

# SALUTE in GRATA

Periodico di Informazione dell'Area Sanitaria della 2° Casa di Reclusione Milano-Bollate

*“il Fuori si accorga  
che il Dentro è una sua parte”*



**IL VOLONTARIATO**

## Una grande famiglia IL VOLONTARIATO



**N**on capita di essere testimoni di miracoli, quasi mai nella vita; quando succede ai pochi presenti e se si ha la capacità, che ancora sa di miracolo, di scindere l'illusione dalla realtà, abbiamo l'essenza di quanto viviamo in quel momento: il presente.

Quando ancora gli eventi ci portano alla coscienza del presente che accade, malgrado e nonostante noi, ecco allora che si apre la speranza.

Non credo nei miracoli. Credo ai segni, ai percorsi, alla volontà di vivere nel bene, alla parte di felicità promessa ma non sempre realizzata di tutti noi esseri umani e credo al dolore che provochiamo con le nostre azioni, alle parole dette e non ritirate che sono pietre. Ecco forse credo che possiamo capire il male, quello che riceviamo, quello che arrechiamo. Credo che il presente, un pugno di anni da vivere, sia un arcobaleno di sensazioni, di emozioni, di possibilità da cogliere per noi e per chi ci è compagno di viaggio, raccogliendo la distruzione per dare forma e contenuto alla vita, così bella, così colorata di luce, così degna di essere vissuta a testa alta da uomini e donne che partecipano, che vivono, che lottano, che amano. Chi vogliamo escludere? Io che sogno, tu che sei "giusto", loro che pensano al bene comune? Magari escludiamo i carcerati e le carcerate, i pazzi degli ospede-

dali psichiatrici giudiziari, i depressi, gli autolesionisti, gli omosessuali, i violentatori, i bancarottieri e gli usurari, i mafiosi, gli assassini, gli stranieri senza timbro, i barboni? Altri? I famigliari delle vittime che ci chiamano alle nostre responsabilità di esseri umani? Gli ignoriamo per dormire di notte?

Se una definizione può essere data al volontariato, a mio parere, è che include e non esclude nessuno. Non facciamo politichese, facciamo e basta quello che occorre in quel momento proiettando tutte le energie per costruire futuro e speranza; di tanti ci preoccupiamo e cerchiamo di arrivare in tempo per tutti, prima che

l'arcobaleno passi e il buio ci trovi impreparati e negligenti vicino a chi volevamo aiutare con tutte le nostre forze e il nostro amore. Penso che fino a quando un uomo vorrà "scendere da cavallo" e occuparsi anonimamente e gratuitamente di un suo simile sofferente, offeso, costretto, abbandonato, tutti noi andremo a testa alta e ci riconosceremo, salutandoci come uomini, fratello e sorella del più sfortunato, del più infelice e anche della pecora nera della famiglia umana.

**Viviana Brinkmann**

*Presidente*

*Ass.ne Gli amici di Zaccheo*



**Gaudí: Sagrada Família**

**DIRETTORE RESPONSABILE**  
Angelo Maj

**VICEDIRETTORI**  
Viviana Brinkmann  
Matilde Napoleone

**SEGRETERIA**  
Walter Bortolozzo  
Vincenzo Micchia

**CAPO REDATTORE**  
Pasquale Forti Karim

**VICE CAPO REDATTORE**  
Isidoro Bossio

**REDAZIONE**  
Pasquale Cesarano  
Giacomo D'Angelo  
Said Kurtesi  
Diego Pisano  
Enzo Visciglia

**REDAZIONE AL FEMMINILE**

**VICE CAPO REDATRICE**  
Ciretta Girardi

**SEGRETARIA DI REDAZIONE**  
Patrizia Milesi

**FREELANCE**  
Roberto Allegri  
Vincenzo Artico  
Enzo Berlingeri  
Piero Cunzolo

**TRADUTTORI**  
Diego Melillo  
Hoxha Qemal  
Alexander Scheffler

**CORRETTORE TESTI**  
Roberto Lumia

**ART DIRECTOR**  
Antonino Bartolotta

**VICE ART DIRECTOR**  
Rocco Squillacioti

**FOTOGRAFIA INTERNA**  
Antonio Sorice

**IMMAGINI E FOTO ESTERNE**  
Ester Luisa Lanfranchi

**AMMINISTRAZIONE**  
Diego Pisano

**DIFFUSIONE**  
Francesco Errede

**LOGO**  
Giuseppe Cassano

**HANNO COLLABORATO**

Giuseppe Castiglia  
Francesco Colotta  
Roberto Danese  
Giancarlo Ferrari  
Diego Furlani  
Lorenzo Gravellini  
Gruppo Carcere Mario Cuminetti  
Gruppo Sesta Opera  
Alessio Lombardi  
Sante Merlini  
Ugo Palumbo  
Adolfo Pugliese  
Simona Pugliese  
Susanna Ripamonti  
Alessandra Uscidda



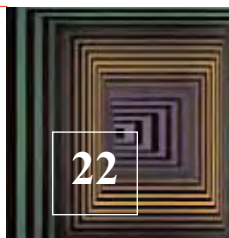
**STAMPA**  
Via Cristina Belgioioso, 120  
20157 MILANO

**EDITORE**

Associazione di Volontariato  
Gli amici di Zacheo-Lombardia  
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2  
20133 Milano  
Tel. 02/33402990 Cell. 347 7402524  
[www.amidicizacheo-lombardia.it](http://www.amidicizacheo-lombardia.it)  
[info@amidicizacheo-lombardia.it](mailto:info@amidicizacheo-lombardia.it)

Aderente alla Conferenza  
Regionale Volontariato  
Giustizia della Lombardia  
Aderente alla Federazione  
Nazionale dell'Informazione  
dal carcere e sul carcere

Questo numero è stato chiuso in Redazione il  
20/10/2009 alle ore 18:00



Arcimboldi: L'autunno



**2 EDITORIALE**

Viviana Brinkmann

**4-5 SANITÀ E VOLONTARIATO:  
UNA RISORSA DA SCOPRIRE**

Alessandra Uscidda

**6 TIMORI E INCERTEZZE  
DI UN VOLONTARIO**

Ugo Palumbo

**7 VOLONTARIATO,  
VALORE AGGIUNTO**

Lorenzo Gravellini

**8 TRA TUTTI HO SCELTO:  
I CATTIVI**

Simona Pugliese

**9 VOLONTARIATO  
IN INTERNET**

Alessio Lombardi

**10 MINISTRI DI CULTO**

La Redazione Femminile

**11 IL BIVACCO**

Giancarlo Ferrari

**12 USCIRE DAL NULLA**

Gruppo Carcere Mario Cuminetti

**13 VOLONTARIATO  
IN "SESTA OPERA"**

Gruppo Sesta Opera S. Fedele

**14 TEATRO AL SETTIMO**

Diego Furlani

**15 OLTRE QUEL CHE SIAMO**

Francesco Colotta

**16-17 LE OMBRE  
DEL DON CHISCIOTTE**

Roberto Allegri

**18 IL VOLONTARIO  
INDIPENDENTE**

Adolfo Pugliese

**19 FRANCOBOLLI E SALUTE**

Sante Merlini

**20 VOLONTARIATO  
COME SOLA BENEFICENZA?**

Susanna Ripamonti

**21 VOLONTARI VOLENTEROSI**

La Redazione

**22 ART DIRECTOR?**

**SI, LO VOGLIO!**

Antonino Bartolotta

**22 L'AUTUNNO**

Piero Cunzolo

**23 IL VOLONTARIATO CI  
AIUTA A ...**

Isidoro Bossio

**24 COSA, COME E PERCHÈ?**

Walter Bortolozzo

**25 L'EMICRANIA**

Vincenzo Micchia

**25 DOMENICA MATTINA**

Qemal Hoxha

**26 IL MATERASSO**

Alexander Scheffler

**27 UN BEL SORRISO**

Roberto Lumia

**28 RESPONSABILITÀ  
E GRATIFICAZIONE**

Pasquale Cesarano

**31 UN IMPEGNO**

**A MIGLIORARE IL CARCERE**

Said Kurtesi

**RUBRICHE**

**10 PENSIERO**

Rocco Squillacioti

**19 RIDERE FA BUON SANGUE**

Giuseppe Castiglia

**23 CAMMEO STORICO**

La Redazione

**29 L'AREA SANITARIA**

VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE:

STATO DELLE COSE

Roberto Danese

**30 I REPARTI - MASCHILE**

SAPER ASCOLTARE

Salah Baadi, Dino Bonizzato,

Lom Buzhala, Ettore

Di Pasquale, Amir Elibzary

**31 LA SALUTE IN TAVOLA**

Enzo Visciglia

# SANITÀ E VOLONTARIATO: UNA RISORSA DA SCOPRIRE



**Alessandra Uscidda**

*Commissario II C.R. Milano-Bollate*

**L**a sanità penitenziaria rappresenta uno dei punti nevralgici nella vita di un istituto penitenziario, con riflessi inevitabili sulla gestione della sicurezza. Conciliare cura e pena, con tutto ciò che entrambe comportano per colui che vi è sottoposto, è un compito delicato complesso, che richiede l'implementazione di tutte le risorse a disposizione, messe in campo quotidianamente dalle molteplici figure professionali che ruotano attorno al paziente - detenuto. Area della Sicurezza e Area Sanitaria devono operare con una ideale convergenza degli intenti e dei risultati, nella consapevolezza che l'obiettivo primario da perseguire consiste nell'attenzione alla persona, attraverso la tutela dei diritti fondamentali quali la vita, l'incolumità psicofisica e, appunto, la salute.

La garanzia di tale diritto fondamentale viene attuata in un contesto fortemente vincolato, si pensi alla presenza di un rilevante disagio psichico nelle carceri, la forte sovrapposizione tra questo disagio e la dipendenza da sostanze, la necessità di transitare da un concetto di pena fine a se stessa, una coazione dannosa e inutile, se vogliamo "maligna", ad una coazione "benigna", che introduca la terapia mentre esercita un indispensabile controllo sociale, dando un senso alla pena. In questo contesto l'opera del

volontariato assume la valenza di una linfa vitale che deve scorrere fluida e veloce nel corpo spesso stanco degli istituti penitenziari. Tale valenza si connota in termini ancor più netti quando il volontariato sia rivolto ai bisogni e alle aspettative di persone che vivono una condizione di malattia, come del resto accade anche nelle strutture sanitarie esterne, ove i volontari sono figure familiari delle corsie ospedaliere. Ma in carcere, ove la privazione della libertà spesso aggrava patologie già presenti o ne fa sorgere di nuove, il malessere psicofisico porta ad una esasperazione dei bisogni e delle aspettative, e accentua quella necessità di contatti umani che spesso la pur variegata e ricca offerta di professionalità che lavorano quotidianamente a contatto con l'Area Sanitaria, riesce solo parzialmente a soddisfare.

In questa sede preme in parti-

colare sottolineare che il volontariato ha svolto e svolge una funzione importantissima sia a livello "locale" che a livello "di sistema".

A livello locale l'opera quotidiana, costante e vivace dei volontari si rivela un aiuto prezioso per il lavoro degli addetti alla sicurezza, i quali, per competenze e funzioni, non possono svolgere un'opera di assistenza morale e materiale se non attraverso attivazione di figure altre, quali il cappellano, i ministri dei vari culti, gli psicologi, e appunto i volontari, chiamati ad intervenire in situazioni in cui un contatto umano garantito con immediatezza è in grado di allentare tensioni e stress che, protratti, potrebbero sfociare in eventi critici che si riversano sulla sicurezza di persone e strutture. Si è inoltre consapevoli che la duplice condizione dei pazienti - detenuti rende l'opera →







dei volontari più complessa di quanto accade nei reparti detentivi diversi dal reparto Infermeria, in quanto ai bisogni materiali, quali la mancanza di beni di prima necessità, si assommano quei bisogni che derivano dalla salute carente, che influiscono notevolmente sulle capacità di reazione dell'individuo alle piccole e grandi difficoltà quotidiane.

A livello di sistema si è consapevoli del fatto che il mondo del volontariato, insieme ad altre componenti sociali, sono tra i principali promotori e sostenitori di importanti iniziative legislative, che hanno segnato un passaggio importantissimo nella direzione di una garanzia reale ed efficace del diritto alla tutela della salute delle persone reclusi. Il Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri del 1 aprile 2008 stabilisce infatti che i detenuti e gli internati, al pari dei cittadini in stato di libertà hanno diritto, nell'ambito del Ssn, alla prevenzione, alla diagnosi, alla cura e alla riabilitazione.

Il Volontariato e tutte le altre componenti coinvolte hanno sostenuto con forza la necessità di questa legge e della sua attuazione, fino all'approvazione

governativa. Il mondo del volontariato viene direttamente chiamato in causa in questo progetto, in una prospettiva di collaborazione tra Direzione del carcere, servizi sanitari e Provveditorati, anche per l'attivazione di programmi di prevenzione primaria e secondaria e di educazione alla salute negli istituti.

Dalle rare occasioni di incontro attivate tra volontari e Polizia penitenziaria è emersa la consapevolezza che il volontariato può essere uno strumento per la promozione di interventi con la comunità locale, per lo sviluppo di una sensibilità civica verso le diverse forme di disagio e per un coinvolgimento attivo nell'azione di risocializzazione, e in un'ottica più gene-

rale può rivelarsi una leva strategica per portare avanti la battaglia contro l'esclusione sociale lavorando insieme a tutte le parti sociali nel contrasto di politiche che incrementano le disuguaglianze e che ribadiscono la centralità del carcere come risposta sanzionatoria a scapito di pratiche di integrazione.

In questa prospettiva si auspica per il futuro l'attivazione di momenti di incontro tra il personale di Polizia penitenziaria e le forze del volontariato al fine di elaborare strategie comuni di intervento che consentano l'implementazione delle energie disponibili nella consapevolezza che il volontariato, sia a livello locale che sistemico, non rappresenta soltanto una risorsa ma può diventare il volano per nuove forme di intervento del sociale nel microcosmo carcerario, contribuendo alla realizzazione del mandato costituzionale che consiste nell'opera finalizzata alla reintegrazione sociale delle persone reclusi.

Questo è il modo migliore e più efficace per garantire la sicurezza sociale.

**Alessandra Uscidda**



**Il Casa di Reclusione Milano-Bollate**



## Burocrazia e diritto

# TIMORI E INCERTEZZE DI UN VOLONTARIO

### Il difficile compito di delegato

**Ugo Palumbo**

*Volontario Gli amici di Zaccheo*

**M**i chiamo Ugo Palumbo e sono un volontario dell'associazione "Gli amici di Zaccheo", nonché uno dei membri fondatori. Vi racconto brevemente questa mia prima esperienza all'interno della casa di reclusione di Milano Bollate. Confesso che all'inizio non è stata una scelta facile; dubbi, incertezze e paura di non farcela, mi avevano fatto pensare di gettare la spugna. Grazie a tutti i membri dell'associazione, che mi hanno incoraggiato e sostenuto moralmente e grande merito va soprattutto a Viviana che in qualità di presidente dell'associazione, ha creduto in me dandomi tutta la sua fiducia. Il compito demandato mi è quello delle pratiche burocratiche, che comprendono il rinnovo della carta d'identità, pratiche I.N.P.S. e iscrizioni ai

bandi d'edilizia popolare "ALER".

Sono contattato tramite domanda, dove è evidenziato il reparto e il tipo di richiesta di cui necessitano i richiedenti. Ritirate le domandine le smisto per reparto e partendo dall'ufficio dell'associazione mi reco nei reparti per i colloqui con le persone che ne hanno fatto richiesta.

Per quanto riguarda il rinnovo del documento d'identità, i tempi di consegna a volte sono più lunghi del previsto, perché la prassi è diversa da quella che si compie da libero cittadino. Essendo poi questo un servizio a domicilio comporta vari passaggi. Alla richiesta d'alloggio di edilizia popolare si accede tramite bando pubblico "ALER". Fatta la ricezione e verifica di tutta la documentazione prodotta, qualora ve ne siano tutti i requisiti richiesti,

con il sostegno del sindacato inquilini "SICET", segnalo i nominativi per un'eventuale iscrizione al bando. Poi ci sono le pratiche I.N.P.S. che, comprendono pensioni d'anzianità, invalidità ed esplorazione contributiva I.N.P.S. Qui mi avvalgo della preziosa collaborazione del patronato INCA-CGIL. Il lavoro non è limitato solo all'interno dell'istituto, dove sono presente due giorni la settimana, ma questo ha un proseguo all'esterno. Fare volontariato all'interno di un carcere non è facile. È un lavoro molto delicato, che va svolto con serietà, responsabilità e discrezione, questo nel rispetto delle persone ristrette, delle istituzioni, di tutto il corpo di Polizia Penitenziaria, educatori e volontari.

Il rapporto con le persone ristrette è molto sereno. Molta è l'attenzione alle loro richieste e mettendoli a proprio agio, cerco poi di trovare una risposta adeguata ai loro problemi. Per quanto riguarda l'istituzione, c'è molta collaborazione, sia dalla direzione che da tutti gli agenti. Ottimo anche il rapporto con i vari educatori. Non credo di aver avuto difficoltà o di essere mai stato ostacolato nel mio lavoro, ad un anno e mezzo da un inizio fatto d'incertezze e timori, sono contento di far parte di questo grande progetto Bollate.



Murales di Santi Sindoni

**Ugo Palumbo**



## Una cristiana educazione VOLONTARIATO, VALORE AGGIUNTO

*Questa nuova realtà rinnova in me la voglia di fare*



**Lorenzo Gravellini**

*Volontario Gli amici di Zaccheo*

**S**ono tre anni che come volontario, dell'associazione "Gli amici di Zaccheo", svolgo la mia missione nella Casa Reclusione di Milano-Bollate. Mai nella mia vita avrei pensato, fra tutte le forme di volontariato che esistono (anziani, ammalati, bambini, animali ecc.), di trovarmi coinvolto in un'attività a favore dei carcerati, perché mi ha sempre accompagnato il seguente pensiero: "Se quelle persone sono in carcere, è perché se la sono cercata ed è giusto che paghino."

Il volontariato quello carcerario è il meno conosciuto, ma com'è giusto che sia, il tempo e le esperienze di vita, ci danno nuove visioni ed il pensiero si allarga; ma i carcerati quando hanno pagato il loro debito con la Giustizia come possono reinserirsi se rimangono isolati?

La mia scelta di fare del volon-

tariato carcerario è maturata in seguito a tale riflessione, ma possiamo aggiungere anche che il mio essere persona religiosa me lo "imponeva". Secondo il Vangelo di Matteo 25:31-46, è scritto che Gesù parlando con i suoi discepoli disse: "Quando ho avuto sete, mi deste da bere, quando fui ignudo, mi vestite e quando fui carcerato, mi visitaste." I discepoli risposero: "Signore quando ti abbiamo fatto questo?" La risposta fu: "Quando l'avete fatto a quegli uomini è come se l'aveste fatto a me."

Con queste motivazioni ho iniziato la mia esperienza, a volte gratificante vedendo l'andamento degli incontri e dei progressi ottenuti con le persone visitate, altre volte scoraggiato per la regressione nel cammino, ma mi è bastato un sorriso, un ringraziamento venuto dal cuore per far rinascere il desiderio di continuare a dare un



sostegno, una speranza a chi ha veramente deciso di voler cambiare. In quest'ultimo anno con l'associazione, abbiamo attivato un nuovo servizio che abbiamo chiamato "SPORTELLO SALUTE" e che si è rivelato veramente utile, poiché si danno indicazioni su quella che è la migliore procedura da seguire, per vedere soddisfatte le proprie necessità nell'ambito dell'assistenza sanitaria. Questo innovativo servizio, ha di fatto reso più serena l'aspettativa delle persone che vi si rivolgono. Il progetto è portato avanti da detenuti che collaborano volontariamente, decine di persone che mi hanno sorpreso. Costatare le loro capacità nello svolgere i compiti affidati e l'osservare con quanta serietà e dedizione si impegnano nell'aiutare i loro compagni, è la realtà che rinnova in me la voglia di fare.



L'albero del conforto

**Lorenzo Gravellini**



**Simona Pugliese**

*Volontaria Gli amici di Zaccheo*

## La cura del cuore TRA TUTTI HO SCELTO: I CATTIVI *Una seconda opportunità*

**Q**uando ero bambina, sognavo di diventare grande per tantissimi ovvi motivi; uno tra questi era avere la possibilità di scrivere o addirittura visitare le persone detenute.

Probabilmente era un sogno bizzarro, tanto da far pronunciare a chiunque la faticosa domanda: "Perché con tutti i posti in cui puoi fare volontariato, te ne vuoi proprio andare lì, da quelli cattivi?". Gli anni sono passati, almeno ventidue per la precisione, ma le cose non sono cambiate. Ancora oggi mi sento ripetere la stessa domanda, ed io spesso rispondo con un passo della Bibbia che amo in modo particolare, e dice: "In verità vi dico, che perché lo avete fatto a uno di questi miei minimi fratelli, l'avete fatto a me". Vorrei approfittare di questo spazio per provare a trasmettere ciò che realmente mi spinge a fare volontariato in un carcere, ovvero ciò che definisco "la cura del cuore", quel bisogno di accarezzare lo spirito, l'anima dell'altro con i pochi strumenti che si hanno a disposizione. Penso sempre a cosa vorrei io

se fossi dall'altro lato del muro, se fossi la persona detenuta, colei che è già stata giudicata ma che, volente o nolente, continua ad esserlo per ogni occhio puntato su di sé. Credo profondamente nel bisogno che ogni uomo ha dell'altro, così come credo nel potere che un sorriso, una parola di conforto o addirittura il semplice ascoltare hanno su chi è solo. Soprattutto credo che nel dare, ricevo a mia volta. In questi tre anni di volontariato con l'associazione Gli amici di Zaccheo ho avuto modo di conoscere persone con grandi talenti, fragili, forti ed orgogliose, persone con la volontà di dare una svolta alla propria vita e persone che invece questa svolta non intendono darla. Ho visto occhi pieni di gratitudine, mani pronte a stringere le mie ben stese. Ho visto bambini vivere dodici ore di pura felicità riabbracciando il proprio papà e mogli e madri condividere momenti difficili, momenti gioiosi, di lacrime e sorrisi. Ho avuto il privilegio di conoscere le famiglie di alcune persone e sentirmi, per un attimo, parte della loro realtà. Ho pensato che realmente alla società là fuori e a me basta poco per accorgersi che il "dentro" è una parte del "fuori" e che insieme si può provare a ricominciare. In questo modo ho fatto mia l'idea che la cura del cuore è un mio problema, per me stessa ed anche per chi mi sta accanto. Certo, non consa-



pevole di non avere la bacchetta magica o addirittura la presunzione di cambiare qualcuno. Sono altresì consapevole di quanto bene faccia sapere che fuori, oltre alla tua famiglia, se ce l'hai, esiste qualcuno che crede in te sinceramente. Chi mi assicura che un giorno tutti i momenti vissuti insieme qui nel carcere, non possano riaffiorare alla mente di chi ormai libero deve decidere del suo futuro? Chi mi dice che questa piccola collaborazione non faccia del bene a me stessa, quando dovrò decidere se fare la differenza nella mia vita? Il volontariato non è solo a beneficio degli altri, fa del bene a chi lo fa e poi a chi lo riceve. Credo che tutti debbano avere una seconda opportunità, con la speranza che un giorno qualcun'altro faccia lo stesso con me.



**Simona Pugliese**





## Informatico per professione, volontario per vocazione **VOLONTARIATO IN INTERNET**

*Prima in rete, poi in carcere*

**Alessio Lombardi**

*Volontario Gli amici di Zaccheo*

**C**onobbi Viviana due anni fa, mi parlò della sua associazione e della necessità di creare un loro sito web. Non pensavo esistessero associazioni di volontariato penitenziario; noi “esterni” siamo così abituati dai media a non curarci del “dentro” che assimiliamo solamente notizie che vanno totalmente nella direzione opposta alla riabilitazione dei detenuti. Seppure studente di Informatica all’Università e poco o nulla sapessi di programmazione web, decisi comunque di accettare l’incarico per impraticarmi e coltivare passioni extra curriculari. Molte versioni del sito si susseguirono fino a giungere all’attuale, creata grazie alla passione che nel frattempo ho potuto coltivare nello sviluppo web. Di lì a poco, decisi di dedicare maggior tempo all’associazione, ottenendo il permesso di svolgere attività intramurarie nell’area informatica: dal semplice seppur importante lavoro di manutenzione, alla creazione di un corso di informatica per supportare le attività della redazione di SALUTE inGRATA. Il corso è concepito per fornire le conoscenze base, nell’utilizzo del pc e trattare tematiche più avanzate quali, per esempio, lo sviluppo di database. Ricordo come fossero ieri, le prime entrate in carcere; il contatto così ravvicinato con gli agenti di Polizia Penitenziaria e con i de-

tenuti, mi spaventava non poco nonostante fossi pienamente supportato da Viviana. Mi guardavo attorno sentendomi piccolo, come di chi desidera nascondersi, ma volendo comunque capire ciò che succede attorno a lui.

I cavalli, le finestre colorate e le pareti dipinte hanno contribuito nel tempo a creare in me quello stato di tranquillità e serenità, che si ha quando si svolgono le normali attività quotidiane. È un’emozione forte, un contatto con un mondo sconosciuto e con un edificio che appare sempre così lontano, anche passandoci a pochi metri di distanza con la macchina durante un viaggio. L’esperienza informatica che ho potuto accumulare grazie all’associazione, è insignificante se rapportata all’esperienza umana di cui mi sono equipaggiato e che mi farà da

timone ogni giorno della mia vita. Sono mutato, da totalmente indifferente, anzi a volte anche un po’ estremo, all’essere conscio che “il dentro” fa parte di tutti noi “del fuori” ed è inutile nasconderselo. Magari per alcuni che lavorano da anni in quest’ambito, può sembrare un gesto di poco conto, ma sono certo che se fossero molte più le persone a contatto con questa realtà, giungeremmo finalmente nel così tanto desiderato mondo migliore!

**Alessio Lombardi**



## Angeli tra le sbarre MINISTRI DI CULTO

*Intervista a Patrizia e Angela*



**F**are volontariato è più di un'occupazione è una vocazione: è il risultato dell'impegno di persone fantastiche che all'interno di questo istituto operano per dare sostegno e conforto a chiunque ne necessiti; ecco perchè in questo numero del nostro mensile "SALUTE inGRATA" non poteva mancare la testimonianza di due veri angeli.

Sono Cira e faccio parte della Redazione da poco tempo ed unitamente a Patrizia, una mia compagna abbiamo voluto intervistare, due donne che svolgono il loro compito con dedizione e serietà. Due volontarie: ministri di culto evangelici.

Angela e Patrizia esempio lampante di quanto è possibile fare per il prossimo e alle quali abbiamo fatto le seguenti domande:

**Da quanto tempo fate volontariato?**

Abbiamo cominciato entrambe nel carcere di Opera e lavoriamo insieme per i detenuti da tre anni, anche se in realtà Angela lo fa da quattro anni e mezzo.

**Con quale spirito incontrate noi reclusi?**

Lo spirito è confortato dalla preghiera, pertanto è speciale. Questa esperienza ha cambiato molto la nostra esistenza. Portiamo la parola di Dio, così come facciamo fuori da queste mura, ma è al loro interno che partecipazione ed interesse

sono oltremodo gratificanti.

**Avete mai avuto paura?**

Absolutamente no! L'ansia è molta, ma è dovuta al timore di non riuscire a trasmettere il conforto che dona la parola di Dio. Per noi è una vera responsabilità!

Quando v'incontriamo e ci raccontate le vostre storie, alcune delle quali sono davvero tristi, ci sentiamo coinvolte al punto che è come averle vissute con voi e a volte vi è il timore d'invadere l'intimità dell'interlocutore e misurare le parole diventa fondamentale per non rischiare di perdere il delicato contatto con l'interlocutore.

**Il vostro operato è riconosciuto da qualche organo istituzionale?**

Ciò che facciamo come volontarie in carcere è solo l'estensione di quello per cui ci adoperiamo all'esterno e cioè diffondere la parola di Dio e come all'esterno lo svolgiamo a titolo gratuito. Burocraticamente abbiamo il solo obbligo di firmare una liberatoria per il Ministero.

**Qual è il metodo secondo il quale riuscite ad instaurare un simile rapporto di fiducia con i detenuti?**

Nessun metodo prestabilito, semplicemente cerchiamo di trasmettere serenità affrontando ostacoli e diffidenza con pacatezza e limpidezza. Cerchiamo di trasmettere un principio fondamentale e cioè che la libertà dell'anima la si può trovare solo dando se stessi senza

### PENSIERO

*M'allegro il cuore  
ed i pensieri*

*mi porta oltre i  
muri*

*fin su sentieri  
sentendo dentro  
me....*

*come una voce*

*che a dir  
a sta figura poco  
s'addice*

*Mi alzo*

*per rispetto di sta  
voce*

*che casca nel  
silenzio di chi  
tace*

*a portar  
un lieve brillo  
o un po' di luce.*

**Rocco Squillacioti**

riserve.

*Dopo l'intervista ciò che ne traggiamo, è che quello che queste due donne fanno è fatto col cuore e che riescono a trasmettere davvero pace e serenità o come anche noi abbiamo imparato ad esprimere: "La libertà dell'anima".*

**La Redazione Femminile**

## Un intenso percorso IL BIVACCO

*A.S.L. Caritas e carceri, ambienti diversi, un comune bisogno*



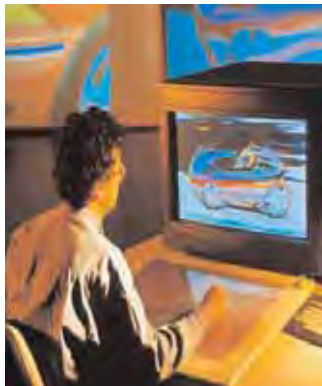
**S**ollecitato dall'amica Viviana, racconto la mia esperienza di volontario all'interno delle carceri. Circa alla metà degli anni '90, durante una riunione per la formazione del Comitato di controllo della nascente A.S.L. di Legnano, incontrai il sig. Bertuzzi Pierfelice che stava formando l'associazione "Il Bivacco" per dare ospitalità ai detenuti in permesso premio e la Cooperativa Soligraf, per permettere loro di lavorare sia all'interno del carcere che all'esterno presso la sede a Melegnano. Ero volontario presso la Caritas della mia parrocchia a Binasco e avendo lavorato nell'ambito dell'handicap e degli anziani, mi interessava molto questa nuova esperienza; iniziai come volontario con l'art. "78" all'interno del carcere di Milano-Opera e nella casa-alloggio sita in Melegnano. Era un mondo a me totalmente sconosciuto e venendo a contatto con i dete-



nuti (malati terminali di AIDS e non) mi resi conto delle sofferenze che queste persone vivono. Nonostante avessi dei pregiudizi nei confronti di certi tipi di delinquenza, mi resi conto che malgrado gli errori commessi, i detenuti rimangono sempre delle "persone" alle quali si deve dare la possibilità di capire gli sbagli commessi e potersi riabilitare, rientrare a pieno titolo nella società. Inizialmente facevo i colloqui in carcere cercando di dar loro un sostegno morale e mi adoperavo, dove vi erano i termini di legge, a far trascorre le giornate di permesso premio presso il Bivacco e ciò mi permetteva di conoscere i loro familiari e di conseguenza di instaurare un rapporto di amicizia. In seguito, per poter fornire ai detenuti sostegno

psicologico e accompagnarli nel cammino di rientro nella società, si sentì l'esigenza di costituire Il Bivacco Servizi che è una cooperativa di tipo A. Il Bivacco, poi ha deciso di operare anche nel carcere di Bollate che, a mio avviso, presentava diverse novità trattamentali, anche se sperimentali, che condividevo pienamente. Alla luce dell'esperienza fatta in questi anni, è nata in me la consapevolezza che è giunto il momento di pensare all'aspetto affettivo in carcere, in quanto il detenuto è una "persona", anche se di difficile soluzione. Ringrazio "SALUTE inGRATA" per avermi dato l'occasione di parlare della mia esperienza e porgo cordiali saluti.

**Giancarlo Ferrari**  
Presidente  
Ass. Il Bivacco



## In attesa della libertà USCIRE DAL NULLA

### Progettare spazi e tempi di vita

**P**erché abbiamo scelto di fare volontariato in carcere? È una domanda che c'è rivolta molto spesso sia da amici e conoscenti che dagli stessi detenuti con cui entriamo in contatto. La risposta non è semplice...

Abbiamo scelto di portare in carcere il nostro vissuto per confrontarlo con chi è in carcere, per fare assieme un pezzo di strada verso una conquista di libertà nuova, consapevole e partecipata.

Abbiamo scelto di andare in carcere per costruire spazi e realtà nuove in cui assieme pensare, discutere e crescere.

Abbiamo scelto di andare in carcere per scambiare quello che abbiamo maturato e sofferto nella nostra quotidiana conquista di consapevolezza e libertà.

Abbiamo scelto di andare in carcere perché sappiamo che ogni giorno progettiamo un piccolo pezzo di vita e il detenuto no.

Da quando il detenuto mette piede in carcere e fino a quando



Il Casa di Reclusione Milano-Bollate

esce, il suo progetto di vita è chiuso e per uno o trent'anni dice addio ad affetti, casa, lavoro, amici e libertà (in sostanza, alla vita come progetto). Quando uscirà però, come ri-prenderà quel progetto interrotto se in carcere non ha creato nulla?

Come farà a tornare in società senza essersi appropriato in carcere di tempi e spazi in cui rifondare "Un progetto di vita?" Pensiamo quindi, che un'opportunità da cogliere per un detenuto sia data dal poter gestire in modo consapevole e responsabile il tempo in carcere, inteso come attesa e sospensione e non come isolamento e separazione; che sia una necessità, la riappropriazione di spazi e tempi di vita più vicini possibili agli spazi e ai tempi della vita esterna al carcere; che solo la responsabilità creerà momenti e spazi di crescita e formazione civica; che solo un uso del

tempo diverso potrà portare ad un processo di riappropriazione di stimoli, di crescita culturale, di conoscenze e di abilità.

Queste riflessioni per arrivare infine a dire che, se la sospensione della vita normale sottrae la libertà, non deve togliere la gestione della vita quotidiana in carcere proiettata sul futuro. Noi, come gruppo di volontari, dovremmo affrontare temi efficaci, quali per esempio: il rispetto delle regole di convivenza; il rispetto dei diritti del detenuto e l'affiancamento agli organismi che si occupano dell'uscita (casa/lavoro), l'affettività e non ultimo l'elaborazione del dolore provato nonché del dolore provocato, che purtroppo è filo conduttore dell'agire quotidiano esterno.

**Alcuni volontari**  
Gruppo Carcere  
Mario Cuminetti



## Non solo vestiti VOLONTARIATO IN “SESTA OPERA”

*Il sostegno alle persone, passa anche attraverso  
la fornitura di beni materiali*



**A**ssociazione Sesta Opera San Fedele, questo è il nome dell'associazione di cui faccio parte, opera con i propri volontari all'interno delle carceri milanesi da tantissimi anni.

Perché si chiama così? Tutto nasce da uno stile, da un modo di vivere la propria fede, così, i fondatori, desiderando essere vicini ai carcerati, presero dal Vangelo, dall'insegnamento di Gesù Cristo un dettato che sono le Opere di Misericordia. Delle sette, la sesta, è appunto visitare i carcerati perciò, ecco le ragioni del nome.

Non è poi così facile parlare di volontariato, quando ciò significa anche parlare di te, di quello che fai e perché lo fai. E' la domanda che spesso mi sento fare dalla gente, quando dico “vado in carcere”, faccio volontariato in carcere. Ti guardano sconcertati, meravigliati e, la domanda successiva è: “Come fai?” È inevitabile il tema della gratuità, che è l'elemento fondante del volontariato.

Tutto ciò che viene dato gratuitamente entra a far parte dell'economia dei valori, di uno stile di vita, di un modo di essere in cui tolleranza, comprensione, attenzione, solidarietà sono fondamentali e descrivono il senso della relazione.

Il gruppo dei volontari della nostra associazione svolge diverse attività, ma quella che prevale su tutte è il “guardaroba”. Altre



attività sono i cineforum, le pratiche pensionistiche, la disponibilità della casa per i permessi premio, la fornitura d'occhiali. Tutto questo impegna i volontari a far sì che l'incontro con i detenuti sia sempre più efficace, orientato a migliorare e aumentare, se possibile, la qualità della vita di ciascuno.

Migliorare la qualità di vita in carcere significa anche migliorare le condizioni di salute fisica e mentale poiché quando il volontario accosta il detenuto, è sempre nell'atteggiamento di assistere e sostenere la persona, in particolare, quando si tratta d'incontri, colloqui nei quali è importante il momento dell'ascolto e del dialogo.

Tutte le attività svolte a favore dei detenuti ci permettono di

contribuire a migliorare la salute della persona detenuta perché è dignitoso avere un abbigliamento sufficiente a farti star bene con te stesso e con gli altri, è salute poter dialogare e rapportarsi anche con chi viene “dal fuori”, è salute vivere i momenti di socialità con i cineforum.

Vorrei chiudere con alcune parole che hanno in comune la lettera iniziale “S”:

Solidarietà, Socialità, Sicurezza, Sentimenti, tutto riconduce alla Salute uno stato fisico e mentale che deve essere mantenuto accettabile perché la persona, in qualunque situazione si trovi, si senta parte di una Società di persone capaci di rapporti umani Stabili e Sinceri.

**Gruppo Sesta Opera S. Fedele**



**Diego Furlani**  
*Regista Teatrale*

## Arte a Bollate **TEATRO AL SETTIMO** *I detenuti: soggetto principe*

**A**ll'inizio di questa esperienza non pensavo che le cose andassero così, mi spiego meglio: quando per la prima volta ho messo piede nel carcere di Bollate, ho pensato che tutto fosse molto chiaro nella mia testa, poiché avevo sviluppato un progetto teatrale preciso. Penso che il programmare tutto sia stato un atto dettato dall'ansia che un simile impegno mi procurava ma, una volta iniziato a lavorare con i ragazzi, tutto ciò che avevo in testa è stato stravolto!

Mi sono reso conto col passare del tempo che il soggetto principe dei miei propositi sono diventati i detenuti, anzi i miei obiettivi si sono innalzati a livelli prima inimmaginati e ciò ha contribuito ad una crescita professionale ed umana anche



della mia persona. Col susseguirsi degli incontri si è formato un vero e proprio gruppo, un insieme di persone con un obiettivo comune: portare a termine un progetto. Alle volte mi convinco che la linea tra il "dentro" ed il "fuori" sia davvero labile e che troppo

spesso sfortuna, anche solo in riferimento al fatto di essere cresciuti in ambienti sbagliati, determini la vita di individui che altrimenti avrebbero potuto sviluppare in modo produttivo il grande talento che posseggono.

Ciò che mi ha colpito e che certamente mi accompagnerà, è la voglia di continuare. Quella che ho vissuto, vivo e spero di continuare a vivere è un'esperienza unica nel suo genere. Il pensiero di dover lasciare persone splendide, mi turba profondamente, ma purtroppo questo primo mio progetto teatrale al settimo reparto è ormai al termine. Ora che è quasi giunto il momento di salutare le persone con le quali ho intrapreso questo tipo di percorso, mi rendo conto che già domani, quando mi sveglierò, sentirò che qualcosa mi mancherà.



**Gruppo teatrale 7° Reparto C.R. Bollate**

**Diego Furlani**



**Francesco Colotta**

Volontario Ass. Incontro e Presenza

## Ha fede in noi e noi in Lui? OLTRE QUEL CHE SIAMO

*Non cercare Cristo, è sempre fra noi*



**Q**uando un mio amico della redazione di SALUTE inGRATA mi ha proposto di scrivere qualcosa sul mio operato come volontario, parlando della mia esperienza, sono rimasto letteralmente terrorizzato.

Mi si chiedeva di affrontare la mia parte più intima e nascosta. Ho speso gran parte della mia vita nell'analisi del duro razionalismo illuminista, radicatosi in me dagli anni in cui frequentavo la scuola di Stato, il sessantotto e tutto quello che ne è seguito: la lettura degli avvenimenti in chiave politica. Periodo nel quale la fede rappresentava una sorta di alienazione e, l'affiorare di domande sul senso della vita, mi procurava un indefinito disagio, quasi vergogna, un muro oltre il quale era consigliabile non aprire neppure il discorso. Un muro dal quale sistematicamente scavalcavo dicendomi che simili domande erano puerili e insensate, ma la nascita e la morte erano fatti concreti!

Prendendo in prestito le parole di chi alcuni hanno definito "Malato e squilibrato, bambino Pascal": *"Io non so chi mi ha messo al mondo, né che cos'è il mondo e né che cosa sono io stesso. Vedo questi impressionanti spazi dell'universo che mi chiudono e mi trovo attaccato a un angolo di questa vasta distesa, senza che io sappia perché sono stato collocato in questo luogo, piuttosto che*

*in un altro, né capisco perché questo poco tempo che mi è dato da vivere, mi è dato a questo punto piuttosto che ad un altro di tutta l'eternità che mi ha preceduto e di tutta quella che mi seguirà.*

*Io non vedo che infinito da tutte le parti, che mi rinchioda come un atomo e come un'ombra che dura solo un istante senza ritorno. Tutto quello che conosco, è che debbo presto morire ma, quel che ignoro di più è proprio questa morte che non saprei evitare".* Così mi sono trovato a superare i cinquanta da perfetto esemplare di laico militante, attento a non scivolare nel dubbio. Il mio risveglio da questa condizione di anestesia è stato favorito da mia moglie, che ha condiviso con me la condizione di laico imperterrito, ma che stimolata dalla sua innata curiosità istintiva ha conosciuto CL e mi ha parlato di Cristo entrato nella storia e reso attuale dalla Chiesa.

Ho cominciato a capire il senso di quanto andava dicendomi.



Blaise Pascal



Don Giussani

Altri incontri e un po' d'impegno nella caritativa mi hanno convinto di quanto segue: Cristo si è fatto uomo e ci ha dato un grande dono: la Chiesa e l'essere cristiani, in questo modo Cristo è sempre attuale, il mistero della fede è sempre in mezzo a noi, dentro di noi, tutta la realtà è abitata. Compito del credente è lasciarsi penetrare dal Mistero, lasciarsi plasmare da Cristo, che vuole solo la nostra felicità. Questo non è un atteggiamento passivo, anzi è di grande attenzione perché, io piccolo uomo limitato, ho l'opportunità di cogliere tracce di infinito, di rendermi conto dell'immensa opera di Dio, della quale sono parte attiva. Dio vuole la mia felicità, ma essa passa per la mia libertà, che consiste nell'aderire o meno al grande progetto Divino. Il mio "sì" è sempre parziale, ma può rinnovarsi ogni volta che mi rendo conto della presenza di Cristo. L'alternativa è restare in balia delle mode o del capo di turno, che si sente Dio.

**Francesco Colotta**



**Roberto Allegri**

**G**iustamente vi chiederete qual è il nesso tra Don Chisciotte e la salute. Cervantes descrive come la pazzia è motivo di scherno e come a causa delle sue allucinazioni il Don Chisciotte venga malmenato e diventi oggetto di derisione; condizione questa che accresce ancor più l'instabilità psicoemotiva del protagonista. Se teniamo conto del fatto che questo romanzo risale al 1600, possiamo verificare che purtroppo ai giorni nostri nulla è variato. Ancora oggi il 13% della popolazione detenuta contiene parecchi Don Chisciotte lasciati al proprio destino. Purtroppo per tanti che hanno avuto la sfortuna di non riuscire a mantenere un equilibrio psichico, le patologie si sono accentuate non solo a causa della condizione di persone recluse. Per l'igiene mentale è necessari un trattamento individualizzato, ma la scarsità dell'organico sanitario e complice il sovraffollamento, sono spesso motivo di esami poco approfonditi che troppo spesso sfociano in diagnosi corrette che non possono essere coadiuvate da una terapia di recupero, ma solo da una in grado di tener in sospenso quelli che potrebbero essere anche violenti sviluppi; quotidianamente se ne possono constatare i risultati, incrociando gli sguardi di pazienti che sembrano zombi a causa della somministrazione di pesantissimi psicofarmaci.

Questi ultimi sono soggetti difficili, che a causa dell'emarginazione collettiva cercano di fraternizzare il meno possibile con i propri simili. Molti arrivano da un'infanzia difficile, altri da una vita in salita, c'è chi finisce in questo male a causa di un esaurimento nervoso trascurato, che passa in ansia, panico e depressione che, con in aggiunta solitudine ed abbandono, spezza le ali ad una farfalla che non sarà mai più in grado di volare ed in alcuni casi, la droga come determinante tassello di un ancor più accentuato stato confusionale. Purtroppo può capitare che il nostro Don Chisciotte finisca dietro alle sbarre, vittima di una linea sottile che si spezza anche nelle più forti personalità e reduce da colloqui con psicologi e psichiatri senza mai essersi arreso ad un destino dal finale già scritto. Persone che spesso non si accorgono del male che in un attimo li avvolge come un mantello pesante che offusca corpo e mente, portandoli alla morte dell'anima che lascia un corpo malato, succube di una crisi esistenziale. Bisogna rendersi conto del fatto che esistono malattie inguaribili, ma non esistono malattie incurabili. La condivisione della fragilità restituisce ai nostri Don Chisciotte, la fiducia e il coraggio e a chi si prende cura dei sofferenti nuovi stimoli. Purtroppo come nel 1600 ancora oggi nelle carceri c'è tanta in-

differenza da parte di noi tutti e per le vittime delle malattie mentali è inevitabile trovarsi tra l'incudine e il martello. Da un lato vi è uno scarso interessamento dell'area sanitaria dell'amministrazione, ma questo è appurato che sia causato dalla carenza di fondi, notizia che trova riscontro nella recente pubblicazione "Diritti e Castighi" di Lucia Castellano e Donatella Stasi. Dall'aprile del 2008 la sanità penitenziaria è passata all'A.S.L. e sono stati stanziati ottantaquattro milioni di euro da trasferire al fondo nazionale sanitario, che ha poi il compito di dividerli tra le regioni e da qui alle A.S.L. territoriali. Non voglio pensare ai tempi che ci vorranno per accedere ad un efficiente servizio sanitario e nel frattempo i nostri Don Chisciotte vengono tenuti tranquilli con pesanti terapie di psicofarmaci e di conseguenza oggetti di burla, emarginazione e derisione da una parte della popolazione penitenziaria; ecco l'incudine ed il martello.



**Dere: Don Chisciotte**



Che cosa succede quando si finisce tra l'incudine e il martello? Il ferro modellato a fuoco può prendere svariate forme e non sempre quelle desiderate. Il paziente malato, spesso impaziente, aspetta con ansia una visita psichiatrica per potersi alleggerire del pesante fardello, convinto che la terapia somministrata non è adeguata alla sua patologia. Il malato ha il forte bisogno di parlare con qualcuno che lo capisca e lo aiuti a togliersi il pesante mantell. Finalmente arriva il momento della visita psichiatrica ed una volta spiegate le difficoltà incontrate, che a causa della lunga attesa sono espresse con foga, nella disperata ricerca di una più adeguata somministrazione terapeutica ed un sostegno psicologico che lo aiuti, prendono ancor più la forma della patologia diagnosticata. Inevitabilmente finito il colloquio, lo psichiatra rilascia il suo referto medico: "Il paziente appare chiacchierone, con forte tendenza alla razionalizzazione e alle lunghe spiegazioni" Terapia invariata! Ancora una volta "accanimento terapeutico". Il nostro Don Chisciotte non ha risolto nulla oltre ad un'ennesima inutile lotta contro i mulini a vento. Intorpiditi nella psiche a causa della eccessiva somministrazione di psicofarmaci, il ritorno in cella ha lo stesso sapore dell'abbandono di quando si era usciti e tutt'intorno emarginazione e risa come offese lanciate all'indi-



**Paesaggio della Mancia, Spagna**

rizzo degli inermi. Situazione dalla quale non vi è via di fuga: un vicolo chiuso dove si può essere solo bersaglio. Per i deboli non c'è spazio! Il Don Chisciotte ora è solo nella ricerca di un contatto con Dio, che troppo spesso sfocia in una sanguinaria crociata, senza rendersi conto che non si può lottare contro i mulini a vento. Nella sfera del quieto vivere, la disperata ricerca di soluzioni, ma nessuna sembra risolutiva. L'unico modo di contrastare gli avvenimenti, sfocia spesso in atti autolesionistici o peggio aggressivi. Il non essere ascoltati e capiti è pericoloso, soprattutto quando chi dovrebbe farlo, ti sta a sentire senza ascoltare, col solo pensiero che chi ha di fronte non ha bisogno di nulla di più che una pesante dose di chi sa quale sostanza, a patto comunque che questa sia in grado di stordirlo, al punto di non fargli sentire più nulla. Ciò che però non è preso in considerazione, è che ciò che fa vera-

mente male è il dover subire l'avarizia di sorrisi. La vita è un dono! Vi sono persone più forti e altre meno, ma per tutti è precaria, fragile e allo stesso tempo unica e preziosa. Occorre in ogni modo evitare di aggiungere pena a pena e dunque insicurezza a insicurezza. Il Don Chisciotte chiede solo che le persone più deboli siano efficacemente aiutate a vivere con dignità, non a morire per falsa pietà. Per terminare non so se la mia sia un'utopia, ma voglio di nuovo citare il libro "Diritti e Castighi" nel cui prologo, è presente una frase che dice: "Nessuna carovana ha mai raggiunto l'utopia, però è l'utopia che fa muovere le carovane". A voi lettori lascio la riflessione, con l'augurio che ciò vi faccia attivare un processo di profondo esame di coscienza, quando anche voi incontrerete un Don Chisciotte.



## Esperienza diversificata IL VOLONTARIO INDIPENDENTE

*Nessun potere istituzionale, ma tanta buona volontà*

**Adolfo Pugliese**

*Volontario art. 78*

**M**olti tipi di volontariato, riguardano attività mediate attraverso una o più istituzioni. Il volontariato in carcere è invece una delle attività di volontariato a contatto diretto con l'utente, aspetto che per me è stato decisivo.

La motivazione più comune al volontariato, soprattutto tra chi affronta la tanto desiderata e temuta pensione è: "dalla vita e dal lavoro ho ricevuto tanto ed è dunque mio preciso dovere restituire, almeno in parte, ciò che ho ricevuto". Non fa una grinza e non c'è neppure da sentirsi particolarmente bravi. È soltanto un dovere.

Invece appena ho cominciato, prima a S. Vittore e poi a Bollate e una volta acquisito un minimo di dimestichezza con l'ambiente, mi sono reso conto che avevo cannato in pieno.

Quel poco che riesco a restituire attraverso la mia professionalità di manager e comunicatore, sommato al mio abituale rispetto per la persona, è molto superato dall'enorme affetto dal quale sono sempre più attivamente circondato. E' un affetto alquanto diverso da quello che ho la fortuna di trovare fuori dalle mura del carcere. E' meno formale, meno educato, direttamente impostato sull'amicizia, sulla simpatia, sul rispetto reciproco e anche sull'implicita riconoscenza del "Ma chi te lo fa fare?". Un affetto che ti è spa-

rato in faccia con un sorriso, in maniera diretta e sincera.

Non sono curioso e non chiedo a nessuno qual è il suo reato; se lo conosco, è perché lui, per qualche suo motivo, ha desiderato parlargli. Non chiedere è per me un modo di evitare che i nostri rapporti individuali siano condizionati dalla loro situazione giuridica.

Con le persone che per un qualche motivo (nostalgia, prima volta, problemi di famiglia, o altro) soffrono di tristezza, di depressione, di quello cioè che a Milano chiamiamo "el magoun", (il magone), lo strizzone allo stomaco insomma, faccio un lavoro tanto semplice quanto complesso: gli do una mano a soffrire un po' meno e a vivere un filo meglio. Quello che modernamente si chiama "counseling" e che da esperto di comunicazione interpersonale conosco particolarmente bene. Mentre su suggerimento e incarico della Direzione, mi occupo all'interno del 2° reparto delle attività di socializzazione, le idee, le proposte e il lavoro vero sono soprattutto dei detenuti e in particolare dei rappresentanti dei piani, una decina di volontari che lavorano con i loro compagni e con me, cercando di affrontare e risolvere i problemi, mettendo insieme idee e progetti per migliorare la qualità di vita in reparto e per sviluppare capacità e regole di autodisciplina e di autogestione.

In questi tempi di risorse umane e finanziarie ridotte all'osso, in un reparto in cui i detenuti non sono ancora aperti tra i piani ed esposti a ben due attività di riabilitazione, quella del SERT e il normale lavoro trattamentale, la strada è sempre in salita e disseminata d'infiniti ostacoli. I risultati sono obiettivamente scarsi e anche quei pochi tendono a diluirsi nel pessimismo. È dunque ancora più apprezzabile la calma, il buon senso e l'intelligenza con cui i detenuti e i loro rappresentanti cercano comunque di darsi da fare, tanto che fino a ora sembrano sopportare ancora di buon grado l'Adolfo.

Per concludere una mia impressione generale su noi volontari indipendenti: siamo operatori che mettono a disposizione del mondo carcerario le più diverse esperienze, le capacità professionali e umane senza alcuno status operativo ufficiale, pertanto senza alcun vero potere decisionale. Forse proprio per questo, a mio parere, siamo la categoria che più concretamente riesce nel lavoro di tutti i giorni, a smussare certi inveterati spigoli culturali, tra detenuto e detenuto, tra italiano e straniero, tra "delinquente e sbirro".

Se questo è vero e non è soltanto una mia pia illusione, beh, possiamo esserne soddisfatti!

**Adolfo Pugliese**

## Circolo filatelico **FRANCOBOLLI E SALUTE** *ovvero: Mens sana in Corpore sano*

19

**Sante Merlini**

**F**ra le molteplici opportunità culturali e ricreative che il nostro istituto offre ai suoi utenti, una delle più originali è quella di poter aderire alle attività del circolo filatelico. Nato a giugno del 2008 il circolo filatelico INTRAMUR ha visto alternarsi, nello spazio di pochi mesi, oltre una decina di detenuti che sovente, sopperendo con l'entusiasmo alla scarsa competenza, si sono dedicati con soddisfacenti riscontri all'avanzamento delle varie raccolte contribuendo a dare un notevole impulso all'ambizioso obiettivo prefissato di allestire, nei tempi debiti, una mostra filatelica all'interno dell'istituto: avveni-

mento straordinario ed esclusivo per una casa di reclusione. Aldilà di queste considerazioni, la domanda che ci poniamo oggi per restare in tema è però, come sia possibile conciliare un hobby qual è la filatelia con eventuali riscontri benefici per la salute? La risposta al quesito va considerata nella consapevolezza che dall'applicazione mentale dedicata ad una attività piacevole e rilassante ne deriva non solo una proficua lucidità di pensiero e un opportuno senso dell'ordine delle cose e delle idee, ma soddisfazione interiore e senso di completamento. Tutto ciò alimenta coscienza culturale derivante dall'approfondimento della



materia, dallo studio e dalla ricerca influisce positivamente sull'equilibrio psicofisico individuale e pacificamente possiamo dare per scontato quanto, da una gratificazione mentale consegua pure uno stato, non trascurabile, di benessere fisico. Per finire aggiungeremo che la filatelia si è da sempre prodigata per sensibilizzare le popolazioni sui problemi della salute.

**Sante Merlini**

### RIDERE FA BUON SANGUE Imprevisti di caccia

Due compari dopo tanto tempo s'incontrano e decidono di andare a caccia, come ai vecchi tempi. La mattina dopo si ritrovano. **Salvatore** armato fino ai denti e **Antonio** con tre martelli.

**Salvatore:** Antonio dove sono le armi?

**Antonio:** Quali armi! Sei rimasto all'antica? Vieni con me che ti faccio vedere.

Entrano nella boscaglia per cacciare e trovano una tana.

A questo punto Antonio verificata la tana dice: Qui ci vuole il martello numero due.

Si avvicina con la testa alla tana e grida bù-bù, esce fuori un coniglio che lui cattura.

Vanno ancora in avanti, un'altra tana. Antonio verifica e dice: Qui martello numero tre. Il solito grido bù-bù, esce fuori un cervo e lo cattura. Salvatore stupito di tutto ciò, ci prova e infatti trascorrono la giornata così e, soddisfatti, tornano a casa dandosi appuntamento tra dieci giorni, ma al decimo giorno Salvatore manca all'appuntamento. Antonio lo va a cercare e viene a sapere che da una settimana è ricoverato in ospedale e lo va a trovare, trovandolo tutto ingessato. Cosa è successo!?

**Salvatore:** Niente sono andato a caccia come mi hai insegnato, vedo la prima tana e verifico che ci voleva il martello uno perché era piccola. Poi ne vedo altre e vado avanti nella caccia, ne trovo una bella grande pensando che il martello tre bastasse, faccio bù, e un treno mi prende in pieno!

**Giuseppe Castiglia**

## Volontariato e politica VOLONTARIATO COME SOLA BENEFICIENZA?

*Il mio senso al mestiere di giornalista*

Quando leggo la rassegna stampa quotidiana di "Ristretti Orizzonti" l'organo d'informazione del carcere di Padova, noto una grande assenza. Le associazioni di volontariato che prendono posizione sui problemi del carcere e della giustizia sono davvero poche, mentre ad esempio la Polizia Penitenziaria è quotidianamente presente, attraverso i suoi organismi sindacali, per denunciare lo scempio del sistema penitenziario e l'inadeguatezza delle proposte governative. Mi chiedo perché. La prima risposta che mi viene in mente è che il volontariato si muove troppo nel solco di un generoso impegno solidale e troppo poco sul terreno dell'impegno politico. Temo in-



somma, che sia più incline alla beneficenza e meno schierato sul fronte della difesa dei diritti dei detenuti. La mia esperienza di volontariato, all'interno della redazione di "carteBollate" mi ha consentito di ridare un senso al mestiere di giornalista, che ho fatto per trent'anni. Il senso è di informare o meglio

di contro-informare sulla realtà del carcere, portando all'esterno il punto di vista di chi, la detenzione, la vive sulla propria pelle. C'è poi un significato più legato al mezzo: un giornale carcerario è uno strumento di democrazia e come tale ha due principali obiettivi; far vivere la democrazia all'interno di un'istituzione totale (anche Bollate è galera, anche se a trattamento avanzato) dare strumenti di democrazia a chi, (nel caso specifico i detenuti) per esclusione, per sfiducia o per disabitudine, non sa utilizzarli. Per quanto mi riguarda il volontariato, è questo: un'esperienza in cui metto a disposizione tempo e competenze e che mi dà sorprendenti possibilità di scambio, sul piano umano e del confronto d'idee. In questo dare/avere mi sento assolutamente in debito.



**Susanna Ripamonti**  
*Direttrice di "carteBollate"*



## VOLONTARI VOLENTEROSI

Una grande qualità dell'essere umano è identificabile nel quanto un individuo sia volenteroso di fare. Non importa cosa si faccia al fine di questa nostra considerazione, poiché è innegabile che quando si abbia a che fare con una persona che si dà da fare, il commento è quasi sempre benevolo, si insomma qualcosa del genere: "Va che persona volenterosa, quello sì che è un gran lavoratore!" Quando si parla di volontari, risulta assai difficile non associare tali individui alla parola "volenterosi". È fuori discussione che quando una persona fa un qualcosa per il piacere di dare, consapevole che non vi sarà alcun ritorno in termini materiali, questa sia definita persona volenterosa di fare; una persona che si adopera per la volontà di dare soprattutto se stessa.

Anche tra i detenuti vi sono, persone volenterose e spesso, questi si offrono per un'occupazione come volontari.

Insomma, vi sono persone volontarie non detenute e detenuti con eguali caratteristiche, sotto certi aspetti, ma la diversa condizione riguardante la possibilità di poter oltrepassare le mura del carcere influisce anche sull'opportunità che taluni individui reclusi possano o meno rendersi utili.

Il paradosso è che si dovrebbe interpretare la buona volontà di un individuo, considerando che questo si rende disponibile come volontario per dedicarsi ad una qualche mansione ma, nella realtà carceraria, prima di poter accedere ad una qualunque funzione come volontario, bisogna dimostrare di essere persone volenterose.

Proprio all'inizio di questo scritto abbiamo cercato di dare una definizione all'espressione "persona volenterosa" che, quando questa esprime la volontà di occuparsi di qualcosa, si dimostra come tale. Ricapitolando chi si offre volontario per una qualsiasi mansione, è dunque persona volenterosa. Perché dunque negare la possibilità di rendersi utile a chi dichiara d'averne il desiderio?

È da qualche tempo che m'interrogo e sottopongo tale quesito, ma ancora nessuno è stato in grado di darmi una risposta esauriente, quindi con la speranza che qualcuno dei lettori sia illuminato, da chi sa quale lampo di genio, resto in attesa...

**La Redazione**



## Le immagini del volontariato **ART DIRECTOR? SÌ, LO VOGLIO!**

*Una sola occupazione da volontario e mille soddisfazioni*

**Antonino Bartolotta**

**S**ALUTE inGRATA è il nostro giornale; di noi detenuti tutti!

È ormai da sei numeri che rivesto la carica di Art-director della testata. Bella esperienza; stimolante e creativa. Un'esperienza da volontario che oltre all'aspetto tecnico dell'incarico, mi ha dato molto. Ovvio, sento con particolare gratificazione la crescita del giornale, ma ancor più il beneficio dato dall'esperienza maturata in questi mesi. Ho avuto la possibilità di intendere un modo diverso di ricevere e fare volontariato in carcere.

Ero un po' scettico all'inizio, ma osservando e vivendo la realtà della redazione, ho avuto la possibilità di penetrare il senso di

quanto viene fatto. Ho respirato da subito il senso della crescita in gruppo. Persone che portano avanti il progetto salute attraverso l'impegno di due organi dell'associazione Gli amici di Zaccheo: SALUTE inGRATA e SPORTELO SALUTE.

Vivere personalmente un così insolito modo di fare volontariato mi ha regalato stimoli talmente coinvolgenti da farmi sentire in dovere di fare informazione inerente tematiche di fondamentale importanza per un detenuto.

Ci "preoccupiamo" di salute, mica fagotti! Esperienza assolutamente singolare nel panorama penitenziario e lo facciamo così: ascoltando, discutendo, scrivendo, pubbli-

cando.

Coinvolgere e collaborare con le persone attraverso il riconoscimento d'interdipendenza reciproca e fiducia, questo facciamo! Certo, non curiamo le persone, ma prestiamo attenzione ai problemi di tutti a prescindere dall'argomento salute. Mettiamo a confronto i vari problemi in un modo che meccanico non è, consci che a noi serve soprattutto una scuola, un mezzo per riconoscere le nostre esigenze e quindi essere disposti ad assumerci delle responsabilità, senza aspettarci che tutto ci sia dovuto dallo Stato o da altre istituzioni.

**Antonino Bartolotta**



## Cadono le foglie **L'AUTUNNO**

*Vi prego, non chiudetevi in voi stessi*

**Piero Cunzolo**

**E**cco qua! È finalmente arrivato l'autunno.

È bello vedere gli alberi spogli e odorare il profumo che emana la pioggia, specialmente vivendo la condizione di detenuti. È un pochino come evadere se pur col pensiero.

Sono le piccole cose che fanno bella la vita. Anche se qui a Milano abbiamo il problema dell'umidità e per chi non dovesse saperlo munitevi di plaid, cappellini e piumini naturalmente

sperando che la direzione ve lo conceda. Per chi non avesse esperienza carceraria, sappiate che anche se siamo in carcere, la vita non è finita; tutto passa, ma sta soprattutto a noi farcela passare.

Se avete bisogno di parlare con qualcuno pronto ad ascoltarvi, in tutte le sezioni e su ogni piano c'è un referente dello Sportello Salute. Sappiate che a parte i compagni detenuti del reparto, gli educatori e gli assi-

stenti sociali o del volontariato esterno, ci sono anche queste persone. Volontari ai quali potrete esprimere il vostro disagio, problema o semplicemente le vostre difficoltà, onde evitare di andare in depressione.

Io posso solo dirvi d'occupare il tempo anche solo leggendo un libro o coltivando un hobby, ma vi prego, non chiudetevi in voi stessi.

Buona fortuna a tutti!

**Piero Cunzolo**



**Isidoro Bossio**

## Scelte ed esperienze IL VOLONTARIATO CI AIUTA A... *La crescita dell'individuo*

**C**io che caratterizza le scelte di un individuo è da ricercare già nelle prime esperienze di vita e, purtroppo, le mie sono state confuse; ma se è vero che non tutto il male viene per nuocere, pur essendomi trovato in una situazione non piacevole per nessuno, tossico dipendente oltre che detenuto, ho inteso anch'io le mie lezioni di vita. In questa fase della mia vita, ho preso contatto con una figura a me prima sconosciuta: il volontario. Chi è un volontario?

Una persona che si offre, senza riserve, a chi ha bisogno. Questa figura, ora posso dirlo, ha dato un senso diverso alla mia vita.

Di tutti i volontari che ho conosciuto, uno in particolare mi ha colpito.

Si chiama Flavio ed è architetto. Quello che fa nell'istituto, non ha niente a che fare con il suo lavoro; si occupa di un'arte particolare: ricicla cartoni e con questi crea vere e proprie opere

d'arte. Sembra una cosa banale, ma in realtà per chi si appassiona a tale attività, è molto socializzante e permette di liberare la mente, consente di spaziare per potere esprimere la propria creatività. L'obiettivo del suo lavoro è di dare vita a un'opera collettiva. Le emozioni provate nel creare oggetti, che uniti hanno formato, come in un puzzle, la figura di una galea, ci ha permesso di portare all'esterno dell'istituto il nostro lavoro esponendolo in una mostra.

L'aver partecipato attivamente ad un simile progetto, ci ha fatto sentire parte integrante di qualcosa d'importante per il nostro reinserimento e per migliorare una società dove la collaborazione è fondamentale e dove è indispensabile aiutare e farsi aiutare. L'esperienza fatta all'Istituto di S. Vittore, mi ha dato una nuova strada da intraprendere.

Arrivato all'Istituto di Bollate, ho avuto la possibilità di met-

tere in campo tutto il mio bagaglio d'esperienze intraprese al progetto la NAVE di S. Vittore. Ho avuto un colloquio con i responsabili della redazione di "SALUTE inGRATA", dove ho conosciuto persone che mi hanno dato tutta la loro disponibilità, nell'inserirmi sin da subito nel loro e, adesso, anche mio progetto.

Questo è volto ad informare la popolazione detenuta e ad agevolare l'accesso ai canali di dialogo con l'area sanitaria. Tutto questo è possibile grazie all'impegno dei volontari dell'associazione "Gli amici di Zaccheo". Questo percorso mi ha dato una grande conoscenza dei problemi presenti in istituto. Quello che faccio in questa fase della mia vita, non solo mi gratifica, ma mi dà anche un grande beneficio psicofisico che mi sta aiutando ad attraversare questo periodo con coscienza serena e fiducia per il mio futuro.

**Isidoro Bossio**

### CAMMEO STORICO

Nel 1764 il Dott. Thomas Dimsdale, celebre medico londinese, invitato a S. Pietroburgo dalla zarina Caterina II di Russia, si occupò della prima vaccinazione popolare della storia. La Russia era terra di frequenti epidemie tra le quali la più temuta era il vaiolo. Pioniere delle vaccinazioni il Dott. Dimsdale dovette combattere contro la superstizione popolare secondo cui il mettere una certa quantità di "malattia" nel corpo significava morte certa.

Per convincere quindi il popolo che le vaccinazioni non erano un pericolo la zarina Caterina diede l'esempio; fu la prima sovrana "illuminata" a fare il vaccino.

## Detenuti per i detenuti COSA, COME E PERCHÈ?

*Lo sportello d'informazione che mancava*



**Walter Bortolozzo**

**L**a prima domanda che mi sono fatto, quando ero sulla mia branda a guardare il soffitto, è stata: avendo la possibilità di muovermi liberamente all'interno di quest'istituto, cosa posso fare di buono e di utile che mi possa gratificare, realizzare e migliorare?

Il pensiero è caduto subito sull'idea di fare qualcosa aiutando i miei compagni, dando un servizio utile all'interno del carcere. Se esiste uno "Sportello Giuridico", che in un settore complicato come quello della giustizia offre consulenza ai detenuti, perché non creare uno sportello con dei volontari detenuti, che possano comunicare informazioni sulla salute e sui servizi dell'area sanitaria interna ed esterna all'istituto?

Avevo capito cosa fare, ma si presentava il problema di come fare.

Mi misi in contatto con l'associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo" e sottoposi la mia iniziativa attraverso una



Goya: Il sonno della ragione genera mostri

bozza contenente le specifiche secondo le quali si sarebbe sviluppata quest'opera pionieristica di volontariato all'interno dei reparti e sul come reperire le persone disposte ad intraprendere questa iniziativa: lo Sportello Salute.

Senza battere ciglio il presidente dell'associazione Viviana Brinkmann perfezionò il progetto e chiese il consenso alla direzione dell'istituto che non esitò ad appoggiare questo progetto. Ora occorre pianificare e programmare il percorso. La selezione dei detenuti disponibili a intraprendere questo specifico volontariato avviene

attraverso l'analisi di richieste scritte; successivamente vengono convocati per un colloquio di valutazione in merito a senso di responsabilità, spirito altruistico, volontà di miglioramento e, soprattutto, senza alcun tipo di pensiero discriminatorio. Ad oggi posso dire che, dopo venti mesi di lavoro, si è creato un bel gruppo di detenuti volontari, suddivisi nei reparti con ruoli di responsabilità e competenze per il monitoraggio delle esigenze dei compagni detenuti.

Tutto questo perché? A questa domanda, in parte una risposta è già stata data, ma in realtà esiste un motivo in più meno apparente ma non meno importante: questa esperienza permette ad ognuno di noi di confrontarsi con altruismo, serenità e senza pregiudizi, con altre culture, religioni e idee. Questa iniziativa sulla salute ed il benessere, aiuta sicuramente i detenuti ad avere una visione diversa della vita.



Interno II Casa di Reclusione Milano-Bollate

**Walter Bortolozzo**





*L'importante è assumere tempestivamente l'analgesico*

**Vincenzo Micchia**

**C**onsiderando la patologia emicranica, il maggior progresso nella terapia dell'attacco acuto è stato lo sviluppo di una classe di farmaci (triptani) che alla fine degli anni '80 ha portato ad un netto cambiamento della qualità di vita dei pazienti affetti da questa patologia. Infatti l'attacco emicranico può portare il paziente ad una totale impossibilità a svolgere sia le quotidiane attività di vita che di lavoro nei giorni in cui esso si presenta. L'avere a disposizione farmaci specifici per l'attacco di emicrania ha costituito una svolta epocale nella terapia contro questa patologia. Purtroppo molti pazienti commettono l'errore di ritardare l'assun-

zione del farmaco il che provoca l'instaurarsi di sintomi quali la nausea e il vomito con conseguente inefficacia dei farmaci per via orale. Così un



Seduta di biofeedback

attacco che potrebbe essere risolto con l'assunzione di un solo analgesico specifico, finisce per non essere risolto neanche con una serie di assunzioni di vari analgesici nella giornata: ciò provoca un abuso di analgesici stessi e nel tempo la trasformazione di una emicrania episodica in una emicrania acuta. Il consiglio da seguire quindi è: di non attendere troppo a lungo pensando che il dolore possa passare da solo ma di somministrare il farmaco specifico sin dal manifestarsi dei primi sintomi dell'attacco.

*Tratto dall'insero "Salute" de "Il Sole 24 Ore"*

a cura di **Vincenzo Micchia**

## Un giorno di festa DOMENICA MATTINA *Sguardo oltre la finestra*



**Qemal Hoxha**

**N**on è una giornata come le altre, perché è un giorno festivo.

Organizzo mentalmente la mia giornata, partendo dalla colazione del mattino, sino alla camomilla della sera.

Scendo dalla branda, infilo le ciabatte, attraverso la cella e mi dirigo verso il bagno, mi lavo, mi asciugo ed ora un buon caffè. Accendo il fornello ed in qual-

che minuto l'aroma riempie la stanza, mentre resto con le tempie appoggiate alle sbarre e con lo sguardo oltre la finestra. Oltre le mura ciò che ho vissuto prima: "Il cielo terso e sgombro da nuvole sembra trasportare i profumi dei monti poco distanti da Milano e al di sotto la libertà, alberi, case ed il movimento delle persone che continuano la propria vita". D'un

tratto il rumore della caffettiera mi riporta in cella e versatami una tazza di caffè, resto sereno mentre ne sorseggio. Stranamente mi sento di buon umore: è domenica ed è una bella giornata. So che potrebbe sembrare assurdo, ma questa condizione mi fa in ogni caso apprezzare la vita.

**Qemal Hoxha**



## Notti insonni IL MATERASSO

*Ogni mattina raddrizzo la schiena*

**Alexander Scheffler**

**V**orrei iniziare questo mio breve contributo al giornale "SALUTE INGRATA" con un indovinello al quale non credo sia difficile dare risposta.

"Di giorno sembra innocuo, ma se ne percepisce la pericolosità, di notte lentamente ti spezza". Cos'è?

Il "mostro" in questione è il materasso o almeno è così, che di solito lo chiamano quelli che vivono fuori di qui. Credo che noi invece, dovremo inventare una nuova parola per definire un simile oggetto di tortura, poiché la sera ti tiene sveglio a causa del pensiero di quanto sia poco salubre adoperarlo e per conseguenza svegliarsi il mattino seguente con la schiena a pezzi.

Sono convinto che la questione "materasso", accomuna un po' tutti i detenuti come denominatore comune per tutte le galere italiane, tenendo conto non solo della funzionalità, ma anche dell'igiene in relazione al fatto che è fuori discussione che i materassi in uso presso gli istituti italiani sono un vero e proprio covo di batteri: terreno fertile per acari della polvere ed altri parassiti, spesso causa di intolleranze cutanee.

Personalmente ho elaborato due metodi per contrastare il problema: uno è di carattere puramente psicologico e consiste nella ricerca ad una spiegazione plausibile riferita alla

mancata sostituzione periodica dei materassi e questa trova fondamento nella convinzione che le istituzioni non sono in possesso dei fondi finanziari necessari per una eventuale sostituzione di tali oggetti con altrettanti nuovi o addirittura qualitativamente migliori.

Il secondo è un esercizio fisico: "Sdraiatevi con la schiena sul pavimento, con sotto almeno una coperta e camminate verso il sedere fino a quando le piante dei piedi rimarranno completamente aderenti al pavimento; mantenete la posizione fino a diminuire la pressione sulla spina dorsale e tornate dunque alla posizione iniziale, per successivamente portare le ginocchia al petto abbracciandole. Con la testa al suolo, dondolare lentamente il

corpo da destra verso sinistra e viceversa. È un piccolo movimento che unito al peso del proprio corpo esercitato sul pavimento, agisce come un leggero massaggio.

Alla fine dell'esercizio verosimilmente la schiena avrà perso un po' della propria rigidità e potrete avvicinare maggiormente le ginocchia al petto. Ripetere l'operazione una seconda volta ed il gioco è fatto!"

Cominciare la vostra giornata seguendo queste semplici istruzioni, sono certo migliorerà la vostra condizione fisica, mentre purtroppo per il dolore dato dalla detenzione non ho alcun rimedio, ma almeno la condizione della vostra schiena sarà migliorata, spero...

**Alexander Scheffler**





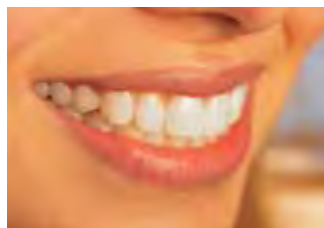
## Dentista alla porta UN BEL SORRISO

27

*Quando dopo le prime cure sorridere è tabù*

**Roberto Lumia**

**C**hi sa chi ha detto che ridere migliora la vita e chi sa poi se è vero!? Comunque sia, affermare che ridere ci fa stare meglio penso sia corretto, quanto meno per quel che mi riguarda. Personalmente ritengo che un bel sorriso, non solo migliora lo stato d'animo di chi lo fa, ma suppongo anche di chi lo riceve. Dico ciò poiché quando mi capita di incontrare qualcuno che sorride, non so il perché ma, tendo a farmi contagiare dal buon umore. Forse la cosa è soggettiva non lo metto in dubbio, ma ad ulteriore sostegno di questa mia tesi cito proverbi secondo i quali "cuore allegro il Ciel l'aiuta" o ancora che "la risata fa buon sangue". Detto ciò tenendo conto del fatto che ogni cosa vera rivela il suo contrario, è coerente osservare che chi mal volentieri sorride, non viva poi bene come potrebbe, semplicemente abbandonandosi ad una contrattura del viso. Quanto comunichiamo noi con un sorriso? A pensarci bene, possiamo esprimere simpatia o rimanendo a metà tra una smorfia ed un sorriso antipatia, ancora possiamo essere maliziosi o accondiscendenti,



complici e persino indifferenti. Possiamo esprimere d'aver profondamente compreso il malessere di qualcuno con un sorriso ed ancora possiamo sfidare chi abbiamo di fronte. Il sorriso come chiave di mille argomenti. Tutti sappiamo sorridere, è una cosa innata in noi, siamo in grado di farlo ancor prima di imparare a parlare, ancor prima di vedere. Forse è la prima cosa che impariamo a fare dopo aver scoperto di saper piangere. Torniamo ora al benessere dato da un sorriso e, quindi, al malessere che si prova nel non sorridere volentieri. Soprattutto perché non dovremmo sorridere volentieri? Perché dovremmo privarci di un simile strumento di benessere? Certo nel vivere la condizione di detenuti, non c'è troppo da stare allegri, ma anche qualora fosse possibile, tanti individui preferiscono tener le labbra serrate; questi sono spesso identificabili anche in una vera e propria lista. Nomi, cognomi e reparto di provenienza. Un elenco di individui numerosissimo, persone che hanno fatto scrivere le proprie generalità, con la sola speranza di essere chiamati un giorno, dal dentista. Già! Purtroppo molti detenuti vivono il disagio di doversi vergognare della propria dentatura e per porre rimedio al danno estetico dato dalla rottura di un ponte o la caduta di una capsula, passano giorni, settimane, interi



mesi in attesa di essere nuovamente in grado di sorridere ed in alcuni casi di mangiare. Qualcuno ha addirittura pensato di far autorizzare il proprio dentista ad entrare in carcere per le cure del caso, ma è poi capitato che dopo il primissimo intervento di devitalizzazione o estrazione del dente malandato, questo non sia più potuto rientrare per ultimare i lavori cominciati; col risultato che chi, se pur con qualche difficoltà, prima poteva mascherare il suo disagio "stringendo i denti" ora non può più neanche pensare di farlo! È paradossale pensare che professionisti e specialisti, trovino il tempo di curare persone ristrette in carcere rinunciando a visitare persone libere, rimanendo comodamente nei loro studi e che giunti alle porte del carcere, gli venga negato l'accesso nonostante le preventive autorizzazioni rilasciate dalla direzione. Riflettendo su quanto avete appena letto, sorridete voi che potete e fatelo esprimendo d'aver profondamente compreso il malessere di chi non può farlo.

**Roberto Lumia**



## Rigore professionale RESPONSABILITÀ E GRATIFICAZIONE

*Salute, cultura e sport*

**Pasquale Cesarano**

**S**iamo un gruppo di detenuti ed esercitiamo del volontariato all'interno dell'istituto di Bollate fin dove le istituzioni ce lo permettono. Devo dire che ci piace molto ed è pieno di responsabilità soprattutto verso il prossimo.

Parlando di me posso dire che sono una persona aperta a tutto o quasi e tra questo c'è anche la disposizione ad aiutare il prossimo fin dove posso e quando mi viene richiesto; all'esterno non sempre si è in contatto con tutti e non si può sapere chi ha bisogno di aiuto fino a che non ne vieni a conoscenza personalmente o riferito da altri. In questo istituto sono più a contatto con le persone essendo in un circuito ristretto di detenzione. Essendo reclusi le difficoltà si notano subito visto che la giornata la trascorriamo insieme e allo stesso più o meno modo.

Faccio parte come volontario interno della redazione di "SA-



LUTE inGRATA" di cui sono redattore del primo reparto, ci occupiamo di uno dei più scottanti temi, appunto la salute. Tutto questo ci permette mensilmente di informare di varie tematiche e problematiche sulla salute esprimendo il nostro parere e facendo, là dove è necessario, il tramite con l'area sanitaria e viceversa con i detenuti con la collaborazione di tutto l'istituto, Direzione e Polizia Penitenziaria. Altro volontariato lo svolgo presso la "commissione culturale", che tratta le attività culturali teatrali, manifestazioni ecc.

In questo sono l'intermediario tra i miei compagni e la commissione riferendo l'esito ed eventuali appuntamenti culturali. Essendo un giocatore e appassionato di calcio, non poteva mancare altro volontariato. L'istituto ha una squadra di calcio che milita nel campionato F.I.G.C. di terza categoria denominata "2° Casa

di Reclusione" di cui faccio parte come aiutante mister e sbrigo tutte le pratiche cartacee (liste giocatori con allegati cartellini e sono il riferimento verso il direttore di gara).

Come ho già detto in precedenza le attività di volontariato interno sono poche e limitate ma tutte di massimo impegno, rigorosamente serie e professionali visto che vanno a beneficio di tutti e per questo le svolgo con la massima serietà e impegno senza nulla togliere ad altri partecipanti che hanno le mie stesse mansioni nell'ambito del volontariato. Sono molto fiero di svolgere queste funzioni perché mi piace, mi sento molto più sereno sia con la mente che con l'anima, in quanto il mio lavoro è a beneficio non solo mio ma soprattutto per altri compagni. Questo per me è gratificante.

**Pasquale Cesarano**







**Dott. Roberto Danese**  
Dirigente Sanitario

## L'AREA SANITARIA

# VACCINAZIONE ANTINFLUENZALE



### Stato delle cose

**A**ppare opportuno dare una informazione relativamente allo stato delle cose delle vaccinazioni antinfluenzali per l'Anno 2009-2010 e qualche minima raccomandazione.

Appare necessario a mio parere in particolare per le numerosissime e svariate informazioni riportate dalla stampa in alcune occasioni assolutamente contraddittorie e in alcune occasioni catastrofiche e preoccupanti. Non è assolutamente il caso di minimizzare nulla e qualsiasi malattia va presa in considerazione e comunque sempre valutata per quello che è traendone le necessarie precauzioni senza però allarmismi inutili ed ingiustificati. E' obbligo chiarire dall'inizio che tutto quello che verrà fatto in questo Istituto segue assolutamente le linee guida dettate dal Ministro della Salute e della Regione Lombardia.

Dobbiamo distinguere 2 forme influenzali quest'anno:

- 1) L'influenza stagionale;
- 2) La così detta influenza pandemia (o influenza suina che dir si voglia).

Quanto stabilito dagli Organismi superiori di gestione delle vaccinazioni è qui sotto riportato ed ha valore assoluto non solo negli istituti Penitenziari ma anche sul territorio:

1) Relativamente all'Influenza stagionale è stato stabilito che hanno diritto alla Vaccinazione Antinfluenzale solo i soggetti

nati prima del 1944 e quindi i soggetti ultrasessantacinquenni;

2) Relativamente all'Influenza Pandemia è stato stilato un elenco di prima battuta dei soggetti da vaccinare ed in tale elenco sono stati compresi si i Detenuti ma solo quelli che manifestano delle patologie croniche comprese in uno specifico elenco. Questo Istituto aveva già provveduto ad effettuare un elenco di persone che avrebbero desiderato e quindi accettato la somministrazione del vaccino e a questo punto tale elenco complessivo verrà vagliato dal Personale Medico per valutare a chi potrà essere fornito il vaccino.

Questa la situazione, condivisibile o meno, relativamente alle vaccinazioni; a questo punto ritengo opportuno segnalare qualche altro punto fondamentale:

1) Il Personale di Polizia Penitenziaria essendo considerato personale a rischio verrà su ri-

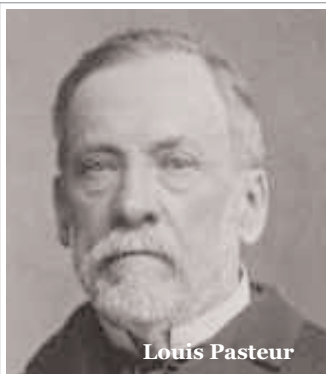
chiesta vaccinato;

2) Il Personale Sanitario essendo considerato personale a rischio verrà su richiesta vaccinato;

3) Bisognerà tenere in considerazioni come porte di accesso del virus all'interno degli Istituti il Personale Volontario (non vaccinato), l'arrivo di Nuovi Giunti (non vaccinati) da altri Istituti, i colloqui con i familiari (non vaccinati);

4) Indicazione fondamentale è cercare di aumentare il livello di igiene personale quando si hanno contatti con persone non vaccinate e quindi tenere in considerazione la necessità di lavare le mani il più spesso possibile, di mantenere una adeguata igiene delle celle e di rivolgersi assolutamente al medico in caso di presenza di qualsiasi sintomo influenzale (febbre, raffreddore, dolori ossei diffusi, etc...)

**AZIENDA OSPEDALIERA  
"L. SACCO"  
SANITÀ PENITENZIARIA  
C.R. MILANO - BOLLATE**



Louis Pasteur

*Lo scienziato francese Louis Pasteur diede un contributo fondamentale alla biologia del XIX secolo sintetizzando diversi vaccini, tra cui quello della rabbia, e sconfessando definitivamente la teoria della generazione spontanea. Considerato il fondatore della microbiologia, perseguì l'idea dell'origine batterica di diverse malattie, di cui in molti casi rintracciò le cause.*

## SAPER ASCOLTARE

Nel tempo che trascorriamo in carcere, quello della salute, è un argomento molto importante, in quanto non abbiamo le stesse opportunità che avevamo fuori; infatti il dottore di famiglia, che ci conosce da tanti anni, qui non c'è. È bene tenersi impegnati ed attivi sia mentalmente, per esempio con l'attività lavorativa, che fisicamente praticando degli sport, al fine di mantenersi sani ed in forma. Nonostante ciò, chiunque di noi può incappare nella malattia più o meno grave ed avere bisogno dell'ausilio medico; in questa evenienza qui a Bollate (a differenza di altri istituti) opera lo Sportello Salute. Questa iniziativa di volontariato ha l'obiettivo di aiutare qualsiasi detenuto che si trovi ad avere problemi psico-fisici, ad entrare in contatto con le figure professionali in grado di risolvere il problema all'interno del carcere o all'esterno in una struttura ospedaliera. In ogni reparto sono presenti dei volontari dello Sportello Salute. Siamo d'etnie diverse, ed ognuno si mette a disposizione dei propri compagni di detenzione, che vivono una situazione di disagio non solo fisico. Tutti noi possiamo avere una giornata in cui si accavallano i pensieri ed aumenta lo stress, magari siamo appena giunti in reparto da un altro carcere e ci può far sentire bene fare una chiacchierata liberatoria con



**“SPORTELLO SALUTE”  
MASCILE**



un volontario, che ci offre anche solo un caffè e che comunque si è interessato a noi, ci ha fatto sentire considerati ed importanti. Quella del volontario è una figura essenziale all'interno di un reparto, in

quanto consente di socializzare, ad esempio con i detenuti d'altri piani. Quando si raccolgono cella per cella le testimonianze dei detenuti, i referenti di un reparto devono saper ascoltare le persone, saperne cogliere le problematiche e fungendo da anelli di congiunzione tra l'area sanitaria e la popolazione detenuta, svolgere l'importante compito a loro assegnato.

Spesso bisogna rinunciare al tempo libero, ma il contribuire concretamente alla causa dei propri compagni è quanto di più gratificante si possa fare.

**Salah Baadi**  
**Dino Bonizzato**  
**Lom Buzhala**  
**Ettore Di Pasquale**  
**Amir Elibzary**

## NOTIZIE

Il Redattore **Antonio Ciriillo**, per cause di lavoro e personali che richiamano la sua totale dedizione e attenzione ci lascia.

Diamo il nostro caloroso benvenuto, nell'ordine (vedi foto), da sinistra a:

**Patrizia Milesi**,  
Segretaria di Redazione;  
**Ciretta Girardi**,  
Vice Capo Redattrice.  
Buon lavoro!

**La Redazione**





## L'istituto e i volontari UN IMPEGNO A MIGLIORARE IL CARCERE

31

*Quando la voglia di cambiare è tanta*

**Said Kurtesi**

**A**ttività, tanta di quella attività per rendere più umana la nostra detenzione, non solo, ma quello che conta è attività non retribuita, che forza! Chi sono, i volontari, se non persone che possono ascoltarti con attenzione in che cosa hai da dire sul tuo passato? Anche sul futuro c'è ascolto impari dai tuoi errori e cerchi di costruirti ancora una vita decente, in quanto la voglia di cambiare è tanta, anche se viviamo in uno stato di sofferenza. Certe volte non comprendiamo il loro sforzo per reinserirci nella società. Diverse volte nella mia sezione c'erano momenti cri-

tici; i volontari erano lì a darci una mano e a rendere più umana la detenzione.

Proviamo a immaginare l'istituto senza volontari. Non possiamo essere mai sufficientemente grati per questo piccolo esercito di persone, che con grande volontà e dedizione utilizzano la loro giornata, per chi abbia veramente bisogno di aiuto e di sostegno per affrontare i problemi che incontriamo nel nostro percorso. Queste persone, sapete, dividono la loro quotidianità con noi. Anche io come volontario mi reco tutti giorni in area trattamentale e vedo la loro presenza in ogni momento e mi

sento molto più sereno. Personalmente mi ha fatto gran piacere dividere i miei sentimenti con alcuni volontari che mi hanno affiancato in un percorso di speranza non chiedendomi cosa ho fatto, al contrario, mi hanno dato la possibilità di riuscire liberamente a raccontare me stesso, il mio errore commesso.

Concludo ringraziandoli per il loro aiuto, la solidarietà dedicata, l'impegno a migliorare il "pianeta carcere" che non vogliamo più distante e isolato dalla società esterna.

**Said Kurtesi**

## La salute in tavola



### I consigli di Enzo

Cari amici questa volta voglio parlarvi dell'alta cucina verde (vegetariana). Quando si parla di cucina vegetariana, c'è sempre qualcuno che storce il naso, quasi si trattasse di un modo di mangiare alieno o in ogni caso, non legato alla tradizione italiana. Ciò però non è assolutamente vero!

Innanzitutto bisogna sapere che ci sono due tipi di mangiare vegetariano: vegetariano e vegano.

**Il vegetariano tradizionale**, esclude qualsiasi tipo di carne, pesce, pollame, ma nel quale è permesso l'assunzione di latte, panna, yogurt, formaggi e uova.

**Il vegano o vegetariano stretto**, esclude ogni prodotto che viene dal mondo animale, limitandosi al consumo di frutta, verdura, semi e cereali. Secondo i più recenti dati Eurispes, in Italia i vegetariani sono ormai sei milioni, come dire un italiano su dieci; non è molto differente dall'essere legati alle più comuni abitudini alimentari e passare al vegetariano può risultare relativamente semplice. Ci sono alcune regole da seguire, che sicuramente un buon alimentarista sa indicare meglio di me per questo mi esimerò dal farlo. **La cucina di magro** per esempio, che è appunto vegetariana, è sempre stata apprezzata e ogni regione propone piatti di questo tipo, che sono vere prelibatezze: dai tortelli ricotta e spinaci, ai carciofi ripieni, le trofie al pesto, la caponatina di melanzane e così via, in ogni regione esiste una ricetta adatta a questo tipo di alimentazione. Il popolo dei vegetariani è prevalentemente un popolo di donne e giovani, spesso animati da uno spirito animalista, ma anche mossi da intenti salutisti. L'importante per concludere, è mescolare e combinare i cibi, variando i piatti il più possibile.

Ciao a tutti e alla prossima.

**Enzo Visciglia**



Associazione di volontariato  
**GLI AMICI DI ZACCHEO**  
Lombardia

## **Siamo ON LINE!**

[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it)

**Puoi leggere tutta  
SALUTE inGRATA a colori  
Clicca sul link SALUTE inGRATA  
o sulla copertina  
del numero che ti interessa  
e SFOGLIA!!!**

## **SOSTIENI**

## **SALUTE inGRATA**

Utilizza il C/C intestato a  
Gli AMICI di ZACCHEO-Lombardia  
su Banca INTESA SAN PAOLO

**IBAN:**

**IT74 F030 6909 4986 1531 5853 985**

solo così possiamo continuare  
a far sentire la voce  
dei detenuti malati  
e delle loro problematiche

## **LA NOSTRA MISSIONE È...**

- ❑ **INFORMARE**
- ❑ **COMUNICARE**
- ❑ **MEDIARE**



## **ORARI SPORTELLI**

**REPARTO MASCHILE: GIOVEDÌ dalle ore 15:00 alle ore 17:00**

**REPARTO FEMMINILE: SABATO dalle ore 15:00 alle ore 17:00**

Ass.ne GLI AMICI DI ZACCHEO-LOMBARDIA  
[www.amicidizaccheo-lombardia.it](http://www.amicidizaccheo-lombardia.it)  
[info@amicidizaccheo-lombardia.it](mailto:info@amicidizaccheo-lombardia.it)  
[vivibk@libero.it](mailto:vivibk@libero.it) cell. 3477402524  
[www.carcerebollate.it](http://www.carcerebollate.it)

Centralino 2° C.R. Milano-Bollate Tel. 02 38201617

