista non avrebbe fatto audience o non ha trovato umanoidi? Boh! Spero solo che un giorno qualcuno si

prenda la briga di mostrare anche chi, dopo questa esperienza, ha usato tutti i sentimenti oscuri assorbiti qua dentro per fare del bene fuori.

Se per caso un giorno deciderete di parlare di tutto questo vi prego di non parlare del mio volontariato con le Nonnine: ho pur sempre una certa reputazione e poi

preferisco rimanere nell'anonimato, non vorrei essere sommerso da richieste strane fatte da Bizzarre Nonnine...

Ciao Raga, Jovy

... Ai Volontari

C'è una cosa che mi ha colpito di loro, perché queste ragazze, a differenza di tutte le altre persone che entrano in questo posto, ci aspettano in piedi nel corridoio e poi si presentano sempre con il sorriso stampato sulla bocca..è questo che mi piace di loro.

Forse non ci crederete, ma io non vedo l'ora che arrivi martedì per andare giù al giornalino: come prima cosa perché mi basta vederle belle e sorridenti e grazie alla loro positività mi cambiano le giornate; e poi mi piace andare al giornalino perché ho modo di confrontarmi, sentire le loro opinioni, e anche di farmi due risate sugli articoli degli altri, così come loro fanno con me quando leggo i miei articoli!

So già che alcuni mi vedono come un rompiscatole...magari pensano che io li prenda in giro, ma non è vero e vi dico subito che l'apparenza inganna.

Adesso concludo questo mio articolo ringraziando le ragazze del giornalino che dedicano il loro tempo ad ascoltare le nostre opinioni e a darci la possibilità di scrivere i nostri pensieri per farli giungere a voi...e vi posso assicurare che il loro è vero volontariato, anche perché per sopportare una "banda di delinquenti" come questa, devi venire qui e farlo veramente con il cuore.

Un grandissimo grazie a tutte le persone che fanno volontariato dentro e fuori di qua!!!

I carissimi lettori, oggi non vi parlo delle solite sdolcinatezze d'amore né di viaggi, che dovevano essere lo speciale di questo numero.

Eh no! Ho pensato bene di *evadere* lo speciale di questo numero, anche perché di viaggi mentali me ne sono fatti già tanti ed ho fuso il motore a forza di viaggiare!!!

Ma adesso torniamo a noi, perché tramite studi accurati e ricerche scientifiche ho scoperto che le ragazze del giornalino sono delle volontarie.

Ragazze...oddio, Roby, scusa se ti ho offesa!

Allora facciamo così: diciamo che ci sono delle ragazze ed una bella nonnina, che con le sue perle di saggezza è un pilastro portante della nostra Redazione di ZONA 508.

Edi

Scorrono spesso immagini tragiche di morte, di violenza, alla TV ... immagini di sopraffazione di fronte alle quali non proviamo più la minima emozione.

Io credo che educare all'indifferenza significhi annientare quella naturale predisposizione alla compassione (dal latino cum patire = soffrire insieme) che ognuno di noi sente per istinto dentro sé stesso.

Non siamo macchine, siamo persone, esseri umani: non possiamo non provare qualcosa di fronte a ciò che tocca l'umanità che ci accomuna l'un l'altro.

Dobbiamo ribellarci a tutto questo prima che sia troppo tardi!

Alla rivoluzione dei costituenti è sopravvissuta la gelida cultura autoritaria e burocratica dei carcerieri. Cosicché, al di là degli obiettivi dichiarati, lo scopo reale della pena

è ancora quello di eliminare l'identità dei carcerati per gestirli più facilmente.

E' l'unico strumento che garantisce la tenuta di una comunità così complessa dove, nei confronti dei reclusi, esiste solo l'indifferenza.

E allora, eccoli sfilare rasente il muro ... i detenuti delle carceri italiane ... testa bassa, mani dietro la schiena, nel più assoluto silenzio. Avanti e indietro ... avanti e indietro nel cortile di cemento lungo i muri del passeggio. Belve in gabbia lasciate pascolare come un gregge di pecore mansuete. Non più persone ma essere disposti ad accettare quel "di più" di umiliazione funzionale ad una carcerazione tranquilla. Non ci ribelliamo. In queste carceri si consegnano completamente come sudditi. È il gioco dell'indifferenza.

Molti di noi preferiscono questa sorta di maternale – seppure maligno – piuttosto che muoversi in modo autonomo e responsabile per svuotare le regole imposte, non dalla legge, ma dal potere sovrano dell'indifferenza per tutti noi detenuti.

Jose' Branco

L'OCCHIO DEL GIORNALISTA

L'occhio interno e quello esterno. E' dall'esperienza professionale di un giornalista che nasce questo articolo.

Uno sguardo differente per compenetrare l'invisibilità del carcere.

Al di là del muro viviamo in centomila tra carcerieri e carcerati. Un mondo a se, cancellato dalla vista e dalle buone coscienze collettive...rimosso. Eppure, in quel mondo dovrebbero farsi strada la rieducazione, la legalità, il rispetto della dignità per restituire alla società persone libere e responsabili, per produrre in definitiva sicurezza.

Questo è il senso della pena definitiva, il significato imposto dalla Costituzione e dalle successive scelte riformatrici. Questo è il filo rosso del mio racconto come giornalista e detenuto in un carcere italiano, che attraverso storie, testimonianze, esperienze fatte di tre anni di carcere, cerco di far emergere l'invisibile, di far arretrare la rimozione e di fare i conti con la realtà nascosta.

Questo racconto cammina sul terreno vivo dei fatti, compagni di strada di ragionamenti che, altrimenti, apparirebbero utopistici, se non ideologici. Seguire il filo rosso -il senso della pena- significa raccontare il

fallimento di un sistema prigioniero di se stesso. La rimozione non paga.

Meno che mai in questo caso.

Dal 1990 al 2009, nonostante un indulto e un indultino, la popolazione carceraria è più che raddoppiata, passando da 25mila a 61mila detenuti; cresce al ritmo di 800-1000 persone a mese e presto toccherà quota 70mila... 20mila in più dei posti disponibili.

La Corte Europea dei Diritti dell'Uomo considera il sovraffollamento delle prigioni uno dei problemi più gravi dell'Italia. Il sovraffollamento è causa ed effetto di politiche schizofreniche che producono carcerati e poi cercano di correre ai ripari; che proclamano la tolleranza zero e rivendicano la certezza della pena, ma non promuovono né libertà, né legalità, né sicurezza. E che finiscono solo per perpetuare l'immobilismo del sistema penitenziario attraverso il collaudato e perverso

meccanismo "autorità - finzione" ottimo per garantire la tranquillità di carcerieri e carcerati, nefasto per il recupero e il reinserimento sociale dei detenuti.

Il carcere "chiuso" è patogeno, criminogeno, e produce il 70% dei recidivi in circolazione.

Tutto ciò per il prezzo di 3 miliardi di euro all'anno.

La paura per il diverso, instillata dalle politiche contemporanee, e la cultura dell'esclusione hanno fatto degli stranieri dei tossicodipendenti, degli psicolabili, e di tutte quelle forme di devianza sociale che prosperano negli strati più bassi della popolazione, i nemici assoluti del vivere civile.

Il "cimitero dei vivi" che i padri costituenti volevano trasformare in un luogo dignitoso, con l'annullamento dei corpi e delle menti di chi abita le carceri.

FRANCISCO

PAESE IDEALE CERCASI

Adesso guardo dalla mia finestra di osservatore "privilegiato": costretto a guardare il mio paese dal punto di vista obbligato della televisione o dei giornali...

E quello che vedo non mi piace proprio...

Come sono lontani i tempi in cui vedevi nei films in bianco e nero, ambientati nel periodo della ricostruzione post-bellica, un' Italia a dimensione familiare, in cui tutti si aiutavano, si conoscevano... si fidavano...

Era un paese in cui i bambini potevano giocare tranquilli per strada... e non c'era uno scandalo sessuale un giorno sì e l'altro pure a travolgere il politico di turno...

Persino il ladro era guardato con un occhio di benevola indulgenza...

Da allora non sono trascorsi nemmeno sessant'anni, eppure è cambiato tutto!

Persino i sogni degli adolescenti!

Giusto l'altra sera guardavo l'ennesima edizione del "Grande Fratello": la mia attenzione è stata colpita da un parrucchiere 18enne che entrando nella "casa" ha dichiarato «Quando avevo 8 anni vedevo il programma e mi dicevo che un giorno ne avrei fatto parte anch'io».

Possibile che i sogni di un giovane ragazzo siano cambiati così tanto rispetto a quelli che avevo io alla sua età? Ed io ora ho solo 39 anni...

Oggi impera lo stereotipo del calciatore, della velina, del "tronista"... Ma che cavolo di paese è questo? Dove conta più l'apparire che l'essere? Dove la gente sogna di diventare protagonista di un reality i cui ci si azzuffa per stabilire chi sia più vero? Già, perché anche essere sé stessi è diventato un lusso che non tutti possono permettersi...

In questo paese e in questa società, non lo nego, faccio molta fatica a riconoscermi.

Una giusta e sana competizione è sacrosanta... ma qui vedo, a partire dai politici, solo gente che per elevare se stessa discredita e infanga gli altri. Basta vedere una puntata di tribuna politica...

Questo è il paese in cui un Cristiano Ronaldo viene pagato 100 milioni di euro ed il giovane che esce dalla scuola fatica a trovare un lavoro da 1.000 euro al mese che gli permetta di mettere su famiglia e di sopravvivere decorosamente.

In Italia straniero è sinonimo di delinquente pericoloso e non c'è più volontà di perdonare e capire anche gli altri... o traccia di umana carità... qui si vuole solo reprimere e punire.

Questa è l'immagine del mio paese che vedo riflessa in televisione e continuo a sperare che sia un' immagine distorta della realtà e che fuori sia tutto come l'ho lasciato. Credo che la gente abbia dimenticato cosa vuol dire essere veramente felici e che cerchi di compensare questo vuoto con cose materiali... inseguendo sogni che non sono più i loro ma quelli che la televisione gli ha imposto come tali, con un martellamento continuo.

A.Z.

PROGETTO GENITORIALITÀ

TORNANO I VOLONTARI DEL PROGETTO GENITORIALITÀ PER FARE UN PO' DI COMPAGNIA AI PIU' PICCOLI E A CHI LI ACCOMPAGNA! L'APPUNTAMENTO È OGNI SABATO MATTINA DA OTTOBRE A DICEMBRE ALLE 10.30 A VERZIANO PER COLORARE, GIOCARE E STARE UN PO' INSIEME NELL'ATTESA DEL COLLOQUIO

SABATO 12 DICEMBRE FESTA DI SANTA LUCIA

EMERGENCY

Venerdì 16 ottobre ha avuto luogo, presso Verzano, un incontro tenuto da alcuni responsabili di Emergency, l'Organizzazione Italiana Indipendente fondata da Gino Strada 15 anni fa, che offre assistenza medico-chirurgica gratuita alle vittime di guerra, povertà, mine antiuomo, in varie parti del mondo come: Sudan, Cambogia, Afghanistan. Sono state illustrate delle diapositive rappresentanti varie strutture ospedaliere realizzate da Emergency. Ciò che emerge è che questa associazione promuove una cultura di pace, solidarietà, e rispetto dei diritti umani. Purtroppo tutto questo non è condiviso e accettato incondizionatamente, ma è motivo di scontri, di minacce, di ripercussioni da parte dei governi dei vari Paesi.

Come sempre le iniziative umanitarie sono macchiate dagli interessi economici, politici e sociali. L'operatore ci ha spiegato come "alcune persone" e alcune istituzioni sostengono che "fare medicina gratuita è immorale, non è sostenibile".

Queste sono cose da brivido, inconcepibili a parer mio. Ci sarebbe da parlare per ore su questo tema e sulle problematiche che ne scaturiscono. Sicuramente sarebbe stato interessante poter interagire durante l'incontro, manifestando dubbi, opinioni, ponendo domande... ma

non è stato possibile vista la scarsa affluenza della popolazione detenuta, non certo per mancanza di volontà di partecipare, ma perché tale incontro era accessibile solo a chi frequenta corsi scolastici.

Sarebbe auspicabile aprire a tutti la partecipazione alle varie iniziative culturali-sociali, visto che certe tematiche sono di interesse comune, sono parte integrante dell'obiettivo primario della detenzione, ovvero la rieducazione del detenuto.

Vorrei chiudere con un estratto, principio ispiratore di Emergency, dalla Dichiarazione Universale dei Diritti Umani: "Tutti gli essere umani nascono liberi ed uguali in dignità e diritti".

Riconoscere questo principio "costituisce il fondamento della libertà, della giustizia e nella pace nel mondo."

L'obiettivo principale di Emergency è "un altro mondo è possibile".

Certo sembra utopia, ma se ognuno di noi facesse la sua parte, forse non sarebbe più così utopia.

È una vera fortuna che esistano persone che permettono la realizzazione di tali progetti; progetti che andrebbero sempre sostenuti ed alimentati. Tutti possiamo farlo, tutti dobbiamo farlo.

Letizia

RECUPERO AMBIENTALE

PADENGHE 22 MAGGIO E 5 GIUGNO 2009

Sono state due giornate generose di forti emozioni e sensazioni dimenticate.

Ciò che vi dirò, vi sembrerà strano, ma in questi due giorni, abbiamo pranzato ospiti in una casa di riposo...Caspita che bello...il bicchiere di vetro, i piatti di ceramica, le posate di acciaio...

Bere dal bicchiere di vetro e mangiare nei piatti veri fa sembrare tutto molto più buono o forse solo più normale...

Una forte emozione l'ho vissuta il 22 maggio...il mattino la spiaggia che dovevamo ripulire era vuota, non c'era anima viva, poi, alle 12,30, quando siamo tornati dopo la pausa pranzo...sorpresa:

la spiaggia brulicava di persone

sdraiate sulla sabbia a prendere il sole.

Accidenti! Che imbarazzo! Avevo lavorato di buona lena ed ero sudatissimo, così mi ero tolto la maglietta e mi trovavo quindi a torso nudo...Beh, l'imbarazzo svanì presto poiché tutti, proprio tutti, erano come me mezzi nudi.

Ho sorriso fra me e me del mio imbarazzo.

Avevo la sensazione che tutti guardassero noi mentre passavamo ma poi, la mia riflessione è stata: "non c'è un'insegna luminosa che dice -PASSAGGIO DETENUTI- " perciò cosa mi passa per la testa? Passeggiando ho salutato con gentile cortesia una coppia che mi ha ricambiato simpaticamente.

Desidero quindi esprimere gratitudine a questa esperienza di recupero ambientale perché mi ha fatto sentire la normalità della libertà. Io forse mi creo da solo dei limiti, ma penso che dopo sette lunghi anni sia normale sentirsi un po' inibiti.

Questa esperienza mi ha arricchito, mi sento più entusiasta e motivato nei confronti della libertà che prima tanto mi preoccupava.

Oggi tutto mi appare più chiaro, capisco che tanti limiti me li sono creati da me e col tempo, l'orizzonte della mia vita si allargherà sempre di più.

VIVA LA LIBERTÀ'.

GIUSEPPE

Ultima ora!

**Assegnato ad A.C.T.
il Premio Bulloni 2009!**



Il Premio Bulloni, istituito nel 1953 dal Comune di Brescia ed intitolato alla memoria dell'avvocato Pietro Bulloni, primo Prefetto di Brescia nel periodo della Liberazione, viene annualmente assegnato in base a segnalazioni, provenienti anche da semplici cittadini, su protagonisti della solidarietà vissuta, testimoni dei valori di altruismo, generosità, civismo e accoglienza.

A.C.T., assegnataria dell'edizione 2009, ringrazia tutti i sostenitori che con la loro sottoscrizione hanno consentito il prestigioso riconoscimento.

La cerimonia di consegna del Premio Bulloni, e dei premi ad esso tradizionalmente collegati, si terrà all'Auditorium San Barnaba di Brescia lunedì 21 dicembre alle ore 18.

P

Torneo di pallavolo a Verziano

e n s i e r i

dalle ragazze di **Tutte In Rete**

Impressioni dal carcere? Non parlo di impressioni, ma di persone. Racconti brevi, poco autobiografici, molta ironia, voglia di ridere e parlare escono da quelle mura. Entri, non sai neanche tu chi e cosa quasi aspettarti, hai paura. Una paura che ti viene ancora prima di entrare, quando sei fuori e ascolti i racconti, le raccomandazioni e vedi da lontano queste mura, verdi, spente, vuote...cancelli su cancelli, barriere. Tutto crea distanza e freddezza.

Poi cominci a vedere un gruppo di donne, tutte insieme, che osservandoti con occhi più curiosi dei tuoi si avvicinano al campo...si sentono scrutate e forse hanno più paura loro...allora ti rendi conto che non si tratta di niente di più grande di noi.

Molte approfittano dell'ora d'aria concessa, ma hanno paura del contatto; altre invece lo cercano più che mai, arrivano, ti abbracciano, sorridono e cominciano a parlare: "come va ragazze?".

Domande forse banali, ma gli stati d'animo certo non lo sono.

E via a fare le squadre, a giocare fino all'ultimo minuto, a ridere e a fare quello per cui siamo lì, un torneo di pallavolo! E per una squadra di calciatrici, è una bella sfida! Alla fine bene o male ti guardi intorno, le osservi mentre ti osservano a loro volta, tutte osservate dalle guardie...un bel circolo!

Intanto qualcuno va in battuta, qualcuno si schianta contro la rete, qualcuno gioca di piede, qualcuno non ne azzecca una!

C'è chi muore dalle risate nel vedere le prodezze delle compagne, chi lancia la palla dall'altra parte del campo con una forza nelle braccia impressionante, chi tiene i punti, chi urla "mia!" e poi "no tua", chi urla "ociò", chi fa due chiacchiere alla poca ombra degli

alberi, chi corre per più di un'ora sotto il sole intorno al campo da calcio, chi chiede "ma tu...sei dentro o fuori??!" perché a tratti non ci si distingue...

...chi racconta di fuori e chi racconta di dentro...e tu, in mezzo a tutte queste persone, noti sfumare il muro tra noi e loro.

Passano così quelle due ore. Arriva la guardia e richiama tutte all'ordine; loro saltellano (sì, ho questa calda immagine in mente) vicine per salutarci, tutte, una a una, non importa se non ci conosciamo, ma è la ricerca di un briciolo di relazione e calore che evidentemente dentro manca più di ogni altro bene.

Penso all'isolamento. Rabbrivisco.

Ho impresso le voci, la cadenza di alcune, il tono squillante di altre, come a urlare "siamo qui"...così come i nomi, ripetuti, le

esclamazioni! Gli sguardi intensi di alcune, timidi, incerti, curiosi di altre, la voglia di farsi sentire..

Ecco ciò che conosco di queste persone, ciò che mi ricorderò più facilmente: una forza e un'energia invidiabili, la loro semplice gioia nel poter fare davvero qualcosa di diverso. Al

momento di rientrare, si rivolgono verso di noi, ci salutano da lontano, sempre insieme con le mani al cielo, pronunciando i nostri nomi e noi i loro...al di là delle impressioni, unicamente e indistintamente persone! Grazie a voi.

Francesca (Miss)

Un'esperienza che ti segna dentro...che ti fa riflettere quanto questi luoghi abbiano un estremo bisogno di interventi educativi e formativi, di uno sguardo non giudicante, di un sorriso accogliente, di una luce di speranza, di una possibilità di riscatto, nonostante tutto...

Mi sento veramente arricchita dall'aver condiviso queste giornate con le persone a cui voglio bene, le stesse persone con le quali e grazie alle quali sto crescendo...

E' stato altrettanto stimolante conoscere nuove persone: professori e volontari che da anni promuovono con entusiasmo questo progetto.

Un'esperienza che ti allarga gli orizzonti, che fa cadere molti pregiudizi, e che allo stesso tempo violentemente ti sbatte in faccia la realtà, aiutandoti a capire il vero valore della PERSONA, al di là del suo passato.

Tante maglie colorate contrastano il grigio di quei muri tra le confidenze di alcune ragazze detenute che ti fanno rendere conto che alla base di tutto c'è sempre un forte disagio sociale, una famiglia che non c'è, i soldi che mancano, una compagnia sbagliata, una falsa illusione... e ringrazi il Cielo per tutto quello che invece ha donato a te gratuitamente.

La loro necessità di combattere la noia in cella, magari con la possibilità di poter lavorare qualche ora e poter riacquisire fiducia in sé stesse, è un grido silente che si manifesta con tutta la sua forza anche nella loro partecipazione e intraprendenza al gioco della pallavolo.

IL MALE E L'ERRORE NON DEVONO AVERE L'ULTIMA PAROLA, non portano a niente e questa iniziativa con semplicità l'ha dimostrato.

Grazie a tutti quanti si sono lasciati coinvolgere...

Francesca (Smigliuz)

P.S.: Mi ha colpito l'urlo di una ragazza che ci faceva il tifo durante la partita:

"FORZA RAGAZZE...VOI DOPO USCITE DI QUA...METTETE CI UN PO' DI GRINTA!"

In effetti l'esplosione del loro entusiasmo e travolgente energia è disarmante!

E questo richiamo ho di realizzare ciò che rimbomba nelle mie orecchie, mi esorta ad affrontare la vita senza paura, mi ricorda l'opportunità che

ho di realizzare ciò che desidero realmente perché se metto in campo le mie risorse e capacità con fiducia nulla mi è impossibile! Vi ringrazio di

questo, ragazze e donne di Verzano... è la sostanza che mi avete donato! Un abbraccio

Elisa

S tai per attraversare le mura, tu che puoi ed anzi devi ogni giorno entrare ed uscire da case, palazzi, edifici, uffici, scuole. Le attraversi rendendoti conto che si tratta di pareti diverse, altissime, mura che in realtà andrebbero viste ed esplorate dall'interno, da fuori le scatole sembrano tutte uguali.

Guardo le mie amiche e leggo negli occhi di ognuna di loro sensazioni che nelle nostre diverse avventure non avevo mai intravisto: timida e pacata curiosità, ansia, e un profondo comune senso di stare per penetrare qualcosa di ignoto.

Un'aria di solidarietà si spande tra noi, come se fosse perfettamente implicito, ma al contempo chiaro che stavamo per compiere un passo del quale non ci saremmo dimenticate facilmente, e per il quale ognuna di noi avrebbe avuto bisogno della mano della compagna per porgere una mano verso gli altri. Insomma, era come se fossimo, davvero una cosa sola, una squadra raccolta in cerchio davanti ad un grande cancello, mano per mano, prima della partita che più di ogni altra ci avrebbe insegnato quanto è importante, nella vita, saper giocare e far giocare.

Alzare lo sguardo, mentre le detenute ridono ed entrano in campo con la gioia autentica del gioco, quella di chi entra in un campo con un pallone perché è

semplicemente bello. Alzare lo sguardo e accorgersi che tra queste mura, sul campo, il soffitto è ancora una volta il cielo...

Silvia

Q uesta volta in carcere entriamo in poche, perché, ahimè, qualcuna dopo aver fatto diversi chilometri per potersi unire in questa esperienza nuova, deve abbandonare il "campo" per motivi meramente burocratici. Chi l'avrebbe mai detto che sarebbe stato così difficile entrare in carcere?

Siamo poche, contate, e mi sento per la prima volta... "scoperta"... capisco ad esempio, quanto per me sia importante, fondamentale forse, nelle situazioni di difficoltà, la presenza protettiva di questa mia amica immensa, che ora non vedo... che invece di essere lì con tutta la sua luce, corre avanti e indietro tra ingresso del carcere e campo per sistemare i nostri beni nell'armadietto, ed assicurarsi che le nostre

volontarie giocatrici di volley abbandonate riescano a tornare a casa anche se hanno la borsa nella mia auto e le chiavi sono in una borsa che è all'interno delle mura...

Come diceva Renato Pozzetto in uno dei suoi film da Oscar: "Vi siete chiuse fuori!"

La prigionia è al di là ed al di qua del muro, è una condizione mentale...sei in gabbia anche a non poter entrare...

Anche le detenute oggi sono poche. Ci sono i colloqui, sono quasi tutte impegnate nei loro tanto rari rapporti sociali...

Si crea dunque una strana situazione di intimità. Siamo una manciata di volontarie ed una manciata di detenute...

Inizialmente pensavo che la cosa pesasse molto, soprattutto a noi. Ma mi sono sbagliata.

E a volte è così bello sbagliarsi.....mentre me ne accorgo vedo anche che Eli intanto è tornata dalla sua "missione armadietti", e già sta mettendo allegria intorno a sè, laggiù, su quella panchina lontana dove si sono sedute tre ragazze riluttanti a giocare, però se ci parla lei... chissà...

C'è una ragazza che

gioca benissimo a pallavolo ed è bello che sia questo che mi ricordo di lei...L'errore è una condizione inscindibile dall'umano. Punto. Loro sono chiuse dentro, noi siamo chiusi fuori. Tutti a provare a sbagliare il meno possibile... ..ed il cielo sopra...

Silvia

Esperienza unica: il primo sabato, strana sensazione, ma sinceramente è stato come entrare in una nuova squadra e sentirsi inizialmente spaesata.

Mi sono divertita sia con le ragazze e donne che lì ci passano 24 ore su 24 sia con le ragazze come noi estranee a quel luogo.

E' stato bello affrontare questa nuova realtà senza pregiudizi e poter trascorrere qualche ora insieme all'aria aperta condividendo tempo, energie e pensieri.

Serena (Ciuki)

Pensieri dalle ragazze di Tutte in Rete

Torneo di pallavolo in carcere? Obiettivo ufficiale offrire un'attività alternativa sportiva alle detenute.

Volontariato? Curiosità? Riempitivo?

In realtà ho personalmente scoperto come seppur nella desolazione, dimenticanza, vuotezza, appiattimento di questi luoghi la natura umana tenda al riscatto sociale, aspiri a rimettersi in gioco, a scommettere nuovamente su di sé. E' una semplice constatazione di quanto osservato ai margini di un campo di pallavolo, metafora di vita: ragazze pronte a mostrare la loro forza, energia, vitalità e abilità motoria accanto a ragazze che per la prima volta con riluttanza maneggiano una palla e, ascoltando due semplici suggerimenti, muovono i primi passi in questo sport sorridendo alla riuscita del loro primo palleggio ed entrando così nel gioco desideroso di successo della "squadra

locale". Una palla in gioco diviene stimolo di riscoperta di sé e di nuove relazioni.

Oltrepassare mura fitte di pregiudizi e le più scontate, radicali etichettature nei confronti delle detenute è stato semplice nel momento in cui si sono concretizzate davanti ai nostri occhi, quando tutte noi siamo entrate in gioco: persone con paure, tensioni, desideri e aspirazioni a prescindere dal luogo di residenza in questo mondo che si rivela uguale nelle sue dinamiche, interne ed esterne al carcere, l'uomo non cambia, è il medesimo dentro e fuori con le sue infinite possibilità di cambiare e lanciarsi in una nuova partita.

Grazie per il nostro incontro, per la vostra disponibilità, mi auguro che la palla continui a essere lanciata in alto per nuove sfide vincenti.

Elisa

APPUNTI DI VIAGGIO

Dopo tanti anni di tentativi inutili di prenotare un posto al “Grand Hotel Verziano” , finalmente eccomi giunto nella Hall.

Vengo accolto educatamente dall'addetto al ricevimento “clienti”, << Prego si accomodi qui, abbiamo l'aria condizionata, mi dia cinque minuti e sbrighiamo le pratiche di rito>>.

“Aria condizionata”, “Prego si accomodi” che differenza rispetto alle catapecchie che ho frequentato fino ad ora, dove ti buttavano per ore su panche sporche in stanze puzzolenti ad aspettare che venisse il mio turno di essere ubicato.

Arredamento e pulizia quasi ospedaliere fanno contrasto ad un arredamento “minimal schifo” a cui ero abituato dove ai quadri appesi ai muri facevano contrasto scritte sui muri memorabili come “ La donna che tradisce non merita perdono” o “Tonino infame e carabiniere”, ecc.

Esplico le pratiche di rito e chiedo se potevo essere sistemato al primo piano, << sa conosco già qualche cliente, e mi hanno detto che “la vista è migliore”>>.

<< Non si preoccupi faremo il possibile>> è stata la risposta. Ma come? Le mie orecchie quasi non credevano a quello che udivo. Di solito alla mia richiesta rispondevano: <<Minchia! Ma dove credi di essere? A casa tua?>>.

Qui invece gentili e disponibili tanto che dopo una visita

sommara ai miei bagagli mi hanno fatto accomodare in una camera doppia. Non ci credevo, quasi mi do un pizzicotto, ma è tutto vero.

Celle ariose e vivibili, non più loculi per “Death man walking”, niente più 40mq in cinque o sei persone con turni per stare in piedi, ma stanze aperte fine alle 22.

Niente vestiti che puzzano di fritto, la cucina è abitabile e non è un angolo cottura ricavato tra il gabinetto e il lavandino. Frigoriferi e congelatori, ma allora è vero che qualcuno ancora ci considera esseri umani...

Arrivo in stanza..disfo i bagagli...non prima di aver salutato qualche buon amico con cui durante il viaggio ho condiviso altri “hotel”..

E già mi viene spiegato l'elenco delle attività su richiesta...favoloso! Allora qui, oltre ad ozio in stanza o a passeggio, si può impiegare il tempo in maniera costruttiva.

Mi rispondo che qui si può fare sport, studiare, seguire corsi, ecc. ecc.

Menomale, perché a furia di ozio in strutture inadeguate e mal gestite mi stavo dimenticando di come si può vivere in maniera civile..di come si possa scontare una condanna in maniera dignitosa..di come per la prima volta, venendo trattato da uomo mi viene voglia di non dimenticarmi di essere tale!!!

Un cliente soddisfatto

Con il cuore dietro le sbarre...

Ogni sabato un viaggio speciale.

Amo viaggiare ed ho la grande fortuna di poterlo fare abbastanza sovente. In famiglia, anche a distanza di anni, spesso amiamo ricordare con allegria ed un pizzico di nostalgia tutte le nostre avventure. Ma non è delle mie vacanze che voglio scrivere.

Da quasi tre anni ogni sabato faccio un viaggio molto speciale.

Non scelgo la meta e non ho la libertà di decidere né la data né l'ora di partenza.

Non lo rimando se c'è nebbia o neve, né se piove a dirotto o, al contrario, se la giornata è torrida.

Non ci rinuncio se sono stanca o non sto molto bene e l'ho fatto appena ho potuto anche quando ero costretta ad utilizzare una sedia a rotelle e le

stampelle.

Di questo viaggio conosco a memoria il tragitto, le strade, le case, la campagna nei suoi colori stagionali e, talvolta, riconosco anche alcuni volti intravisti per pochi secondi dal finestrino dell'auto.

Trascorro molte ore seduta, leggendo, ascoltando musica, chiacchierando.

Mangio un pranzo fugace: un panino, una frittata, un po' di frutta d'estate, qualcosa di caldo d'inverno.

Da più di un anno il mio viaggio si è "allungato" e percorro in giornata 500 km attraversando il territorio di 7 province italiane.

Il mio viaggio ha come scopo un colloquio, la sua meta è un carcere ed ogni sabato lo compio per poter vedere, ascoltare, abbracciare mia figlia per un'ora. Io, mio marito, i nostri parenti, non siamo i soli ma siamo tra i più fortunati.

Vi sono persone che, per lontananza o per condizioni economiche, non riescono a raggiungere un proprio caro recluso.

Altre che hanno fatto una scelta diversa e lo hanno abbandonato.

Altre ancora non ce l'hanno fatta: il dolore ammala e talvolta uccide.

Marina

Il mio viaggio

Quando la redazione ha deciso che l'argomento dello speciale del prossimo numero sarebbe stato il tema dei viaggi, mi son detta "Oh, cavoli, io non ho mai viaggiato purtroppo".

Al che, ascoltando i vari racconti degli altri componenti, ho iniziato a rendermi conto di quanto mi son persa, non solo negli anni che sto trascorrendo in questo luogo, ma nella mia intera vita.

A parte qualche gita scolastica e le vacanze trascorse quand'ero ragazza, la vita non mi ha mai riservato nessun'altro viaggio, tranne quello della vita stessa.

Ricordo, però, con molta nostalgia, il paesino d'origine dei miei genitori, dove trascorrevi sempre le mie vacanze con la mia famiglia.

Questo paese si chiama Roccagloriosa, in provincia di Salerno. E' piccolissimo e si popola solo durante l'estate e nei giorni delle feste natalizie.

E' situato su un promontorio, dal quale si può ammirare la "macchia" caratteristica del Cilento. Si respira un'aria così pulita, altro che quella delle grandi città.

A 13 km di distanza si incontra il primo paese sul mare, ma per godere di spiagge da sogno basta percorrere altri 20 km circa, approdando così a località turistiche note, come: Palinuro, Marina di Camerota, Ascea, per poi arrivare al confine con la Calabria. Le considero, queste, le Maldive e le Seychelles dell'Italia.

Le case di Roccagloriosa sono quasi tutte in pietra e sono collegate da vicoli, anch'essi in pietra, a volte ripidi, come stradine di montagna.

Particolarità di questo paese è la divisione in due parti: Rocca e Rocchetta.

A Rocca c'è il "castello" formato da resti archeologici molto antichi. E' un posto molto bello e romantico situato nel punto più alto, ritrovo di turisti e di coppie di innamorati. Lì pare di toccare il cielo, è davvero suggestivo e si prova una sensazione indescrivibile, di libertà e di forza assoluta.

A Rocchetta, invece, c'è una piazza che predomina su tutto e seguendo la stradina che parte proprio da qui, si può giungere alla vera campagna, in cui si possono ammirare i vigneti, i frutteti, una miriade di colori, oppure udire i versi degli animali: galline, maiali, caprette, asini e via dicendo. Lì la natura offre tutto il suo splendore, tutta la sua perfezione.

Più avanti, poi, c'è la grande attrazione archeologica;

sembra di catapultare nell'antichità, si può passeggiare tra i resti della quotidianità di altri tempi e gli appassionati vi trascorrono ore intere.

Ricordo bene quando visitavo tutti questi angoli, quando respiravo tutti quei profumi, quegli odori, quando sentivo quei rumori. Se chiudo gli occhi il ricordo è ancora così vivo, così nitido, riesco quasi a percepire le stesse sensazioni; anche camminare per il paese era stimolante, passavi dal profumo che emanava la bollitura dei pomodori usati per le conserve, ai coccodè delle galline, agli odori di qualche prelibatezza che metteva l'acquolina in bocca.

Ricordo sempre quanta pace, serenità, gioia e allegria provavo quando stavo lì, con i miei nonni, che adoravo i miei parenti, le mie amiche, cugine ecc..

E ricordo anche i primi batticuori, il primo bacio, il primo amore, quasi sento ancora l'emozione, la paura e la voglia di diventare donna in quei momenti indimenticabili.

Credo proprio che tornare laggiù sarà uno dei primi viaggi che farò quando avrò terminato questa lunga permanenza.

Sicuramente saranno cambiate molte cose nel corso degli anni, ma sono sicura che l'atmosfera sarà la stessa, la stessa che rinnova e ricarica lo spirito, la stessa che mi riporta nel cuore la spensieratezza provata nella mia infanzia e nella mia adolescenza.

E' vero, non ho viaggiato molto, non ho esplorato chissà quali luoghi, ma il viaggio che sto facendo, vivendo un itinerario altrettanto ricco, composto da tappe importanti. Quelle dell'esistenza, della crescita, dell'evoluzione, tappe che nessuna agenzia di viaggi può organizzare.

E' quel viaggio meraviglioso e straordinario della vita, che tutti possono permettersi, sempre e ovunque.

Letizia

V I A G G I O A D A M S T E R D A M

L'Olanda è bellissima ma il suo fiore all'occhiello è Amsterdam, un vero paese dei balocchi. La prima volta che ci sono andato avevo solo 18 anni e tutto mi sembrava irrealistico, non potevo credere che tutto ciò che vedevo fosse vero, eppure lo era, e anche nella legalità.

E' una città che si adatta a tutte le persone, giovani,

anziani, femmina, maschi e gay.

Si può andare in cerca di qualsiasi cosa, dai musei alle donne che vendono il proprio corpo nelle vetrine, ma la cosa che colpisce di più è la quantità di biciclette e canali che ci sono.

Le biciclette sono il mezzo di trasporto più utilizzato, ci sono parcheggi su più piani con migliaia di biciclette parcheggiate. E' una città piena di vita, dalla mattina fino a tarda sera, con negozi sempre aperti e tantissimi artisti di strada che si inventano le cose più assurde per attirare i passanti e racimolare qualche soldo. E' bellissima anche la periferia di questa splendida città, specialmente in primavera, perché si possono ammirare migliaia di ettari di terreno fioriti di tulipani di tutti i colori, allevamenti di cavalli al pascolo e tantissime case di campagna con mulini a vento. Ho molta nostalgia di questa città, perché per anni ci sono andato ogni mese...

Spero di tornare, magari per sempre...

DANILO

A l b a n

Ciao cari lettori, mi chiamo Edi e come dice il titolo, oggi parlo della mia terra che è l'Albania. Per prima cosa devo ammettere che non abbiamo una gran bella fama e questo lo sapete già.

Oggi parlo del luogo e delle persone oneste... Innanzitutto siamo orgogliosi e ospitali e, per quanto riguarda la città e i paesaggi limitrofi...beh, fino al 1992 come sapete c'era il comunismo e purtroppo solo la parola dice tutto...infatti eravamo ridotti parecchio male.

Negli ultimi anni le cose sono cambiate in meglio soprattutto per quanto riguarda l'economia e la cultura. Ora il posto è bellissimo e gli ultimi problemi che rimangono, ringraziando il cielo presto si risolveranno perché per il 2013 è previsto di far parte dell'Unione Europea. Vi consiglio di andarci perché ci sono posti ancora incontaminati dal consumismo e dalla modernizzazione...li troverete ancora come erano un tempo, con le loro caratteristiche negli usi e costumi, a pieno contatto con la natura meravigliosa che offre la

nostra nazione, sia il mare che i monti... tutto come era un tempo ma con una popolazione più serena e felice.

Spero che questo scritto possa far nascere in voi curiosità e interesse nel volerla visitare e magari trascorrerci le vacanze...state sicuri che non ve ne pentirete.

Un saluto a tutti voi, statemi bene e buon viaggio.

EDI

“IN VIAGGIO PER IL MONDO”



San Andreas

Carissimi lettori, oggi vi voglio parlare di “in viaggio per il mondo”. Inizio col dirvi che sono contento e nello stesso tempo malinconico nel raccontarvi la mia esperienza girando per il mondo.

Sono stato in moltissimi posti come Tunisia, Egitto, Francia, Spagna, Messico, Venezuela ed in fine in Colombia...Ed è proprio di questo viaggio che vi voglio parlare.

Un bel po' di anni fa io ed un mio carissimo amico, uniti dalla stessa passione per i viaggi, ci avventurammo in Colombia, esattamente a St. Andreas, che è una piccola isola situata lontana dal proprio continente in corrispondenza di Panama, nell'oceano Pacifico.

Partimmo da Milano destinazione Bogotá, capitale della Colombia, facendo scalo a Parigi per poi proseguire per 12 ore verso il sud America.

Giunti a Bogotá ci dovemmo subito adeguare al fuso orario (ci sono 6 ore di differenza) e fummo agevolati dal fatto di aver dormito sull'aereo. Ci fermammo un giorno in attesa del volo interno che ci avrebbe portato sull'isola e approfittammo per una breve escursione nella capitale.

La mattina, appena usciti dall'albergo ci trovammo immersi in una metropoli immensa...

Ricordo ci colpirono molto i lustrascarpe ed i venditori di sigarette, pensate che si poteva comprare perfino

UNA singola sigaretta!

In quei momenti eravamo veri e propri turisti allo sbaraglio alla scoperta di usanze, profumi e gusti che non rientravano nel nostro quotidiano...anche confrontarci con la diversità della lingua parlata ci stimolava molta curiosità e interesse, così ci si sentiva in uno stato di euforia totalmente appagante. Giunta l'ora ci recammo all'aeroporto nazionale e ci imbarcammo su un piccolo velivolo da 20 posti. Dall'aspetto non ci trasmetteva molta sicurezza, ed infatti il volo fu caratterizzato da continui sbalottamenti dall'alto verso il basso e viceversa...sembrava di stare su di un pullman in una strada sterrata...si sentiva inoltre il rumore assordante prodotto dai due motori posizionati sulle ali, sembrava che andassero fuori giri e che potessero scoppiare da un momento all'altro. Fortunatamente, dopo circa due ore, atterrammo sani e salvi sull'isola.

La pista era corta e finiva proprio in riva al mare (nel caso non fosse stata sufficiente per la frenata, almeno saremmo finiti in mare e non schiantati contro qualche edificio).

La giornata era calda e soleggiata, usciti da quel piccolo aeroporto, dopo il controllo dei rispettivi documenti prendemmo un taxi che ci portò al nostro alloggio. Il desiderio di uscire a visitare l'isola era grandissimo, ma la stanchezza si fece sentire più forte che mai, così decidemmo di farci una doccia, sistemare le nostre cose ed uscire a cena. Il ristorante era a poca distanza da noi, affacciato sulla spiaggia, pensate che per andare a sederci al tavolo, bisognava passare a piedi nudi per evitare che la sabbia ci entrasse nelle scarpe, che è una cosa fastidiosissima, infatti, non c'era una passerella, e anche chi ci portava il cibo girava scalzo per comodità.

Al termine della cena ci trovammo avvolti da un cielo blu scuro punteggiato da migliaia e migliaia di stelle e da una luna che sembrava ci parlasse con lo sciabordio delle onde...una leggera brezza umida saliva dal mare e copriva la nostra pelle rendendola salata.

La mattina successiva, ben riposati, noleggiammo due scooter per visitare l'isola e ci fu consigliato di andare alle antiche grotte del famoso pirata Morgan. Trovato il luogo lo esplorammo e fotografammo a lungo per poi avventurarci in un punto dove c'era solo roccia e l'acqua era subito altissima...ci tuffammo e fu una sensazione fantastica...fummo subito circondati da una miriade di pesci che ci toccavano senza la minima preoccupazione. Raggiungemmo poi la spiaggia che era bellissima, con la sabbia color corallo che luccicava e si estendeva lungo il litorale per qualche chilometro. La nostra vista aveva campo libero e grazie anche a giornate chiare e limpide che il luogo ci offriva, potevamo scrutare anche minimi particolari a grandi distanze, tutto dava sensazioni meravigliose e mai provate. C'erano altissime palme e sotto, a breve distanza l'uno dall'altro, dei chioschi in legno. Il gestore di uno di questi si chiamava Ful ed eravamo un po' in confidenza poiché andavamo spesso da lui e ci indicò una piccolissima isola in mezzo al mare a circa 500 metri la cui playa (spiaggia)era veramente spettacolare. Era gestita esclusivamente da "rasta man" del luogo e si poteva raggiungere con piccole imbarcazioni che partivano ogni mattina per poi rientrare nel tardo pomeriggio. Così andammo. Quel luogo si rivelò di gran lunga più bello delle nostre aspettative e vi passammo anche tutti i giorni successivi. Quest'isoletta è frequentata da migliaia di giovani ragazzi e ragazze di Bogotà che trascorrono lì le loro vacanze e gli abitanti, pur non avendo tutte le nostre comodità conducono una vita serena e allegra che è in grado di contagiare chiunque. Passammo i rimanenti giorni così bene e serenamente che ancora oggi ne ho dei ricordi bellissimi e limpidi...Vi consiglio di andarci perché ne vale veramente la pena. Un saluto a tutti i lettori e...buon viaggio!

MAURO

Viaggiando Messi

Madel

Fortunati tutti quelli che possono viaggiare; io direi che possiamo farlo tutti quanti, solo che in diversa forma, ormai per noi dietro le sbarre il nostro viaggio è sempre immaginario, a volte meraviglioso, a volte commovente e tante volte inesistente, perché si perde l'immaginazione e si viaggia nel nulla; ma per voi lettori di zona 508, se me lo permettete, consiglio nel vostro prossimo viaggio di visitare lo stato del Messico e, visto che sono una

messicana, vi trasmetto una goccia della storia del Messico, perché possiate invogliarvi a conoscere di persona questa parte del mondo, senza avere un pregiudizio equivoco del luogo e della gente del Messico.

Storia

Il Messico è un paese con una storia molto complessa, formata da grandi imperi, dallo splendore degli Aztechi e Maya, al colonialismo spagnolo per poi passare ad una vita indipendente. In ultimo non esclusa dalle guerre e dai grandi movimenti sociali che continuano anche oggi. La fondazione del Messico è avvenuta nell'anno 1325, quando gli Aztechi di Aztlan (luogo di aironi) emigrarono a sud, nel continente nordamericano, in cerca della terra promessa dal loro dio Huitzilopochtli, il quale ordinò loro di fondare una città laddove avessero trovato un'aquila su di un cactus, mentre divorava un serpente.

Gli Aztechi arrivarono in quella che oggi è conosciuta come La Valle del Messico, arrivarono a Chapultepec

Park dove hanno vissuto fino al ritrovamento del segno, avvenuto il 18 luglio 1325. Su di un'isola circondata da acqua dove su un cactus Tenochtitlan, capitale dell'impero messico azteco.

Cultura

La cultura del Messico è in realtà un mosaico di culture – la forma di vita in Messico comprende molti aspetti dei paesi pre-ispatici e del periodo coloniale – la popolazione del Messico è molto orgogliosa del suo paese, della sua cultura, della sua etnicità e stile di vita. Altri aspetti importanti della sua cultura sono i valori e l'unità familiari, il rispetto, il duro lavoro e la solidarietà comunitaria.

Il Messico è cambiato velocemente durante il XX secolo, in varie forme. La vita contemporanea nelle città ha iniziato ad essere molto simile a quella delle città degli Usa e dell'Europa, ciononostante, la maggioranza dei paesi messicani seguono la forma di vita dei loro antenati. Più dell'85% della popolazione vive in città di più di 200.000 abitanti.

Le più grandi aree urbane sono la Città del Messico, Guadalajara e Monterey. La costruzione della cultura messicana è il risultato di un processo storico che comprende relazioni di potere, scambi pacifici, assimilazione degli elementi culturali esogeni e reinterpretazione degli elementi culturali preesistenti, come nel caso di tutti i paesi latinoamericani, quando il Messico si liberò del dominio spagnolo ai suoi abitanti mancava quella che si osa chiamare “identità nazionale”, forse le uniche cose che la maggior parte dei messicani condivideva al momento dell'indipendenza erano

l'essere nati in un territorio che pretendeva d'essere uno stato e la religione cattolica. Oltre a ciò, i

vincoli interregionali erano scarsi e le identità comunitarie ed etniche erano molto radicate.

La festa nazionale è il 16 settembre, che commemora l'indipendenza del Messico, incominciata nel paese di Dolores dal parroco Miguel Hidalgo y Costilla; ricordando questa data il 15 settembre il Presidente della Repubblica del Messico fa suonare quella stessa campana nel palazzo nazionale, proclama gli eroi nazionali e si organizza un gioco di fuochi artificiali; questa celebrazione si conosce come la “notte del grido” (Viva Mexico!!!)

Parallelamente i governatori ed i sindaci fanno lo stesso nelle proprie rispettive sedi, replicando la campana di dolore. La gente celebra in casa o in compagnia nei bar e nelle discoteche, in generale si utilizzano costumi messicani, come grandi cappelli, trecce con listoni tricolori, bandiere e si preparano piatti tipici messicani come pozole, tacos, mole chiles en nogada, ecc, accompagnati da tequila ed acqua di tamarindo, orzata e jamaica.

Questa festa nazionale messicana non si celebra solo in Messico, infatti durante queste date si fanno feste tipiche in differenti parti del mondo.

Religione

Da prima dell'arrivo degli europei il Messico è stato un paese dalle profonde convinzioni religiose, le istituzioni cattoliche giocarono un ruolo preponderante nella conquista del territorio da parte degli spagnoli. A partire dalle leggi della riforma del presidente Benito Juárez, la chiesa cattolica ha perso rilevanza nella politica dello stato, anche se continua col essere un'istituzione influente in grandi settori della popolazione. Intere zone del paese sono state considerate di grande attaccamento alla religione, come l'occidente, il nord, il Bajío e lo stato di Puebla. Le numerose chiese

nella città del Messico o nella città di Puebla de Zaragoza danno testimonianza dell'importanza

storica che è stata concessa alla religione.

Sono ancora frequenti i pellegrinaggi nei diversi santuari del paese. Senza dubbio il principale luogo santo per i messicani è la “villa de Guadalupe” a Città del Messico, sito che richiama il 12 dicembre di ogni anno milioni di persone che giungono per venerare la vergine di Guadalupe, vocazione mariana dalle profonde radici nella cultura del paese ed il culto si paragona a quello di Tonantzin (la madre dei Mexicas).

Questo paese centroamericano, che confina con gli Usa, Belice e Guatemala si trova tra il 15° e il 32° di latitudine nord e tra il 37° ed il 117°

di longitudine ovest. La sua superficie totale comprende quasi 2.000.000 km². L'altopiano Mesa Central è

Situazione geografica

presente per i del territorio e si compone di varie catene. Il resto del paese è formato dalle basse terre della costa, dalle zone desertiche del nord e dalle penisole dello Yucatan nel sud, con l'omonima regione Campeche e Quintana Roo.

Il Messico possiede una flora ed una fauna molto varie; in questo paese si

Flora e fauna

lagomorfo dalla pelliccia leopardata che si trova in pericolo di estinzione, o del mostro di Gila nelle inospitali

zone di Sonora, o ancora dell'ajolote, un anfibio molto particolare chiamato popolarmente "mostro acquatico" e che può essere visto nei canali di xochimilco nella Città del Messico.

Gli scienziati affermano che più o meno il 15% delle specie botaniche e animali del Messico non si trovano in nessun'altra parte del pianeta.

Il paese conta di 60 aree protette tra parchi nazionali, riserve della biosfera, zone desertiche e foreste tropicali.

In queste zone si trovano più di 1500 specie di mammiferi, rettili e anfibi, come scimmie, giaguari, cinghiale; il tapiro di Bairo, scimmie perezoso, alcune specie della famiglia dei rospi più velenosi del pianeta come i dendrobatidos, iguane, granchi, lupi grigi, scimmie ragno, puma, tartarughe marine, la lince,

cocodrilli, armadilli, tamanduas, saraguatos, mapaches, ecc...

potrà trovare un ecosistema ricco e differenziato: boschi ed altopiani, foreste, vulcani, deserti, laghi e riserve della biosfera, così come regioni della costa. In totale esistono in Messico più di 25.000 specie diverse di fiori. A volte una vegetazione caratteristica predomina in una sola zona. Per esempio c'è la foresta vergine tropicale

e la foresta del sud, la savana del nord, le zone dei cactus della Bassa California e i roveti tipici di qualsiasi foto dello Yucatan. I più conosciuti in Messico sono i cactus ed a ragione nel territorio messicano si trovano 4.000 delle 6.000 specie di cactus conosciute.

Oltre a questa varietà di flora, la fauna messicana emerge per la sua ricchezza. Nel mar Cortes si trova l'82% dei mammiferi marini di tutto il mondo ed il 35% delle specie di balene. Nel golfo del Messico, dove ci sono più di 400 specie, mammiferi e più di 1000 specie di uccelli. In relazione alla varietà di specie di rettili, il Messico è il primo al mondo. Data la sua privilegiata situazione ed estensione, il Messico vanta una ricca flora e fauna.

Molto vicino a Eden, la terra dell'iguana e delle farfalle regine (nello stato del Michoacan) accoglie numerose meraviglie naturali.

Il Messico è più che una terra di deserti e spinosi cactus; l'estrema diversità degli ecosistemi è dovuta alla sua estensione (4 volte la Spagna) ed alla sua speciale geografia, dando origine a specie endemiche di grande parità come nel caso del coniglio dei vulcani, un

Per quanto riguarda la sua flora, il Messico possiede specie endemiche come la dalia, il fiore nazionale, i nardos, le stelle alpine e più di 600 varietà di orchidee, tra le quali si trova la vaniglia; inoltre in Messico si trovano più delle metà delle specie di cactus che ci

sono al mondo ad esempio di questi è l'agave, la base per l'elaborazione dei liquori messicani: il pulque e la tequila.

In totale si sono contate più di 30.000 specie di piantetra le quali emergono per numero gli abeti, ginepri, moctezumas, pini jacolotes, pini aztechi, roveri, encinos messicani, acacie, mezquites, pali santi, cactus nopales, pitas, hehenequenes, mexcales, yucas, coyote, nolinas, palme, palma apache, ceibas, buganville, jacaranda, ecc..

Senza dimenticare la ricca varietà di frutta come l'avocado, il mango, il limone, il mamey, lo zapote, la papaya, l'anana e l'anans, chirimoya, la guava, brea, la tuna, il tamarindo, il occo, la jamaica, ecc. Senza dubbio la natura del Messico per la ricchezza dei suoi contrasti sorprende chi lo scopre e visita. Nel distretto federale si possono effettuare gite turistiche per capire e conoscere più il Messico. E' il paese che vanta il maggior numero di musei del mondo ed è al quarto posto per il numero dei teatri, superato solo da New York, Londra e Toronto. Il Messico è un paese che offre ai suoi visitatori il profondo azzurro-blu dei mari con bellissime spiagge in tutta la costa del Pacifico e anche nel golfo del Messico.

LUNA DI MIELE

Micky e Flavio si sono sposati e insieme hanno intrapreso un viaggio oltreoceano, trascorrendo metà vacanza in Messico e metà a Cuba, dove hanno

visto paesaggi e persone davvero incredibili. Ecco i loro racconti per ZONA 508...

Partire per un viaggio è sempre emozionante, un frullato di emozioni che vorticosamente ti pervadono: l'ansia e la paura...dell'aereo, della dogana, di dimenticare qualcosa, dei pericoli, delle malattie; la curiosità e la gioia sfrenata di essere finalmente pronti a lasciare le strade che si percorrono tutti i giorni, per partire all'avventura.

In quest'avventura, per la prima volta non ero più solo io la protagonista, ma NOI, animati dalla felicità immensa di esserci sposati.

Come bambini, ci siamo emozionati vedendo le soffici nuvole dal finestrino dell'aereo, immaginando di poterle toccare e fantasticando sulla meta da raggiungere. Dopo un lunghissimo volo, siamo arrivati in Messico ed è iniziato il nostro tour attraverso i resti delle civiltà Maya.

In nove giorni abbiamo percorso circa 2000 km, per spostarci da un sito all'altro dello Yucatan. E' stato affascinante trovarsi di fronte ad una delle sette meraviglie del mondo (moderne), nel sito di Chichen-Itza esplorare le rovine della civiltà Maya, e ammirare l'imponente "piramide" a gradini che si stagliava in un cielo azzurrissimo, ma ancor più avventuroso è stato visitare i siti archeologici meno turistici. Con un programma da far invidia ad Indiana Jones, abbiamo navigato nei fiumi infestati dai coccodrilli, attraversato sentieri nella foresta pluviale, sostato all'ombra di alberi ricoperti di spine, osservato le scimmie urlatrici saltare da un ramo all'altro sopra le nostre teste e le iguane passeggiare a pochi metri dai nostri piedi, ci siamo tuffati nei cenotes (grotte con pozze d'acqua sotterranee) e abbiamo ammirato le pareti di un canyon che si stagliava 1000 metri sopra di noi, visitato la tomba della moglie del re Scudo Giaguaro e stuzzicato una tarantola (grande come la mia mano!) nel buco della sua tana.

Con timoroso rispetto ci siamo inoltrati poi in alcune comunità indigene del Chiapas e, in chiese sconsecrate e addobbate in modo stravagante, abbiamo assistito a rituali sciamanici tra candele e galline sgozzate. I profumi, gli odori, i colori delle bancarelle del mercato e dei vicoli ci hanno riempito di sensazioni particolari, ma soprattutto, hanno scalfito la nostra anima, gli sguardi di quei bambini che, consapevoli del loro potere ipnotico, cercavano di venderci qualsiasi cosa, dai braccialetti fatti con chicchi di mais, alle arance già sbucciate. Purtroppo non si riesce ad accontentarli tutti ed ogni volta ci si allontana con la sensazione di aver tradito la loro speranza...

In certi villaggi abbiamo anche avuto il timore di non essere i benvenuti, forse anche perché in essi si nascondevano i guerriglieri zapatisti, che rifiutano di riconoscere il governo istituzionale, ma tutto sommato abbiamo dovunque trovato un'ottima accoglienza.

Quando si viaggia, la sensazione è sempre quella che non ci sia abbastanza tempo (e soldi, purtroppo!) per conoscere il mondo che ci circonda, con tutte le sue differenti sfumature e tradizioni, ma al tempo stesso il richiamo di casa è sempre fortissimo, soprattutto quando si pensa al cibo italiano: dopo qualche giorno si comincia a sognare un piatto di pasta fumante o una teglia di lasagne della mamma!

A volte le parole non bastano per descrivere tutto quello che si è percepito e imparato in luoghi così diversi da quelli in cui siamo abituati a vivere, per cui consiglio a tutti di volare con la fantasia a quelle terre lontane e, perché no, magari un giorno andarci in luna di miele!

Buon viaggio...

Micky

....."E' il comandante che vi parla, stiamo iniziando la discesa verso l'aeroporto internazionale di L'Havana, vi preghiamo di allacciarvi le cinture di sicurezza e riporre lo schienale in posizione verticale. Per le nuove direttive sanitarie il personale di bordo passerà a spruzzare un disinfettante in tutto l'aereo....."

Ok! Proveniamo dal Messico ma non è stata l'accoglienza che ci aspettavamo!

Appena arrivati abbiamo avuto subito il primo contatto con il genere "cubano".

Inizialmente pensavamo di essere arrivati a Cuba nel bel mezzo del loro carnevale. Gente vestita da poliziotto, altri vestiti da facchini ed altri ancora vestiti da donna delle pulizie con tanto di moccio mah...tutti quanti mascherati. C'erano le maschere bianche che coprivano la bocca, quelle che più grosse che non facevano vedere nemmeno il naso ed altre di colori vari dall'azzurro al verde...mah...chi sono??? Cosa ci fanno qui??? Per fortuna ho sposato una persona dalle spiccate doti intellettive, nientepopodimenchè un quasi avvocato, il quale mi ha fatto presente che stavano rispettando delle norme di sicurezza, essendo noi provenuti dal Messico, per evitare il contagio da questa H1N1.

Cuba...rum, sigari, salsa, bachata, merengue, cubane.....ARRIVO!!!! Ah no, sono sposato!!!

L'impatto con Cuba è stato molto particolare.

Girare per le strade... così le definiscono quelle strisce di cemento arricchite da piacevolissime voragini e danneggiate dal tempo, dalla salsedine che con un po' di romanticismo e spirito di adattamento potrebbero sostituire piacevoli sedute di massaggi terapeutici se non fosse che a coadiuvare le buche ci sono anche le auto con degli ammortizzatori inesistenti.

E' molto strano vedere girare in mezzo a comunissime auto abbastanza recenti (8-10 anni), macchinoni americani di parecchi anni fa, le stesse ogni volta che partono fanno perdere le proprie tracce per una ventina di secondi grazie alla fumata nera che lasciano alle spalle oscurando l'intera macchina. Fumata nera degna di un Conclave di tutto rispetto. Quelle che ricevono il "bollino blu" quando fanno il pieno di, immagino Kerosene, per la raccolta punti delle tessere di razionamento e che rispettano le leggi anti-inquinamento solo quando sono parcheggiate nei suggestivi vicoletti di L'Havana per farsi fotografare ed ammirare da curiosi, fotografi e turisti.

Comunque Cuba è da vedere!

E' uno Stato che non è solo rimasto indietro anni ed anni.....si è proprio fermato come nella pubblicità dei

Kitkat, quando l'intero mondo si ferma alla rottura della barretta di cioccolato, o come se qualcuno vedendo questo bellissimo Stato negli anni cinquanta abbia deciso con il suo telecomando di pigiare il tasto "Pausa" dimenticandosi dell'esistenza del tasto "Play".

Palazzi splendidi ormai diroccati, scrostati, case nel centro storico frazionate e ri-frazionate ancora, fino a raggiungere la superficie minima ammissibile di mezzo metro quadrato a testa per ospitare figli, nipoti, figli dei nipoti; artisti per le strade capaci veramente di attirare l'attenzione di passanti per le loro fantastiche opere d'arte, giocolieri, costumi coloratissimi che spiccano ancora di più con lo sfondo scuro e tetro dei palazzi ormai incolore, donne non più tanto giovani.....e forse neanche più tanto donne truccatissime, pronte a soddisfare la smania dei turisti desiderosi di fare qualche fotografia con loro mentre fumano un gigantesco sigaro, barboni "tesserati" che s'improvvisano insegnanti di balli caraibici e gente povera che trascorre la propria giornata nella speranza che qualche turista lasci cadere nel loro piattino qualche Pesos.

Girovagando per l'Avana non può passare inosservato il sottofondo musicale che da ogni vicoletto, da ogni bottega e da ogni appartamento si sente. E chi, come me, adora la musica latino americana non può ignorare questo clima e lasciarsi andare in un lento pasitos per poi rendersi conto che alla mogliettina non piace ballare....vabbè!!!

Di cose da vedere ce ne sono tante dalla Plaza della Catedral, al museo della città, a quello della Rivoluzione fino ad arrivare ai vari musei della cioccolata, del sigaro

del Rum (Ron) per poi accorgersi che per ogni cosa si fa un museo e se ci si fa prendere dall'entusiasmo di vedere tutto compreso quello che non interessa ti accorgi che a fine giornata anche tu...sarai tra quelli che aspetti con ansia che qualche turista faccia cadere nel tuo piattino un pesos.....tutto o quasi si paga e tutto fa museo.....

Noi per fortuna abbiamo deciso di evitare di entrare in posti a cui non eravamo interessati, prediligendo quelli caratteristici e quelli di nostro interesse. Già il fatto di essere nella zona dell' Havana Veja potrebbe essere considerato un museo a cielo aperto.

La gente, per qualche mistero irrisolto, identifica il genere italiano più di ogni altra razza. E allora, ecco quello che ti invita a fare un giro sulla sua carrozza promettendoti di portarti in un ristorantino (da cui prende la percentuale) dove si

Mangiano le aragoste più buone di Cuba, o quello che ti vuol far fare un giretto sulla sua macchina Particular, resa particolar dal fatto che oltre a mancargli qualche particolar è resa tale da pararti legati con lo spago o vernice che ha già visto scadere la garanzia a vita contro ruggine passante.

Devo dire che ci siamo proprio divertiti, ci aspettavamo uno Stato particolare ma non proprio così "Particular".

L'atmosfera poi era anche resa più speciale dalla compagnia (se non lo dico domani fa ricorso alla Sacra Rota) e dall'occasione che ci ha spinti a fare questo viaggio.....

Lo so.....tutti i maschietti che hanno letto questo articolo mi diranno.....e le cubane????

Belle.....veramente molto belle.....ma solo quelle che si incontrano sulla strada del Prado dove abilmente queste ragazze, modelle, ballerine si mettono in posa e si fanno fotografare appoggiate ad un'auto un po' meno scrostata o ad un angolo di un palazzo da fotografi professionisti per finire su qualche rivista.....e le altre???? Si può dire?? Un metro e sessanta di altezza per un metro e sessanta di giro vita.....

Ma dove sono andate tutte quelle belle figliole di cui si sente parlare, dove sono andate le ballerine di Salsa, bachata immortalate sulle copertine dei cd, e quelle che nelle nostre discoteche di latino americano ballano e fanno le animatrici...vengono da Marte??? Prossimo viaggio...Marte!

Diciamo che tranne pochissime io non ne ho incontrate..

E poi.....le cubane che appena vedono un ragazzo, un uomo, un genere maschile..... si avvicinano lo adescano, lo importunano, lo strappano dalle braccia delle fidanzate o dalle braccia delle mogli dopo una settimana di matrimonio???????

Io non ne ho incontrate!!!

Probabilmente non siamo andati nei locali dove queste professioniste lavorano ma per strada non ne ho viste o, oscurato dalla sfera del bravo marito,.....non le ho notate.....

Adesso tornato in Italia il ricordo è veramente molto bello, le corse fatte sui loro Taxi per la maggior parte russi con al volante personaggi che ricordano vagamente l'attore Sydney Poitier nel "Aggiungi un posto a tavola" o Denzel Washington in "John Q" (ahimè cara Micky...non

erano loro), corse fatte su mezzi caratteristici, ma funzionanti per miracolo, in mezzo a gente che il Codice della strada non penso sappia interpretarlo nel migliore dei modi; e rivedendo le foto mi accorgo che mi sembra di essermi calato in un film di 50 anni fa in bianco e nero. Sì bianco e nero! Prima di partire mi sono attrezzato di macchina fotografica digitale da milioni e milioni...che dico miliardi di pixel, con il rischio che non me li facessero passare tutti in dogana, per fare delle fotografie ad altissima risoluzione per poi rivederle ed accorgersi che probabilmente a v r e b b e r o avuto lo stesso effetto se fatte in bianco e nero..... Auto

scolorite con strade grigie e sullo sfondo un palazzo..... scolorito.....oppure auto che ha perso quasi tutto il colore con il panorama delle case incolori dove spiccano tutti i coloratissimi panni stesi da una finestra all'altra e a f f a c c i a t o u n cubano.....nero di carnagione.....

Piccola parentesi altrimenti sembra che si parla solo di Cubane.....ahimè...i Cubani hanno un fisico da 10 e lode se non fosse che lo mantengono fino ai 30 anni e poi anche loro prendono le sembianze di un comune mortale.....

Invito tutti ad andare (non pago io però), vale la pena, bisogna prendere Cuba con lo spirito giusto e, se poi si ha la capacità di adattarsi, penso che non possa che essere un' esperienza indimenticabile.

Flavio

La fine del viaggio ...

Finalmente intravedo quella luce alla fine del tunnel, sembrava troppo lontana e irraggiungibile e invece, giorno dopo giorno, quasi senza accorgermi che la distanza si stava accorciando, eccomi all'improvviso in procinto di rivedere le stelle.

All'inizio del mio viaggio le incognite e le fatiche da

affrontare sembravano insormontabili e il cammino lungo e tortuoso; bisognava però, essere pronti a rimboccarsi le maniche e ad affrontare le incognite che mi si prospettavano in maniera propositiva e con ritrovata fiducia.

Ogni avversità superata mi dava la forza necessaria per andare avanti.

Come si dice "quello che non ti uccide ti rende più forte", è questo quello che mi ripeteva ad ogni avversità superata.

Cercavo di non pensare a quanto lungo fosse il cammino, decisi così di evitare di pensare al mondo fuori.

Mi recava troppa sofferenza il pensiero di quello che avevo lasciato "oltre il muro" e così ne ho ristretto i confini al perimetro del carcere e posto le colonne d'Ercole del mio mondo al cancello d'ingresso.

Ci ho messo un po' ad abituarci, ero io che dovevo governare i miei pensieri, e non i miei pensieri a far da velo a me. Dovevo poi condizionare me e le mie abitudini, dovevo riuscire a sentirmi libero anche in una

cella, dovevo riuscire ad essere sereno e allontanare ogni pensiero negativo.

Dovevo stancare il mio fisico e nutrire la mia mente, rendere utile per me stesso l'inutilità dell'attesa.

E così, ho iniziato a leggere e a fare sport, a correre, a fare palestra e a nutrire il cervello, del resto i latini dicevano "mens sana in corpore sano" e per dirla alla Murigno "non erano mica dei pirla..."

Decisi che questa sarebbe stata la direzione del mio viaggio, anche se non sono interista non sono un "pirlo" nemmeno io.

Lungo il cammino poi ho trovato, con alterne fortune, dei compagni di viaggio. Alcuni sono stati compagni nel vero senso della parola, abbiamo riso e sofferto insieme e abbiamo condiviso tutto.

Altri invece sono stati come gli occupanti della stessa carrozza del treno, viaggi ore e ore nel medesimo scompartimento e faticosi a ricordare anche che faccia avessero. Sono andati e venuti da perfetti estranei, senza dare né ricevere nulla. Occupanti della stessa carrozza, perché si può rimanere estranei anche in dodici metri quadri!

Con altri invece quelli che incontri per caso e poi ti scegli, nasce un legame duraturo.

Magari poi le strade si separano per poi rincontrarsi per strada e poi risepararsi, ma basta un sorriso e un saluto da parte loro per farsi ricordare che non sei solo durante il cammino. Nasce una stima reciproca e una fratellanza che sai che ti unisce anche se prendi strade differenti.

Per ultima poi, la famiglia. Dico ultima, ma prima di tutto, per importanza. Ho visto mia madre e mio padre diventare vecchi senza perdersi mai una fermata del mio viaggio, seguire il mio treno qualunque direzione prendesse e soffrire in silenzio.

Non hanno mai condiviso la direzione che ho preso, ma hanno deciso a loro volta di seguire il mio viaggio, facendomi sentire il loro affetto e dandomi la sicurezza che su di loro avrei sempre potuto contare, insegnandomi così il significato dell'essere genitore.

E così piano piano, sono arrivato alla fine del tunnel, ma la luce che intravedo non è la fine del viaggio, ma solo la fine del buio...

Alfredo.

IL MIO SOLITO FARE... DI CHI NON SA CHE FARE

Sono le 13.15 e come al solito si passeggia nel "tunnel": così chiamiamo lo spazio che usiamo per l'aria consentita.

Fa caldo nonostante sia Ottobre, e passeggio avanti e indietro...

Sento che si apre la porta ed il solito urlo rimbomba sulle pareti di cemento armato: <<Ohhh, sei hard!!!>>.

Sono di spalle, ma so benissimo che è arrivato lui. Si toglie la maglietta e come al solito si avvicina a me, con l'inseparabile sigaretta in bocca.

Allora gli chiedo, con il mio solito fare di chi non sa che fare: <<Come è andata oggi a scuola?>>.

E, mentre si slega l'elastico che tiene i lunghi capelli, mi guarda con i suoi occhi furbi e luccicanti e si concede un nuovo urlo liberatorio: <<Ohhh...>>. Lui è così, prendere o lasciare.

Mi spiega l'andamento dei professori e delle ragazze che frequentano il corso.

E mentre camminiamo sempre assieme, vedo nel suo

sguardo l'ottimismo, o almeno è quello che lui vuol far vedere.

Poi mi parla dei suoi figli, della sua famiglia e della sua ragazza che vive sul lago di Garda...in quel momento si ferma e ad un tratto tutto si ferma...

Dico io, ma è possibile che in un momento sia con la testa da una parte e nell'altro volgere del tempo sia passato addirittura a cambiare atteggiamento? Ma! E' proprio strano...

Comincia a parlarmi dei suoi timori e dell'amore che ha per lei, e quando mi chiede: <<Toro, ma è normale che io sia così e che le mie giornate non finiscano mai?>>.

Lo guardo e con il mio solito fare di chi non sa che fare, gli accendo l'ennesima sigaretta...e da allora un nuovo urlo rimbomba nuovamente tra le mura di cemento armato...<<Ohhh...>>.

E' lui, prendere o lasciare.

Toro

VORREI AVERE UN GETTONE TELEFONICO PER TELEFONARE TUTTI I GIORNI...

Pronto? C'è nessuno?

Ciao JO, sono la mamma.

Mamma mia che botta! Sono già passati tre anni dall'ultima volta che ho sentito la sua voce, e la sento diversa, tremolante e carica di emozione...ma ciò non toglie che la mia mamma sia sempre una roccia.

Faccio fatica a trovare le parole per spiegare cosa ho provato nel sentire la sua voce, forse perché per certe emozioni non ci sono parole, non si possono raccontare, si possono solo provare, lasciarsi attraversare da esse per poi custodirle dentro di noi.

Se devo essere sincero, non è stato niente facile gestire la

situazione, le cose da dire erano tante e non sapevo neanche da che parte incominciare, anche perché in questi frangenti il tempo è ladro.

Adesso sono passate parecchie telefonate dalla prima...traumatica. Pensate che ho già fatto lo spot per la wodaphone ma non ha riscosso il successo sperato, forse perché tira di più il fisico di Megan Gale! (VERIFICARE COGNOME DELLA TIPA SE E' SCRITTO CORRETTO...)

Comunque vado avanti, del resto si dice che il telefono allunga la vita, ma pure la galera per gli intercettati...

JOVY

PENSIERI DI UNA MAMMA PRIGIONIERA (DI MADEL)

Altro fine settimana...

Mi mancano tanto...

Vorrei raggiungere una concentrazione tale da poter percepire il calore della loro pelle... la loro voce...poterli accarezzare...

Sono cosciente che ogni fine settimana significa un avvicinamento tra noi, ogni sabato e domenica ci avvicinano sempre più al giorno del nostro incontro.

Questi due giorni in particolare sono sempre dolorosi, pesanti, quasi agonizzanti.

A volte mi domando perché sia così traumatizzante giungere al fine settimana in questo luogo...

Forse perché sicuramente i miei pensieri si intensificano e volano lontani verso i miei figli, i miei amati cari...

Questi pensieri mi provocano malinconia, sento che il

mio cuore diventa piccolo e non mi resta altro che aggrapparmi alla mia fede.

Tante, tantissime volte quando mi lascio andare pensando ai miei figli, gli occhi mi si riempiono di lacrime ed il vuoto è quasi palpabile dentro di me...Il mio sguardo è lì ad osservare il nulla in attesa di veder terminare il sabato e la domenica, desiderosa però di un altro fine settimana che mi avvicina all'abbraccio dei miei figli...pensieri...pensieri di una mamma prigioniera nel fine settimana...Come faccio a reagire? Ho scelta? Sì, prepararmi ad un altro fine settimana...

Arriverà il giorno che aspetterò l'ultimo sabato e domenica con un grande sorriso, sentendo i miei figli accanto a me...

MADDEL

UNA DONNA PER AMICO?

(scritto dal saggio Giuseppe)

Chi dopo una relazione non ha mai provato a restare amico della propria ex fidanzata?

Chi dopo un lungo corteggiamento non si è sentito dire :- restiamo amici- ?

Chi ancora nella sua vita non ha conosciuto una donna simpatica e interessante ma che non gli ha ispirato alcun desiderio sessuale?

“Ma che disastro io mi maledico, ho scelto te una donna per amico” così cantava Lucio Battisti affrontando un argomento molto delicato e sempre attuale...

L'amicizia tra un uomo e una donna per rimanere tale, senza cioè complicazioni sentimentali e sessuali, deve, a mio avviso, attenersi ad alcuni principi fondamentali che ora vado ad elencare.

- Un rapporto equilibrato.

E' necessario che le due persone provino gli stessi sentimenti l'uno verso l'altra, cioè non deve essere che uno dei due pensi alla sola amicizia mentre l'altro punti magari ad una storia di sesso...

- Una donna è sempre una donna.

Bisogna sempre tener presente che l'amica è pur sempre una donna e per rispetto è meglio evitare di trattarla come un compagno di bevute...usare un linguaggio appropriato, essere sempre gentile e affettuoso senza mai superare i limiti del rispetto di una sana amicizia.

- Sincerità e lealtà.

Elementi fondamentali del rapporto di coppia, sono alla base anche dei rapporti di amicizia.

Non c'è proprio motivo di mentirsi tra amici...

- Studia il suo comportamento.

Se lei pensa che l'amicizia possa essere un modo per farsi avanti approfittando di un tuo momento un po' così...quella è l'occasione per osservare il suo comportamento.

Se diventa troppo invadente e magari addirittura gelosa, allontanando da te ogni possibilità di nuova conquista o relazione con altre donne...è chiaro che ti vuole, solo tu puoi decidere se vorrai farci una storia...beh, a questo punto l'amicizia non potrà più essere la stessa di prima, la troppa confidenza e l'intimità precludono a mio avviso una sana amicizia, trasformandola in una relazione di coppia, non meno appagante ma sicuramente diversa.

- Studia i tuoi sentimenti.

L'altra sera volevi uscire con lei ma era già impegnata e quando hai messo giù il telefono ti sei accorto che la cosa ti dava un certo fastidio...oppure quando eravate in quel bar ed è arrivato quell'altro suo amico e l'hai vista illuminarsi di gioia...

A questo punto devi capire bene se si tratta di gelosia...Non ti starai per caso innamorando vero?

Attenzione, puoi pensare di poterla frequentare come amica stando sempre attento a come ti comporti, senza farti sorprendere a desiderare di più, soprattutto se lei ti dimostra che può essere solo un'amica, ma ti prego, non passare tutto il tempo a chiederti se uno sguardo più intenso o un gesto affettuoso non nascondano delle avances da parte sua...

GIUSEPPE

L'ESTATE IN GABBIA

Un giorno dietro l'altro: che monotonia l'estate in gabbia ... senza dubbio 40 gradi fanno senso.

Il caldo è quasi insopportabile in una dimensione di 3x3 metri quadrati. Eppure pensi al mare: il tuo spirito viaggia attraverso le sbarre, riposando sulla spiaggia in mezzo alla folla ... una bevanda fredda rinfresca le tue mani e poi la porti in bocca, senti come scende per la tua gola...ah! Che felicità!!

Apro gli occhi e la realtà è un'altra: c'è il caldo che mi soffoca, non riesco a pensare neanche chiaramente, l'afa copre il mio cervello.

Sono ormai le 10 di sera e provo a guardare la TV ... niente ... le solite cose... “non un nuovo indulto”, “le carceri sovraffollate”, “violenza per strada”, “insicurezza” ... meglio guardare Superquark ... (niente di personale eh!)

Mezzanotte, inizio ad avere sonno, le mie palpebre si fanno pesanti, riporto lo sguardo all'orologio ... 12:50 ...che caldo! Mi spoglio, vado al lavandino e mi sgocciolo l'acqua fredda sul corpo e torno nel letto, mi addormento ... trascorrono alcuni minuti e sento uno sguardo ...chi sarà? Sono nuda ... mi sento impaurita e indifesa ...mi sento addosso la sguardo ... “cosa vuoi da me?” ...mi preoccupa ma sono troppo stanca e il sonno

può più di me: dormo.

Spunta l'aurora, un altro giorno ... mi guardo e trovo i segni di quello che hai fatto sul mio corpo, sono devastata ... arrabbiata ... mi sento impotente perché ti sei approfittato di me, della mia debolezza ... ormai il tempo non si ferma e arriva un'altra notte. Il caldo continua ed è impossibile restare in pigiama. E' arrivata la mezzanotte, provo a restare sveglia ... intento fallito: dormo!

Subito ti sento ... no, non un'altra volta ... sei qui...perché? Perché a me, cosati ho fatto? Pensi di avere il diritto di prendere il mio corpo solo perché non posso difendermi? Mi guardi, mi odori come se tu fossi padrone del mio corpo, mi tocchi senza pudore con tutta la libertà che ti sei preso su di me. Ma sappilo: sono stanca e stufa e ho deciso che non succederà mai più e questa notte ... sì, questa notte ti aspetterò sveglia e lotterò contro di te, non permetterò mai più al tuo sguardo sporco di posarsi su di me, non possederai più il mio corpo, non lo violenterai mai più ... hai capito? Quindi preparati al peggio, sono decisa a farla finita questa notte ... non tornerai mai più perché questa notte avrò il coraggio di ucciderti ... maledetta zanzara ... non ne abbiamo abbastanza del caldo in quest'estate in gabbia?!

Madel

NEW - PRISONECONOMY IL "BORSINO DI VERZIANO"

ATTO PRIMO

È stato istituito all'interno dell'Istituto il nuovo "borseggio". Per accedervi è obbligatorio aver subito almeno una condanna penale, tranne quelle per agiotaggio e insider trading (si accettano cumuli). Si informa la rispettabile clientela che dal primo dicembre 2007 sarà aperta la sottoscrizione di azioni di nuova emissione. Si invita la popolazione detenuta ad investire nei nuovi titoli.

Vasta scelta di prodotti alternativi, offerte detentive di options – future – swap a prezzi convalidati.

Le domandine relative alle adesioni, devono essere depositate entro il 31 dicembre 2007 alla cancelleria di ZONA 508.

Presso lo spaccio sono già disponibili i prospetti informativi per evitare rigetti.

Si offrono possibilità di altri guadagni (attenzione al portafoglio!).

IN QUESTO MESE

Listino titoli quotati:

MANLEST (i sempre verdi)

TOXIC INDUSTRY (al rialzo)

PARMAVIT (per i nostalgici)

LIBERTY DREAM (al rialzo)

REFURTIVA s.p.a (per chi non s' accontenta)

M.O.F. (stabile)

PISTOLERO CITY (per chi è alle prime armi)

CAMPUS (per i giocatori d'azzardo)

PRISON BREAK (al ribasso)

SCASSO RAPID (per chi ha fretta)

RAPINBANK (per i professionisti)

Titoli speciali per i nuovi giunti:

FIRST GRADE

ALCATRAZ

SUICUIDE

VALIUM

METADON

DEPRESSION UP

THERAPY

THE DAY AFTER

Per gli investitori che amano il rischio, è indetto un concorso a premi.

Chi riuscirà a guadagnare al primo colpo avrà diritto a soggiornare per due giorni nella "cella reale", fornita di riscaldamento, sauna, idromassaggio, frigo – bar, servizio alta cucina e tutti in confort.

Si consiglia alla popolazione detenuta di controllare il proprio budget per non superare il limite spesa. Per perdite, rigetti, reclami... chiamate il vostro avvocato!!!

In bocca al lupo!!!

ATTO SECONDO

Qui di seguito vorrei informare la clientela detenuta del bilancio inerente alle azioni sottoscritte tempo fa all'interno di Verziano.

L'iniziativa ha avuto molto successo, vista l'adesione e gli utili corrisposti fino all'inizio di quest'anno, dopo che la crisi che ha investito tutti i Paesi, dopo lo scandalo dei mutui "subprime" americani, ha avuto un effetto negativo su tutta l'operazione. In particolare, in controtendenza, sono al rialzo le quotazioni dei titoli:

RAPINBANK

REFURTIVA s.p.a

PISTOLERO CITY

MANLEST

PRISON BREAK

TOXIC INDUSTRY

CAMPUS

M.O.F.

VALIUM

SUICIDE (sono invece molto al ribasso)

La sottoscrizione è ancora aperta, basta compilare l'apposita domandina allegata al prospetto informativo disponibile presso lo spaccio, e depositarla alla cancelleria di ZONA 508.

Considerando il crescente sovraffollamento, ipotizziamo nuove emissioni, vista la presenza di nuovi giunti. A tal proposito stiamo immettendo sul mercato un nuovo titolo, un'occasione da non perdere dal prezzo molto competitivo.

È perfetto per gli amanti del rischio, per chi, nonostante la crisi è pronto ad investire sfidando la sorte.

Il nuovo titolo è: EVASION.

Ovviamente consigliamo sempre un consulto preventivo presso il vostro avvocato e... un controllo accurato del vostro fine pena.

Purtroppo sono scaduti i termini per il concorso che metteva in palio un soggiorno di 2 giorni nella "cella reale";

Sono però disponibili dei pacchetti – cumulo in misura alternativa.

Affrettatevi! Le sottoscrizioni saranno aperte fino a dicembre.

In bocca al lupo a tutti e... sempre occhio al conto corrente!!!

Letizia

A CHI...

A chi ama svegliarsi con un sorriso
A chi spegne il televisore per fare due chiacchiere
A chi vede nero solo quando è buio
A chi non aspetta giorni speciali per essere migliore
A chi nonostante tutto trova una scusa per un sorriso
A chi ha il coraggio di guardarsi dentro e riconosce i propri limiti
A chi sente nel cuore il sentimento chiamato amore
A chi si guarda nello specchio e ride di se stesso
A chi ritrova la pace interiore
A chi riconosce i propri errori e ne trae insegnamento
A chi ama il prossimo come se stesso
A tutti loro auguro con tutto il cuore di apprezzare sempre il valore della vita.

GIUSEPPE

Cosa vorresti essere di notte

Vorrei poter farti col mio petto da cuscino,
dove tu possa appoggiare il tuo bellissimo viso.

Con le mie braccia che ti stringono forte e ti fan da piumino

Tenere in caldo quel corpo divino.

Con il resto di me, che ti fa da materasso,
poterti cullare all'infinito

e prima che giunga il mattino

con un colpo di magia

trasformarmi in un bel gattino

che con il suo calore e le sue fusa

addolcisca il tuo risveglio al mattino....

Buongiorno amore

M.M.

L'amore recò la sua coda di dolori, il suo lungo raggio statico di spine e chiudiamo gli occhi perché nulla, nessuna ferita ci separi.

Non è colpa dei tuoi occhi questo pianto: le tue mani non affondano questa spada: i tuoi piedi non intrapresero questo cammino; giunse al tuo cuore il miele cupo.

Quando l'amore come un'onda immensa si sfracellò contro la pietra dura,
s'impastò in un'unica farina,
cadde il dolore su un altro dolce volto,
e nella luce della stagione aperta,
si consacrò la primavera ferita, all'amore!

Josè Branco
Per il mio Amore Madel

P
O
A
S
E

Elisa

Se tu fossi il mare
Saresti il Pacifico;
Se tu fossi sabbia
Saresti il Sahara;
Se tu fossi sole
Saresti quello d'estate;
Se tu fossi vento
Saresti un uragano;
Se tu fossi foresta
Saresti l'Amazzonia;
se tu fossi una stella
Saresti la polare;
se tu fossi la luna
saresti piena
ma tu sei tu
e sei molto di più!!

M.M.

PENSACI...

Quando la tristezza è un mare e cupi fantasmi ti tormentano il cuore, cerca di pensare ai momenti più sereni della tua esistenza e serbali come un dono di inestimabile valore...

Pensa soprattutto alle piccole gioie quotidiane e agli affetti, a tutte quelle cose che si danno per scontate ma che scontate non sono...Renditi conto di quanto la vita è stata generosa senza che tu ci facessi caso, e continua a farlo.

GIUSEPPE

A SINCERITA'

La pazienza governa la mente,
rafforza lo spirito,
addolcisce il temperamento,
spegne il rancore,
estingue l'invidia,
sottomette l'orgoglio,
imbrogli la lingua,
trattiene la mano,
doma la tentazione,
sopporta il dolore,
ma non tollera la bugia

Josè Branco

Questo mese parliamo di...

SALUTE

C'è chi è pigro per natura e chi la vita sedentaria è costretto a farla... In ogni caso le conseguenze negative non sono solo quelle estetiche: esse riguardano anche e soprattutto la nostra salute.

Chi fa poca attività fisica, ad esempio, ha una maggiore probabilità di ammalarsi di diabete, di tumore al colon o di gravi malattie cardio-vascolari come l'infarto. E' molto importante, quindi, prendersi cura quotidianamente del proprio corpo, facendo qualche esercizio fisico ed anche un po' di attenzione a ciò che si mangia.

Ecco qualche esempio di quante calorie "entrano" nel nostro corpo e di quanti minuti dovremmo camminare per smaltirle...

| | gr | kcal | minuti |
|-------------------------------|-----|------|--------|
| Biscotti secchi (2-4) | 20 | 83 | 28 |
| Merendina con marmellata | 35 | 125 | 42 |
| Cioccolata al latte | 16 | 87 | 29 |
| Caramelle dure (2) | 5 | 17 | 6 |
| Aranciata (1 lattina) | 330 | 125 | 42 |
| Panino prosciutto e formaggio | 120 | 250 | 83 |
| Pasta e fagioli | 350 | 300 | 100 |
| Torta farcita alla crema | 100 | 370 | 123 |

| UOMO | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| altezza | ideale | normale | obeso |
| 158 | 55,8 | 51/64 | 77 |
| 160 | 57,6 | 52/65 | 78 |
| 165 | 59,6 | 54/67 | 80 |
| 166 | 60,6 | 55/59 | 83 |
| 168 | 61,7 | 56/71 | 85 |
| 170 | 63,5 | 58/73 | 88 |
| 172 | 65,0 | 59/74 | 89 |
| 174 | 66,5 | 60/75 | 90 |
| 176 | 68,0 | 62/77 | 92 |
| 178 | 69,4 | 64/79 | 95 |
| 180 | 71,0 | 65/80 | 96 |
| 182 | 72,6 | 66/82 | 98 |
| 184 | 74,2 | 67/84 | 101 |
| 186 | 75,8 | 69/86 | 103 |

Ed ecco due tabelle relative al peso di uomini e donne. Confrontate il vostro peso ma ricordate: sono dati indicativi! E se verificate di avere qualche chilo di troppo ... incominciate a ridurre le porzioni dei vostri piatti di pasta e a fare un po' più di movimento!

| DONNA | | | |
|---------|--------|---------|-------|
| altezza | ideale | normale | obesa |
| 150 | 47,0 | 43/55 | 66 |
| 152 | 48,5 | 44/57 | 68 |
| 154 | 49,5 | 44/58 | 70 |
| 156 | 50,4 | 45/58 | 70 |
| 158 | 51,3 | 46/59 | 71 |
| 160 | 52,6 | 48/61 | 73 |
| 164 | 55,4 | 50/64 | 77 |
| 166 | 56,8 | 51/65 | 78 |
| 168 | 58,1 | 52/66 | 79 |
| 170 | 60,0 | 53/67 | 80 |
| 172 | 61,3 | 55/69 | 83 |
| 174 | 62,6 | 56/70 | 84 |
| 176 | 64,0 | 58/72 | 86 |

Mi dai un consiglio?

Ovvero, scambio di idee e consigli semplici, veloci ed economici per mantenere una buona forma fisica, mentale e relazionale...

Per consolarsi e non sentirsi troppo in colpa dopo aver letto il precedente articolo, ecco una variante *leggera* di un facile e conosciuto dolce...

TIRAMISÙ ALLA RICOTTA

- 100 gr di ricotta
- 3 uova
- 100 gr di zucchero
- 1 confezione di savoiardi
- 3 tazzine di caffè
- cacao amaro.

Montate a neve gli albumi con un pizzico di sale; in un'altra ciotola lavorate bene la ricotta con lo zucchero, fino ad ottenere una crema soffice, quindi incorporate i tuorli e lavorate ancora (se risulta troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino di latte). Unite gli albumi montati a neve, mescolando dal basso verso l'alto per non farli smontare. A questo punto la crema dovrà risultare piuttosto spumosa. Sistemate in un contenitore i savoiardi imbevuti di caffè, versarci la crema, coprite e mettete in frigo per 1-2 ore. Prima di servire spolverate il dolce con i cacao amaro.

Gli anni passano e compaiono le prime rughe... A noi donne ma anche a voi, cari uomini!!! Cosa fare?

Tagliate una mela a pezzetti, fatela cuocere in mezzo bicchiere di latte, lasciatela raffreddare e... ecco una semplice ed economica C R E M A A N T I R U G H E ideata dalle nostre nonne...

DENTI SANI e SMAGLIANTI?

Uno dei consigli più comuni è quello di strofinarli con spazzolino e bicarbonato (o pane pesto) ma attenzione: così roviniamo lo smalto dei denti! Molto meglio, allora, avere un'igiene corretta (lavarli dopo ogni pasto!) ed una adeguata alimentazione. Ricordate che bevande come caffè, succhi di frutta, tè o vino rosso accelerano il deterioramento dei denti: dunque è meglio bere acqua o latte. Ed è bene scegliere alimenti freschi come la verdura o la frutta, evitando di *mangiucchiare* tra i cinque pasti del giorno (colazione, spuntino a metà mattina, pranzo, merenda e cena). **E non dimenticate: fumare rende i denti gialli più velocemente!**

Non sempre quando si cucina si hanno a disposizione tutti gli strumenti. Ecco alcuni esempi di CAPACITA' IN CUCCHIAI utilissimi quando manca la bilancia e dobbiamo pesare alcuni ingredienti (il cucchiaino non deve essere colmo ma raso!):

- 1 cucchiaino di acqua = 15 gr
- 1 cucchiaino di farina = 15 gr
- 1 cucchiaino di zucchero = 10 gr
- 1 cucchiaino di sale = 20 gr
- 1 cucchiaino di parmigiano grattugiato = 12 gr

Hai anche tu un rimedio, una ricetta, un libro, un lavoretto da consigliare? Mettiti in contatto con i componenti della redazione dei carceri di Brescia e/o Verziano oppure scrivi alla Redazione di ACT

LETTERE DEGLI STUDENTI

Ecco alcuni stralci di lettere giunte in redazione da parte di alcuni studenti che hanno partecipato al progetto di “Carcere e Territorio”, di seguito, le risposte dei detenuti...

1 --- Il lavoro svolto con “ Carcere e Territorio” è stato molto interessante perché ci ha aiutato a conoscere una realtà che rimane spesso all'oscuro e che i media non aiutano certo a diffondere, anzi, spesso creano o aiutano a crescere i pregiudizi...Spero che questo progetto si ripeta, per conoscere e approfondire più in particolare alcuni aspetti e problemi come per esempio il “dopo carcere”....E' giusto che una persona paghi se ha commesso dei crimini, ma, dopo aver trascorso anni di carcere non vedo perché non debba essere aiutato, al momento della sua scarcerazione, a trovare un lavoro ed un po' di serenità....

2 --- Questo progetto è stato molto interessante in quanto ha permesso anche a noi studenti di conoscere o almeno, tentare di conoscere un mondo di cui in fin dei conti si parla solo in superficie.

L'incontro, come il giornalino stesso, ha ravvivato gli interessi rispetto ad un argomento poco conosciuto nei suoi dettagli e ci ha permesso di comprendere come la realtà delle carceri sia ben diversa da quanto ci aspettiamo e immaginiamo, poiché veniamo quotidianamente bombardati da pregiudizi stereotipi sui penitenziari e sui carcerati...Del giornalino “Zona 508” ho trovato molto interessanti alcuni articoli, come quelli relativi alla vita “dopo il carcere” che mi hanno fatto riflettere su quanto sia priva di vie d'uscita anche la vita alla fine del periodo di detenzione : la paura dei cambiamenti avvenuti nel frattempo, la fine delle certezze per chi non ha una famiglia che lo aspetta o per chi nel tempo l'ha persa, i pregiudizi delle persone, il timore di non recuperare una vita normale, un lavoro, gli affetti, una casa dove vivere...L'unica via d'uscita è trovare un modo per reinserire al meglio gli ex detenuti nella società e al tempo stesso

3 --- Dall'incontro tenuto presso l'istituto V. Gambara, dai volontari che si occupano del progetto “ Carcere e Territorio”, ho imparato alcune cose molto importanti sull'argomento. Ho capito che i detenuti, anche se hanno commesso dei reati, sono pur sempre persone come noi, con desideri, gioie, preoccupazioni e dolori...L'intervento che più mi ha colpito è stata la testimonianza di Matteo, un giovane laureato che si occupa dell'accoglienza di coloro, soprattutto giovani, che entrano per la prima volta in carcere; sono rimasto sorpreso dai dati statistici che ci

ha presentato perché non avrei mai pensato che fossero così tanti i ragazzi giovani che finiscono dentro. Ho seguito con interesse quando ha raccontato dei loro sguardi che, giorno dopo giorno, diventano sempre più vuoti...Matteo ci ha detto che la maggior parte di loro ha solo la licenza media e che la scuola gioca un ruolo fondamentale...Ha poi aggiunto che spesso molti ragazzi ritengono banali certi atti e quindi agiscono in modo superficiale con conseguenze a volte tremende...

4 --- Questo progetto è iniziato per noi lo scorso anno con un incontro al quale aveva partecipato un ex carcerato che ci aveva raccontato come si trascorre la vita in carcere. Quest'anno invece l'incontro è stato più complesso e ha fatto emergere tanti problemi...Un intervento che mi ha molto colpito è stato quello del prof. Romano che ci ha spiegato come sia alta la percentuale di giovani presenti nelle carceri Italiane: il problema principale è che la maggior parte dei ragazzi non pensano alla conseguenza di certe loro azioni e quindi facilmente compiono reati...Alla fine posso dire di aver capito che se è giusto che le pene vengano scontate, è anche molto importante che ogni persona venga aiutata a riscattarsi...

I detenuti rispondono...

Risposta agli studenti n°3 (autore Francisco)

Vi porto alcuni esempi di detenuti che sono stati per molto tempo privati della libertà. Vi parlo di Maurizio, Marco, Gino. Tutti ex ormai, con un presente che sembra aver cancellato il passato, ma che quel passato si sono sentiti addosso – chi più chi meno – quando hanno riconquistato la libertà. Maurizio non riusciva neanche a fare benzina, Marco a camminare per strada nè a mangiare una pizza, senza pensare che sul suo viso ci fosse scritto “pregiudicato” e perciò era attento in maniera quasi maniacale a come parlava e si comportava...Confessa: “ci ho messo tantissimo a superarlo, mi sembrava di non avere un'identità, avevo paura e pensavo che tutti capissero che ero un ex detenuto. Mi sentivo inferiore, percepivo il pregiudizio degli altri...Del mio trascorso in carcere ho parlato a pochissime persone, nel posto in cui lavoro nessuno sa niente...la verità è che mi vergogno e non avrei mai voluto mi accadesse...”.

“Prima di uscire” racconta Gino “ho avuto una paura terribile. Non volevo affrontare la vita fuori. Pensavo che le persone, guardandomi, avrebbero capito da dove venivo. Sedermi ad un bar, era impensabile, se il cameriere non arrivava subito, era perché sapeva...E poi, il mondo... dopo tutti quegli anni passati dentro, era completamente diverso...Pagare era diventato difficile, non conoscevo gli euro, non li avevo mai usati...il cellulare...non sapevo nemmeno cosa fosse! Per non parlare delle chiavi elettroniche della macchina, mai viste...”.

Quando sono entrato in carcere, non c'era nulla di tutto questo.

Mio padre, quando mi sentiva al telefono poco prima che uscissi, mi chiedeva: “che hai? Ti sento strano, sembra quasi che tu non voglia venire a casa...” io lo rassicuravo, ma aveva ragione.

Poi mi sono fatto coraggio e ho reagito. Il lavoro mi ha aiutato e dato forza”.

Sono questi esempi che la società ha bisogno di conoscere, perché il carcere non rigenera...ma distrugge tante vite...

FRANCISCO

Risposta agli studenti n°2 (autore Danilo)

Caro lettore leggendo il tuo scritto noto che hai perfettamente capito la situazione in cui ci troviamo nella maggior parte delle carceri italiane ; ne esistono ben poche (tre o quattro) che oltre a far scontare la condanna ai detenuti li aiutano ad un reinserimento nella società. Il resto, oltre a privare la persona della propria libertà la priva anche della dignità...e per coloro che ci entrano per la prima volta è un vero trauma sopportare tutto ciò.

Vi assicuro che siamo persone identiche a voi in tutto, in un contesto diverso dal carcere non si nota in alcun modo che siamo detenuti o ex. Purtroppo sarà un marchio che ci accompagnerà per tutta la vita penalizzandoci sempre. Per disgrazia o perché ce lo siamo cercati, abbiamo commesso reati che vanno puniti. Ecco, da quel giorno in poi la vita non è più la stessa, la gente, una volta finita di scontare la nostra pena, non ha più fiducia in noi ex detenuti e quindi ci evita o nega lavori.

Proprio questo è il motivo per cui abbiamo bisogno di essere aiutati con un reinserimento lavorativo, altrimenti per la maggior parte di noi tornare ad una vita normale è pressoché impossibile, salvo per qualche fortunato che ad aspettarlo ha una famiglia che lo aiuti e comunque un lavoro che gli possa permettere di non fare altri reati.

DANILO

RISPOSTA AGLI STUDENTI (Mauro) N° 1

Carissimi studenti, sono un detenuto che fa parte delle redazione del giornalino "ZONA 508". Volevo ringraziarvi da parte di tutti noi per la sensibilità che mostrate nei nostri confronti, grazie anche al progetto di "carcere e territorio".

Le vostre testimonianze sono per noi molto importanti possono far sì che vengano demoliti tutti quei giudizi negativi che la maggior parte dei media e della gente ci ha cucito addosso.

Il vostro prendere coscienza da questa realtà accende in noi uno spiraglio di speranza di cambiamento. Il lavoro è ancora lungo e faticoso prima di arrivare anche alle coscienze politiche che si servono spesso di noi per avere i consensi della popolazione, sia che siano di destra che di sinistra, garantendo la sicurezza ed esponendoci come trofei per poi dimenticarci.

Ad oggi viviamo una notevole difficoltà di reinserimento, sono pochissimi i detenuti che stanno usufruendo di un programma rieducativo adeguato...la maggioranza di noi è semplicemente rinchiusa e abbandonata a se stessa.

Fortunatamente ci sono alcune associazioni di volontariato che si occupano di noi detenuti e che, nel limite del possibile, ci offrono la possibilità di un futuro dignitoso e onesto il giorno del "fine pena"; altrimenti saremmo buttati per strada senza una prospettiva e spesso senza più affetti né luogo dove vivere...

Purtroppo queste associazioni sono poche rispetto alla richiesta, ma non è colpa loro.

Sono certo che dopo questa vostra presa di coscienza e vostre riflessioni, l'argomento carcere e detenuti non scomparirà dalle vostre menti ma vi rimarrà la vera realtà di ciò che c'è all'interno di queste mura e non né sarete più indifferenti o peggio...impauriti.

Con questo non posso che augurarvi una buona continuazione dei vostri studi ed il raggiungimento dei vostri obiettivi nella vita.

Un caloroso saluto da tutti noi di "ZONA 508" e arrivederci a presto.

MAURO

“Caro amico ti scrivo..”

Se vuoi contattare la Redazione
invia una mail a:
actprogetti@gmail.it
ti risponderanno le redazioni di Zona 508

SI RINGRAZIA:

per la collaborazione
La Direttrice del Carcere
La Polizia penitenziaria
Gli educatori e educatrici
e tutti quelli che hanno collaborato
alla stesura del giornale



Hai mai sentito parlare di Act?

www.act-bs.com

L' Associazione Carcere e Territorio di Brescia è orientata alla promozione, sostegno e gestione di attività che sensibilizzino l' opinione pubblica riguardo alle tematiche della giustizia penale, della vita interna al carcere e del suo rapporto con il territorio.

Promuove e coordina intese interistituzionali e collaborazioni, sui problemi carcerari, tra l'amministrazione penitenziaria, la magistratura, le amministrazioni, le forze politiche, le organizzazioni del privato sociale e del volontariato.

Promuove e realizza le iniziative che favoriscano, all'interno del carcere: l' assistenza socio-sanitaria, l'organizzazione di attività sportive, ricreative, formative, scolastiche, culturali e lavorative, l' organizzazione di percorsi di formazione professionale e di progetti sperimentali per l' inserimento lavorativo dei detenuti, il reinserimento sociale del detenuto al termine della pena.

Visita il sito www.act-bs.com per saperne di più

Sportello di Segretariato Sociale

Via Spalto San Marco 19 Brescia
030/291582

e-mail: segretariatosocialebs@virgilio.it

Orario di apertura

| | MATTINO | POMERIGGIO |
|------------------|--------------------|------------------|
| Lunedì | Dalle 9 alle 13 | |
| Martedì | Dalle 8.30 alle 12 | Dalle 14 alle 18 |
| Mercoledì | Dalle 9 alle 13 | |
| Giovedì | Dalle 8.30 alle 12 | |
| Venerdì | Dalle 9 alle 13 | |

LASCIATI TENTARE DAL VOLONTARIATO

Se vuoi provare il valore di
un'esperienza nuova,
coraggiosa e bella,
lasciati tentare
dal volontariato.
Possiamo aiutarti
a trovare
l'esperienza
adatta alle tue
sensibilità, attitudini
e desideri

Tel. 030 3742440
www.bresciavolontariato.it