

SALUTE inGRATA

N06 | 2011

ANNO 4 - GIUGNO - 2011

PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA SALUTE
DELLA 2ª CASA DI RECLUSIONE MILANO - BOLLATE
REGISTRAZIONE TRIBUNALE DI MILANO
N° 608 DEL 10/10/2008

Allenati per vivere

Pallavolo... contagiosa!

Fare gruppo con una
nuova iniziativa.
La proposta del Femminile

PAG 8

Intervista a Baccini

Il cantautore genovese
visita le sale musica
all'interno dell'Istituto

PAG 12-13

Dal Sacco al San Paolo

L'assistenza ospedaliera
garantita nonostante
il cambiamento

PAG 20

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



Massimo D'Odorico
co vice Direttore



Enrico Saravalle
co vice Direttore



Simona Pugliese
Tesoriera Associazione



Bruno Ballistreri
Vice capo redattore



Isidoro Bossio
Vice capo redattore



Vincenzo Micchia
Segretario



Loris Cereda
Correttore Testi



Silvia Amico
Redattrice Femminile



Alessandra Mattei
Volontaria Associazione



Mario Pappalardo
Inviato Interno



Alberto Schiavone
Redattore



Megri Faouzi
Ref. Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
CO-VICE DIRETTORI: Matilde Napoleone;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
VICE-SEGRETARIO: Massimo Foti; **REDATTORI:**
Alessandro Riva, Rosario Romeo, Renato Vallanzasca;
CAPO REDATTORE FEMMINILE: Francesca Forino;
REDAZIONE FEMMINILE: Lara Di Marco, Mirela Popovici,
Amal Sedef; **CORRETTORE TESTI:** Vittorio Brevi; **ART
DIRECTOR:** Michele Petraroli; **VICE ART DIRECTOR:**
Mario Castiglioni; **FOTOGRAFO:** Antonio Sorice;
INVIATO ESTERNO: Giulia Cinali; **PROGETTO GRAFI-
CO:** La redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
RESPONSABILE SISTEMI INFORMATICI:
Giuseppe Mungari; **LOGO:** Design Kassa <http://design.kassa.it>.

HANNO COLLABORATO

Francesco Baccini, Bruno Ballistreri, Antonino Bartolotta,
Loris Cereda, Rebecca Conti, Massimo D'Odorico, Nicola
Damiano, Roberto Danese, Eugenio Del Toma, Gianluca
Falduto, Sandro Fiordecisi, Francesca Fogar, Maurizio
Lucarelli, Settimo Manfrinato, Alessandra Mattei, Tatjana
Mogavero, Giuseppe Mungari, Angelo Paoliello, Mario Pap-
palardo, Mirela Popovici, Alessandro Riva, Maria Romano,
Maria Ruggeri, Diego Sarcina, Amal Sedef, Antonio Sorice,
Adele Teodoro, Riccardo Tocco, Adam Touré, Edoardo
Velon, Katuscia Zaso.

EDITORE



Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo:
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 02/33402990 - Cell. 347 7402524

www.amicidizaccheo-lombardia.it - info@amicidizaccheo-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 20/06/2011 alle ore 18:00.

Tirature copie 12.000

STAMPA: MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27
20127 Milano

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 RICORDI DI UN VOLO
- 6 LO FACCIAMO PER SPORT
- 7 ALLENARE LA MENTE
- 8 PALLAVOLO... CONTAGIOSA!
- 9 CAMPIONE DI VITA
- 10 CORRI... FERMO!
- 11 A TUTTO TENNIS
- 12 BACCINI: MUSICA COME TERAPIA
- 14 IGIENE INTIMA E SPORT
- 15 DALLE STRADE ALLO STADIO
- 16 IL GIUSTO CARBURANTE
- 17 NON SOLO LAVORO
- 18 AEROBICA AL FEMMINILE
- 19 UN FISICO DA URLO

AREA SANITARIA

- 20 IL DIRIGENTE SANITARIO / Dal Sacco al San Paolo
- 21 I REPARTI / Evadere con lo sport
- 21 INFO DALL'AREA SANITARIA

RUBRICHE

- 22 LO SPECIALISTA RISPONDE / Cibo, ritmo e abbigliamento
- 23 LEX / Mens sana in corpore sano
- 24 SPORT E SALUTE / Tutti vincenti a San Siro
- 25 LIBERTÀ DELL'ARTE/ Eto'o e Ronaldo
- 26 LA SALUTE DELLO SPIRITO / Colloqui di fede
- 26 POESIA / Compare stretta
- 27 CRONACA VERA / Traduzione in tribunale
- 28 AMICI DEGLI ANIMALI / Canile comunale
- 29 OCCHIO DELLA DONNA / Sposarsi in carcere
- 30 IL FATTO / Maggio-Giugno 2011
- 30 L'OROSCOPO DI AMAL / Mese di Giugno
- 31 NEWS
- 31 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Il pesce... cattivo

E

editoriale

Lo sport ti cambia la vita

di Enrico Saravalle

Lo sport, lo dicono tutti, medici, allenatori, personal trainer e atleti famosi, è molto utile perché i benefici diretti al corpo umano sono innumerevoli: gli apparati muscolare e scheletrico diventano più elastici e tonici, colesterolo e trigliceridi si riducono, permettendo una migliore circolazione sanguigna, il cuore, con l'allenamento, diventa sempre più forte e resistente. Ma non è solo una questione di muscoli e di forza fisica. Praticare uno sport è come frequentare una scuola perché la pratica sportiva insegna i valori della correttezza, della lealtà e il rispetto per tutti, soprattutto per l'avversario. Allenarsi con costanza è una lezione utile nella vita quotidiana: basta pensare al gioco di squadra, dove spesso ci si sacrifica per raggiungere un obiettivo comune. Non è questo, forse, l'esempio di un affiatato team di lavoro, dove la parola d'ordine è "uno per tutti e tutti per uno"? Ma lo sport è anche altro: può essere, per esempio, anche il mezzo per unire popoli che sono divisi dall'odio e dalla incomprensione. Nell'antica Grecia le guerre e i dissidi tra le tante città elleniche si interrompevano per consentire lo svolgimento dei giochi Olimpici. E chi non ricorda la cosiddetta "Ping Pong Diplomacy" (letteralmente la Diplomazia del Ping Pong) e cioè lo scambio di visite tra giocatori di tennis da tavolo degli Stati Uniti e della Repubblica Popolare Cinese agli inizi degli anni '70 del secolo scorso? L'evento costituì un momento di distensione nelle relazioni tra Cina e Stati Uniti d'America e aprì la via alla visita del Presidente americano Nixon al Presidente cinese. Gli antichi Romani, inventori di grandi slogan, pensavano che "Mens sana in corpore sano" (una mente sana sta in un corpo sano) e sostenevano l'esercizio fisico perché avevano capito che mente ed equilibrio psichico traggono giovamento dalla pratica sportiva: lo sport, infatti, aiuta a sentirsi sereni e rilassati, scarica lo stress e fa bene all'umore. Insomma, come diceva Nelson Mandela "Sport can change the world" cioè "Lo sport può cambiare il mondo". In meglio, si potrebbe aggiungere. ●

Ricordi di un volo

IL PRIMO LANCIO
NEL VUOTO DI UNA
RAGAZZINA CORAGGIOSA

di Francesca Fogar

Sono passati più di vent'anni, da una mattina chiara, tra le colline del Monferrato.

Ne avevo appena dodici, nel 1987 e quella domenica di maggio sembrava essere uguale a tante altre: mio padre Ambrogio sarebbe venuto a prendermi a casa per portarmi a fare un giro in bicicletta, o andare con i miei cugini a fare visita alla nonna. Quella mattina, invece, mi

prese alla sprovvista: "Infilati una tuta e non fare domande finché non saremo arrivati a destinazione!" mi disse, tra il perentorio e il giocoso, con uno di quei sorrisi che ti si allargano dentro. Una volta arrivati a Casale Monferrato capii subito che l'avventura di quel giorno sarebbe stata importante, oltre la mia immaginazione. Tra i prati e i campi, del Centro "Area Delta 47", sonnecchiavano una decina di aerei, da piccoli Piper a quelli più grandi e colorati con motori turboelica, capaci di trasportare almeno una decina di passeggeri. E i passeggeri, che si avvicinavano correndo sull'erba, muovendosi nell'aria che sapeva di vento e di gasolio, erano paracadutisti.

Una manciata di minuti dopo ero a bordo, agganciata con un imbraco ad un istruttore del Centro, che mi rovesciava nelle orecchie indicazioni e consigli. Mio padre accompagna l'aereo camminandogli a fianco fino alla rincorsa per il decollo, alza un braccio in cenno di saluto e urla per superare il rombo dei motori: "Buon volo! Non avere paura!" Io non ne avevo. Ricordo l'aria fresca, che si raffreddava mano a mano che l'aereo prendeva quota il suono del mio cuore, che mi rimbalzava in testa per l'emozione. Poi il salto. Da 4500 metri. Nell'aria sopra i campi e le case, dai contorni sfocati. Nel cielo che non guardi, perché ci rotoli dentro per secondi impredibili, finché non raggiungi l'assetto da caduta libera. Scendi a picco, per un minuto, a duecento chilometri l'ora, come un





“ NEL CIELO CHE NON GUARDI,
PERCHÉ CI ROTOLI DENTRO PER
SECONDI IMPRENDIBILI ”



NELLE FOTO:
DIVERSI MOMENTI DI
FRANCESCA FOGAR

proiettile, ma non sembra di cadere. Sembra di volare, sostenuti da un'invisibile cuscino, mentre l'aria ti attraversa. Ricordo lo strap-po dell'apertura, la caduta che si interrompe bruscamente, per riprendere più dolce, orientando la vela del paracadute seguendo e sfruttando le correnti, fino all'atterraggio. Ricordo come ci si sente in quel momento: felici senza perché o domande. Felici e basta. Da quel giorno il volo mi aveva conquistata.

E qualche anno dopo ho deciso di prendere il brevetto, per lanciarmi da sola, libera nel cielo e rincorrere quell'emozione indescrivibile. Sono stati tanti, in seguito, gli sport "estremi" che ho conosciuto: parapendio, rafting e canoa, arrampicata. Sono un modo per evadere dalla routine del quotidiano, cercando di misurare il proprio corpo nella Natura, di conoscere stati d'animo e sensazioni nuove. Di solito l'emozione e la scarica di adrenalina che si raggiungono sono proporzionali alla curiosità ed alla paura iniziali, che esistono sempre, prima di ogni avventura più o meno sportiva. Quell'emozione scatta, nella sua pienezza, non perché non si abbia paura dell'incognita o dell'imprevisto, ma perché, conoscendo il rischio e calcolandolo con attenzione, si riesce a vincere il terrore irrazionale del pericolo. L'amore per l'estremo e per l'Avventura, nel cercare di conoscere e superare i propri limiti, non è solo uno sport. E' un'attitudine di vita. E' dentro di noi, ogni giorno, nel cercare di affrontare problemi grandi e piccoli con coraggio. Senza riserve. E' quello che permette ad un uomo di salpare con una barca a vela verso un'isola sconosciuta. E' lo stesso istinto che non mi fa mai sentire in trappola, senza via d'uscita, ma mi dà la forza per sfondare i muri con la fantasia e continuare a dare credito ai miei sogni. //

Lo facciamo per sport

UN GRUPPO DI DETENUTI
ORGANIZZA TORNEI
E GARE A BOLLATE

● Dott.ssa Maria Ruggeri



La Commissione Sportiva è una delle commissioni previste dalla normativa penitenziaria agli artt. 27 e 12 in materia di attività culturali, ricreative e sportive ed è da me presieduta. Fanno parte della Commissione rappresentanti di tutti i reparti maschili e femminile che hanno dato la propria disponibilità all'ufficio educatori, nel caso di più candidature si è provveduto ad effettuare un sorteggio.

I referenti dei reparti sono Marchese Elio, Rossi Francesco, Esposito Gianluca, Gianinò Salvatore, Romano Danilo, Lazzara Enrico, Mascari Rosario, Giuliano Morris, Squillacioti Rocco, Scalercio Stefano, Xhika Arben, Bignami Marco, Valenti Mario, Herbert Junior Ortiz Ovalle, Rinaldi Emanuele, Cristello Graziella e Mogavero Tatiana.

La C.S. si riunisce ogni due settimane, tranne che nei periodi in cui si sta occupando di una progettualità: in tal caso viene convocata secondo le necessità specifiche dell'attività in corso. Si occupa di organizzare tornei, corsi e quant'altro in materia di sport e ricreazione. Per esempio, negli ultimi mesi abbiamo organizzato dei tornei di carte che hanno visto partecipare circa un terzo delle persone ristrette presso l'istituto, abbiamo affiancato nell'organizzazione la UISP (Unione Italiano Sport per tutti), la maratona "Vivicittà" e nei prossimi mesi gestiremo la seconda edizione delle Olimpiadi di Bollate, evento più importante dell'estate.



Come tutte le attività "Istituzionali", non ci avvaliamo di sponsor per la nostra attività, per evitare che venga identificata con una certa associazione piuttosto che con un'altra. Certo l'apporto delle associazioni di volontariato presenti in istituto è prezioso: per i tornei di carte è stata l'Associazione "Gli amici di Zaccheo".

Per le Olimpiadi sarà l'Associazione "Sesta Opera San Fedele". //

Allenare la mente

GLI SCACCHI COME ESERCIZIO
PER TENERE IN FORMA
IL PROPRIO CERVELLO

di Loris Cereda



Il cervello non è un muscolo, ma quando lo usiamo con continuità ci accorgiamo che anch'esso risponde meglio alle nostre esigenze; è evidente quindi che può essere allenato.

Gli scacchi possono essere considerati un buon allenamento per la mente e possono essere anche considerati uno sport, visto che nelle competizioni scacchistiche l'agonismo è un fattore molto importante.

Il più grande giocatore di tutti i tempi, il russo Gary Kasparov, disse, forse esagerando, che gli scacchi sono lo sport più violento che esista.

Giocando a scacchi si usa cervello in modo "strategico" e in modo "tattico". La strategia si usa quando si ragiona a lungo termine

cercando di impostare il piano di azione più adatto alla posizione che abbiamo davanti, la tattica si usa quando si analizzano le singole mosse e si prevedono quelle dell'avversario per realizzare il "piano" definito dalla strategia. Il pensiero dello "scacchista" è molto simile a quello che si dovrebbe usare nell'impostare la nostra vita: definiamo un "progetto di vita" e realizziamo poi le singole scelte coerenti con il nostro progetto.

Per imparare a giocare è sufficiente una giornata: si inizia capendo come si muovono i singoli pezzi e come si catturano quelli dell'avversario, poi si comincia a capire come si attacca il re avversario e via via si imparano tutte le finesse del gioco. Soprattutto si impara a "vedere quello che non c'è", il bravo scacchista, infatti, guardando la posizione, "vede" una posizione che ancora non si è realizzata, ma che si realizzerà se le sue previsioni sulle mosse successive sono corrette, quindi quello che riesce meglio a pre-vedere la posizione futura ha buone probabilità di vincere. Volendo allora usare gli scacchi per allenare il nostro cervello, la prima cosa da fare è trovare un amico che abbia voglia di insegnarci le regole, poi giocheremo con lui e perderemo quasi tutte le partite, con il tempo capiremo dai nostri errori e giocheremo sempre meglio. Se poi gli scacchi dovessero piacerci scopriremo che esistono tantissimi libri (alcuni disponibili anche presso la biblioteca del carcere di Bollate) che possono aiutarci a migliorare. //



Pallavolo... contagiosa!

LO SPORT DI SQUADRA
COME PROGETTO
DI CRESCITA PERSONALE

di Mirela Popovici



Oggi l'attività fisica è considerata uno strumento sociale per ritrovare il benessere psico-fisico. Sempre più persone si affacciano allo sport con l'obiettivo di ritrovare la forma, perdere peso o semplicemente migliorare la propria qualità di vita. È un'esperienza fantastica, per noi assolutamente nuova che coinvolge un gruppo di ragazze del reparto femminile: un bel salto di qualità in un'avventura che può farci imparare un sacco di cose. Il cuore vola attraverso la rete, l'amore per la vita, per la salute e per il gioco di squadra ci uniscono. La pallavolo è come un percorso che va imparato un po'

alla volta, adattandosi al ritmo dei diversi giocatori di una squadra; la crescita è costante, s'impara dai propri errori e si scarica la tensione accumulata, ma ciò che mi sorprende è che la passione è veramente contagiosa. Mi piace molto come ci preparano le allenatrici, i loro consigli sono sempre perfetti, come colpire per una certa traiettoria. E' esattamente ciò che ci serve, l'obiettivo è crescere guardando le grandi. E' un vero "Ritorno alla vita": oggi sono felice perché sono tornata in campo, è da un po' di tempo che non prendevo più confidenza con il ritmo della palla. In queste prime settimane ho trovato una grande disponibilità da parte di tutte le ragazze, lo stare insieme in campo aiuta a cementare certi valori, che si riflettono anche nella pratica della vita; fondamentale è riuscire a far passare nella squadra la condivisione dell'obiettivo, del progetto: se tutti ci credono alla stessa maniera sarà più facile arrivare ai risultati che ci si è prefissati. Io rimarrei sempre in campo, ci sono sensazioni che sono universali: le ragazze fanno il loro dovere, giocano, vincono, festeggiano, saltando a centro campo, i salti prendono altezza, ti sembra di guardare una pallina fatta di zucchero che ti si scioglie tra le dita quando fai una schiacciata, il bagher è l'antipasto e la voglia di vincere. Vogliamo impegnarci con tutte le nostre energie e tutta la nostra forza per questo progetto, e perché no... anche di puntare sempre più in alto possibile. //



Campione di vita

LA TOCCANTE ESPERIENZA
DI UN GIOCATORE
DI BASKET IN CARROZZINA

di Nicola Damiano

Se c'è una cosa che da nove anni mi regala enormi emozioni e soddisfazioni, è il basket. Non il basket normale, quello in carrozzina (dall'inglese wheelchair basketball).

Sono Nicola Damiano, ho 30 anni e dal giugno del 1997, a causa di un incidente stradale, mi son trovato a dover conoscere il mondo delle persone diversamente abili. Durante la fisioterapia, quasi per caso, venni a sapere dell'esistenza del basket in carrozzina, uno sport fantastico che permette a persone con diverse tipologie di handicap (amputati, paraplegici, spine bifide, poliomieliti, ecc...) di giocare insieme. Ad ogni atleta è riconosciuta da una delegazione medica una classificazione che varia da 1 punto (nei casi più gravi, come il mio) a 4,5 punti, affinché il totale dei 5 giocatori in campo non superi i 14,5 punti per le squadre di club o i 14 per le competizioni internazionali.

Questa regola, e quella che dopo ogni due spinte bisogna palleggiare, tipo il terzo tempo nel basket in piedi, sono le uniche differenze tra i due sport.

Certamente sia per i normodotati che per i disabili la passione, l'agonismo e i sacrifici sono rivolti alla realizzazione dei propri sogni. Il mio sogno si è avverato nell'ottobre del 2009, quando con la maglia azzurra abbiamo alzato al cielo la Coppa dei Campioni d'Europa: è



un'emozione indescrivibile sentire l'Inno di Mameli e sapere che lo stanno suonando per le tue imprese, ripaga, in quei pochi minuti, anni di rinunce e duro lavoro.

Ma il basket non è soltanto agonismo e gioco, è anche un motivo per reagire alla vita: si sta con altre persone, si instaurano nuovi rapporti, si conoscono altre realtà e, perché no, si gira il mondo tra una competizione e l'altra. Sacrificarsi insieme cementifica i rapporti tra compagni che, come fratelli, gioiscono e soffrono all'unisono.

Per questo motivo invito chiunque ne abbia la possibilità a praticare sport di squadra, per mettersi in discussione, crescere, migliorare se stessi e lottare per un sogno.

Il mio prossimo sogno? Dopo l'Europeo e il quarto posto al mondiale, spero davvero di essere presente alle Olimpiadi di Londra 2012 per difendere ancora una volta i colori dell'Italia. //

Corri... fermo!

UNA FILASTROCCA
POPOLARE SICILIANA DICE:
"CURRI, CURRI... SEMPRI CÀ T'ASPETTU."

di Mario Pappalardo

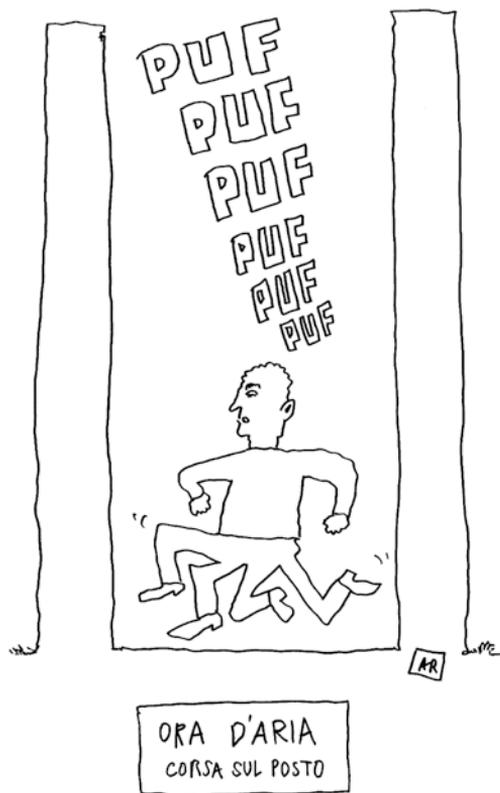


Corri, corri, sempre qua ti aspetto. È quello che succede a chi corre durante l'ora d'aria. Si corre, in quel cortile quadrato che differenzia la nostra corsa da quella di tutti i corridori a livello professionale o amatoriale. Corriamo cercando di calpestare ogni centimetro di quel grigio che il cemento offre e che porta tanta malinconia, essendo il nostro stato d'animo dello stesso colore.

Ognuno adotta il suo metodo per correre, solo una cosa accomuna tutti: il pensiero.

Con la musica nelle orecchie, passo dopo passo, i pensieri evadono fuori da quelle quattro mura senza avere una meta, scorrono velocemente; chi pensa alla famiglia, chi ai vecchi tempi, chi sogna di essere al mare, chi pensa di viaggiare in macchina, chi di essere un famoso attore, di fare l'amore e mille altre cose. La corsa ha effetti benefici se praticata in modo giusto.

Per la maggior parte la si pratica per dar sfogo alla propria rabbia, stancarsi fisicamente e poter dormire. A beneficiarne sono anche il cuore, il sangue, i muscoli, le arterie e una giusta alimentazione che associata alla corsa porta alla perdita dei grassi in eccesso. Importante è: praticarla in modo giusto; avere una giusta postura cercando



di mantenere la schiena leggermente inclinata in avanti e non sollevando troppo i piedi: una postura sbagliata potrebbe provocare leggere lesioni ai tendini, a volte persino microfratture; inoltre è consigliabile usare delle scarpe adatte al terreno duro. Bisogna poi riconoscere i propri limiti, capendo quali sono le proprie condizioni fisiche: se si è affaticati, è bene riposare, in caso contrario, le probabilità di lesioni potrebbero aumentare. Se si è alle prime esperienze, è consigliabile affrontare la corsa gradualmente percorrendo le tappe di un giusto allenamento. E' anche importante bere tanta acqua, perché sudando, il fisico potrebbe disidratarsi. Ultimo fattore importante è fare stretching prima e dopo la corsa.

A questo punto vi auguro di raggiungere i vostri obiettivi e soprattutto, correndo, fate evadere sempre i vostri pensieri fuori dalle mura: sognare, in ogni caso, è l'unico momento di vera libertà. //

A tutto tennis

UN BELL'ESEMPIO DI
ATTIVITA' SPORTIVA
CHE CREA UN GRUPPO DI AMICI

di Maria Romano



La redazione di Salute inGrata mi ha chiesto di scrivere riguardo il gioco del Tennis che tanto appassiona me e i miei "ragazzi" di Bollate. Ogni venerdì mattina, da circa 8 anni, ci avviamo verso i campi di gioco, sempre con entusiasmo, anche se in inverno il tempo è freddo e in estate il sole mette a dura prova la resistenza fisica dei giocatori. In Area Trattamentale si riuniscono i tennisti dei vari reparti e nell'attesa dell'Agente che ci accompagnerà, si socializza, si scambiano opinioni e saluti. Quando poi usciamo, ecco che davanti a noi si apre un mondo nuovo, con le serre piene di fiori e nel maneggio i cavalli da ammirare per la loro bellezza. La passeggiata per arrivare ai campi fa quasi dimenticare la realtà del con-

testo in cui ci troviamo. Lo sport, soprattutto in ambito carcerario, è fondamentale per scaricare le tensioni. Quando si gioca, ci si dimentica dei problemi che ci affliggono, perché la mente è impegnata nello studio dell'avversario, nel capire la sua tattica di gioco, un bel tiro, un bel servizio suscitano ammirazione e voglia di competere, perché diventare bravi nello sport costa impegno e fatica e tutto dipende dalla volontà e dalla tenacia individuale. Non puoi delegare nessuno a essere bravo per te! E poi, vuoi mettere quanto guadagni in autostima? Ora inizia il TORNEO DI TENNIS UISP 2011 che si svolgerà in 2 giorni, A e B. I partecipanti sono stati selezionati in base alla loro bravura. I vincitori verranno premiati con una coppa, mentre i secondi e terzi classificati riceveranno rispettivamente un medaglione d'argento e uno di bronzo. A tutti gli altri iscritti al torneo verrà data una medaglia di partecipazione. Lo sport, come la musica, è un messaggio universale che unisce persone in un'unica passione. Non importa il colore della pelle o la lingua che parli, perché le parole non servono. Io devo proprio dire che con i miei "ragazzi" di Bollate mi trovo benissimo, con la frequentazione assidua ho imparato a conoscerli. Credo fortemente che con un sorriso e un saluto s'inizi meglio la giornata, che tutti dovremmo cercare di accantonare un po' i nostri problemi per cercare di aiutare gli altri a risolvere i loro. Serenità e buon tennis a tutti! //



Baccini: musica come terapia

IL CANTAUTORE INCONTRA
I DETENUTI DI BOLLATE
E SI RACCONTA

● La Redazione

Autore di canzoni dalla forte impronta sociale, Francesco Baccini è oggi considerato uno dei talenti più poetici della canzone italiana contemporanea. Ora Baccini è venuto a visitare i detenuti del carcere di Bollate. Del resto, il cantautore è sempre stato particolarmente attento alle

tematiche della dignità della persona e del recupero dei detenuti. Una sua canzone, intitolata "Dalla parte di Caino", l'ha addirittura dedicata "a tutti i peccatori del mondo": "perché", dice, "voglio ricordare alla gente che non esiste qualcuno senza peccato, che possa permettersi di scagliare la prima pietra. Tutti abbiamo diritto a una seconda chance!". ↘





NELLA PAGINA A
 FIANCO:
 FRANCESCO BACCINI
 IN CONCERTO
 IN ALTO:
 UN MOMENTO DI
 RELAX
 A DESTRA:
 FRANCESCO BACCINI
 CON DUE COMPONENTI
 DELLA REDAZIONE

Gli abbiamo chiesto di raccontarci che cosa l'abbia portato all'interno del carcere, e quale sia la sua "ricetta" per il recupero delle persone attraverso la musica.

È stata la sua prima volta in un carcere?

"No, non è la prima volta che entro in carcere. Alcuni anni fa, per esempio, ho tenuto un concerto nella rotonda della Casa Circondariale di S. Vittore, a Milano, assieme a Roberto Vecchioni e a Eugenio Finardi. Nel 1993, poi, ho girato un video con Renato Curcio al padiglione G13 nel Carcere romano di Rebibbia".

Ha trovato differenze tra le situazioni esistenti nelle diverse carceri che ha visitato?

"Sì, devo dire che in questo carcere ho trovato una situazione ambientale molto curata e mi sembra di percepire una gestione sicuramente molto attenta e umana: elementi, entrambi, estremamente importanti per il recupero e la dignità delle persone recluse".

Che ruolo può avere la musica nel recupero delle persone detenute?

"Un ruolo estremamente positivo e utile. La musica ha molte funzioni: educativa, sociale, aggregativa, di cura. Fare musica richiede un grande impegno e sacrificio, e anche un continuo confronto con gli altri, perché è quasi sempre un lavoro di gruppo. Inoltre, ascoltare e fare musica ti concede dei momenti di evasione e ti aiuta a riflettere su te stesso".

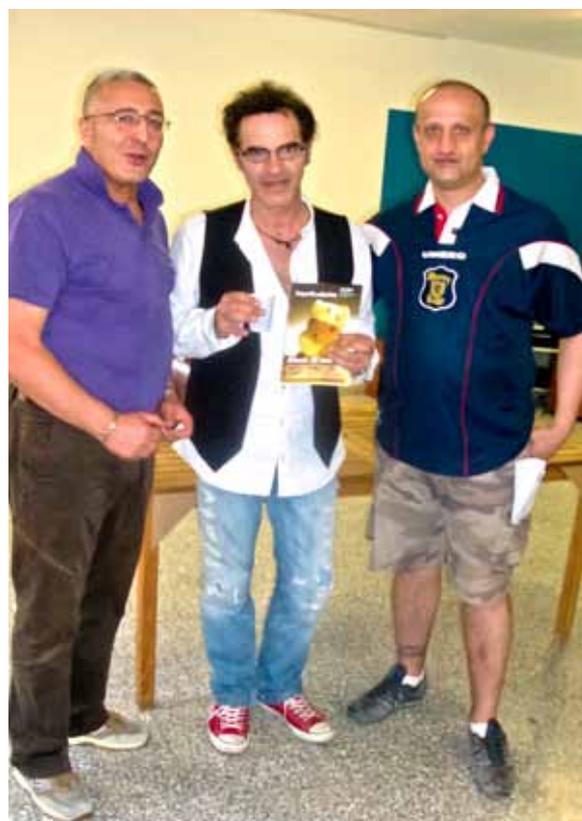
Si può quindi parlare di musica come terapia?

"Certamente. La musicoterapia è una vera e propria scienza, aiuta ad evadere con la mente e non ha alcuna controindicazione; facilita la

comunicazione, la relazione, l'espressione delle emozioni... la musica, insomma, può aiutare a migliorarsi come persone e a stare meglio con se stessi".

Nella sua esperienza personale, ha potuto ricevere un aiuto, a livello psicologico, dall'attività musicale?

"Sì, assolutamente. Per me la musica è stata fondamentale. E' stato l'amore per la musica che, anche nei periodi più difficili della mia vita, mi ha aiutato e sostenuto a livello psicologico. Quando sono arrivato a Milano avevo così pochi soldi che, quando finivo di suonare, ero costretto a dormire in auto; ma la mia grande passione per la musica non mi ha fatto desistere, anzi. Sono convinto che, se si crede fortemente nei propri mezzi, la forza di volontà può smuovere anche le montagne". //



Igiene intima e sport

PRATICI ACCORGIMENTI
PER EVITARE LE PIU'
DIFFUSE PATOLOGIE

● Dott.ssa Adele Teodoro



È proprio dopo aver praticato uno sport che spesso si rischia di trascurare un aspetto fondamentale per il benessere dell'intero organismo, l'igiene intima. Sudore, indumenti aderenti, tessuti sintetici, sollecitazioni meccaniche, scarso confort dei luoghi pubblici sono tutti elementi che possono trasformare in rischio un momento dedicato, viceversa, al benessere della persona.

L'apparato genitale femminile è più delicato di quello maschile. Posta questa premessa bisogna poi dire che l'attività fisica fa, di per sé, aumentare la sudorazione e dunque anche l'umidità degli indumenti intimi (per non parlare del costume da bagno che si indossa nel caso del nuoto). Se quindi dopo aver praticato uno sport non si deterge la zona in modo accurato e non si indossa della biancheria asciutta e pulita, l'ecosistema vaginale è più esposto all'insorgenza di micosi come la Candida. Nel caso di alcune discipline come la corsa, l'equitazione o il ciclismo, possono verificarsi anche delle irritazioni e dei successivi processi infettivi. Ecco allora, per cominciare, alcune regole base facilmente praticabili: evitare tute da ginnastica troppo strette o tessuti rigidi che possono provocare dei microtraumi, scegliere sia per l'abbigliamento sportivo che per la lingerie dei tessuti naturali e possibilmente colori chiari (che favoriscono la traspirazione) e spogliarsi di tuta/biancheria/costume



da bagno appena terminata l'attività. Anche sotto la doccia bisogna risciacquarsi in modo accurato e la regola fondamentale è quella di non utilizzare mai il bagnoschiuma per l'apparato genitale (è troppo aggressivo per le mucose e dannoso per la flora batterica), ma piuttosto un detergente specifico per l'igiene intima. Negli spogliatoi possono risultare molto comode anche le salviettine detergenti, naturalmente sempre a patto che siano specifiche per la zona dei genitali. Terminata l'operazione doccia bisogna asciugarsi con cura per evitare che, ancora una volta, l'umidità apra la strada al rischio di batteri e micosi. Anche in questa fase quindi massimo livello di allerta: ciò significa evitare di sedersi direttamente sulla panca dello spogliatoio, e utilizzare invece una salvietta personale possibilmente non bagnata. La stessa igiene degli asciugamani è un aspetto che a volte viene sottovalutato. Non bisogna lasciarli nell'armadietto dove rimarrebbero umidi e senza ricambio d'aria, ma vanno lavati accuratamente e non bisogna riporli nella borsa fino a quando non sono perfettamente asciugati. //

Dalle strade allo stadio

PARTITO DALLA COSTA D'AVORIO È DIVENTATO UN PROFESSIONISTA

di Adam Touré



"Il gioco del calcio si svolge su un campo rettangolare dove due squadre composte da undici giocatori si contendono la palla. Scopo del gioco è inviare il pallone nella porta avversaria... le porte sono costituite da due pali verticali sormontati da una traversa". Questo brano l'ho imparato a memoria quando ho frequentato la scuola di calcio. A me, che ero cresciuto giocando a pallone per strada nel mio paese, la Costa d'Avorio, questo brano è sempre piaciuto... Ricordo come fosse ora. Eravamo a Man, una città della Costa d'Avorio. C'erano dei marciapiedi piuttosto alti, ottimi per farci rimbalzare contro il pallone. La nostra però era una 'pallonaccia' qualsiasi, non un vero pallone da calcio. Un giorno organizzammo una partita tra diversi quartieri. Abass faceva il telecronista, era davvero forte. Giocavamo per strada, due cancelli chiusi ai lati della strada fungevano da porte. Eravamo in otto per parte. Quando arrivava una macchina, chi aveva la palla poteva decidere se rischiare di tirare prima che la macchina passasse, o aspettare che fosse passata: però avevamo stabilito la regola che, se l'auto avesse suonato il clacson prima del tiro, questo non sarebbe stato valido. Se poi la palla fosse passata oltre la punta dei pilastri del cancello, il goal non sarebbe stato valido. La strada era corta. Un giorno Ali, il portie-



re, tirò. Fece goal nella porta avversaria, ma la palla colpì con un gran frastuono il cancello opposto e riattraversò la strada, infilandosi poi nella sua porta. Con un solo tiro aveva segnato un goal e un autogol! Abass, il telecronista, esplose in un urlo: "Straordinario!". Da noi tutto questo era normale: i ragazzi si ritrovavano tutti i giorni a giocare in strada... Successivamente ho continuato a giocare a livello professionale. Ho giocato nel Bassam e nell' Aceck, due squadre della Costa d'Avorio, e, qua in Italia, in alcune squadre ufficiali, anche della serie C. Un consiglio che posso dare a chi sogna di diventare professionista è: devi fare tanti sacrifici e moltissimo allenamento personale, non pensare mai al guadagno perché prima di arrivare in cima, il percorso è sempre in salita. //

Il giusto carburante

SOSTITUIRE INUTILI
DIETE CON UNA SANA
ATTIVITÀ FISICA E TANTA ACQUA

● Prof. Eugenio Del Toma

Ho già ricordato, nel precedente numero di Salute inGrata, il ruolo positivo dell'attività fisica negli equilibri metabolici e psicologici della vita umana. Come diabetologo so bene quanto sia difficile migliorare il controllo della glicemia, del colesterolo e dei trigliceridi, ma anche dell'ipertensione, nei soggetti obesi che vivono nella più sconcertante sedentarietà.

Un grande clinico ripeteva ai suoi studenti che nessuno è talmente sano da potersi permettere la sedentarietà completa. Non diverso è il concetto riportato sulla copertina di un recente Congresso di Medicina dello Sport a Cuneo: "se dentro ad una pillola si potesse mettere l'esercizio fisico, questo sarebbe il farmaco più potente e prescritto".

Eppure, molti milioni di persone vivono seguendo diete da campo di concentramento,

rifiutando interi gruppi di alimenti ritenuti ipercalorici (basterebbe mangiare di tutto ma con moderazione), pur di non affrontare una passeggiata o un qualsiasi lavoro fisico che probabilmente sarebbe sembrato ai nonni agricoltori perfino riposante, rispetto al maneggiare la zappa, l'aratro o al praticare altri lavori manuali che il progresso ci ha risparmiato nel volgere di pochi decenni.

Ma a coloro che malgrado tutto riescono a praticare dell'attività fisica di notevole intensità vorrei ricordare che non occorrono né cibi speciali, né integratori, perché l'alimentazione di uno sportivo dilettante non differisce, nella ripartizione dei nutrienti, da quella di un coetaneo relativamente sedentario, se non per la quantità delle porzioni.

Una macchina di grossa cilindrata richiede più benzina di un'utilitaria ma entrambe possono rifornirsi alla stessa pompa di benzina. Ritornando alle necessità degli sportivi la vera differenza sta, invece, nelle bevande. Chi fa sport e suda ha bisogno di più acqua. La disidratazione è il vero e peggior nemico degli sportivi. Se poi l'attività fisica si protrae a lungo sarà opportuno utilizzare non soltanto dei supplementi di acqua ma anche delle spremute o bevande con non più del 10% di zuccheri (altrimenti si ritarda l'assorbimento della preziosa acqua) o integratori energetici, minerali e vitamine, sempre ben diluiti. Una perdita di acqua corporea anche modesta, come potrebbe essere il 2% del proprio patrimonio liquido, è già in grado di ridurre potenza e resistenza muscolare.

In conclusione, chi pratica sport impegnativi deve ricordarsi di bere ancor prima di aver sete; perciò bere prima, durante e dopo lo sforzo. Ovviamente niente alcolici! //



Non solo lavoro

INTERVISTA ALL'AGENTE SCELTO
DELL'AREA INDUSTRIALE
SANDRO FIORDECISI

● La Redazione



Nello sport italiano molti campioni arrivano dalle Forze di Polizia e dalle Forze Armate; in questo numero abbiamo deciso di intervistare un Agente della II^a C.R. di Bollate per capire il loro modo di vivere lo sport.

Quali sono le attività sportive che svolgete voi della Polizia Penitenziaria di Bollate?

Le attività sportive che svolgiamo all'interno sono il body-building, la corsa, il tennis e calcio.

Avete locali e spazi attrezzati in caserma dove svolgete le attività sportive?

Sì, abbiamo un'ottima palestra e il campo da tennis, il campo da calcetto è in ristrutturazione.

Lei pratica qualche sport in particolare?

Sì, io pratico il body-building nella palestra dell'istituto, fuori faccio pesca subacquea e paracadutismo. Faccio body-building da più di 10 anni con risultati discreti, ho iniziato quando facevo il Parà. Oggi per mantenere il brevetto di Paracadutista, devo fare almeno 5 lanci all'anno. Le emozioni che si provano lanciandosi sono indescrivibili, diciamo che è come

volare e si raggiunge un senso di serenità per il silenzio che ci circonda quando si è in aria, da sottolineare lo "shock di apertura", che si ha al momento dell'apertura del paracadute: da una velocità di 240 km orari si scende ai 7 metri al secondo.

Queste emozioni le trovo anche nella pesca subacquea.

Qualche suo collega fa attività agonistiche qui a Bollate?

Sì, c'è una collega che fa sport agonistico a livello nazionale nel ciclismo, poi volevo ricordare la più famosa Kostner, medaglia d'oro nel pattinaggio artistico.

Che cosa ne pensa del rapporto sport e salute?

È fondamentale per la salute e chi pratica sport vive meglio. Io consiglierei di metterlo all'interno dell'orario lavorativo per tutti coloro che svolgono un lavoro sedentario, così come mi risulta che avvenga in Giappone.

Cosa ne pensa del nostro giornale "Salute inGrata" e dello "Sportello Salute"?

È una bella e intelligente iniziativa all'interno dell'istituto e sicuramente da proporre come esempio in altri Istituti Penitenziari. //

Aerobica al Femminile

QUANDO LA GINNASTICA
AIUTA A STARE
INSIEME

di Rebecca Conti

Prima di entrare in Carcere a Bollate frequentavo tutti i giorni una palestra partecipando a diversi corsi: Karate, Fit Box, Spinning, Pilates, Aerobica e come potermi dimenticare dei corsi di Nuoto fatti in piscina! Quindi, appena arrivai qua, mi guardai attorno per vedere se vi fossero spazi per continuare il mio solito allenamento. Mi resi conto che l'unico spazio a disposizione era "l'aria del cortile". A questo punto potevo solo correre e fare degli esercizi di tonificazione. Dopo circa una quindicina di giorni mi si avvicina una compagna e mi chiede se poteva aggregarsi. Il giorno dopo eravamo già un

gruppo di quattro ragazze fino a diventare dodici e, credetemi, per me era già un buon risultato. Il caldo aumentava, era piena estate e l'asfalto era così bollente da non poter neppure respirare. Temevo non ce l'avremmo fatta: l'unica mia certezza era che quel gruppo di ragazze avevano proprio voglia di continuare ad andare avanti. Me lo confermavano ad ogni fine lezione, dicendomi: "adesso sì che stiamo bene"! Non potevo mollare e così, visto che la scuola era terminata, chiesi di poter utilizzare quell'aula fresca, non molto spaziosa, ma con la corrente elettrica, in modo da poter essere accompagnate da ottima musica. Venni subito autorizzata con grande disponibilità e gioia, quindi, a quel punto, avevo potuto creare con loro delle coreografie di aerobica a corpo libero composte da 45 minuti di allenamento cardio, più 20 minuti di tonificazione. Nei primi 45 minuti si eseguivano dei balletti a corpo libero, fondamentali per allenare l'apparato cardiocircolatorio (considerando che il cuore è il muscolo più importante del nostro corpo) mentre i 20 minuti di tonificazione sono ottimi per gambe, glutei e braccia, cercando di variare gli esercizi per offrire nuovi stimoli ai muscoli. Ero così felice di vederle contente, spensierate e soddisfatte che capii che non ero più io a dare qualcosa a loro ma erano loro a dare molto a me con la loro gioia di stare insieme. //



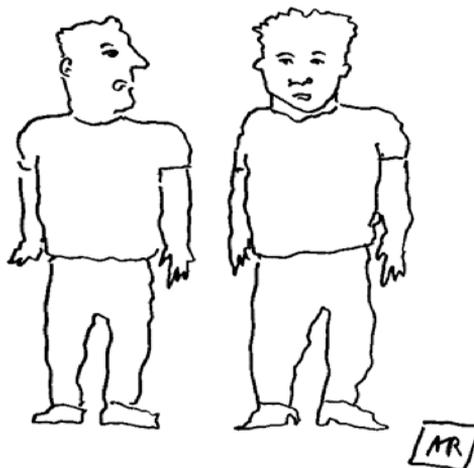
Un fisico da urlo

AIUTA A DIMAGRIRE È DOLCE... MA NON È UN DESSERT

di Bruno Ballistreri



Nessuno ricorda bene quando, ma mesi fa, nelle bacheche del 7° reparto, si è materializzato l'avviso di un corso intitolato "Ginnastica dolce" che, come era prevedibile, ha riscosso notevole interesse tra i cultori dei dessert e tortellini. Ed ecco che gli over 160 (cifra ottenuta sommando il peso agli anni degli aspiranti) si sono iscritti in massa, convinti della possibilità che la scienza avesse scoperto come scolpire senza far fatica un bronzo nel budino. Unica nota sibillina del bando era: "portarsi l'asciugamano", ma come tutti sanno anche il migliore dei dattilografi può sempre commettere un errore di battitura e quindi tutti hanno pensato doversi trattare dell'asciuga piatti, dal momento che gli incontri erano chiaramente indicati verso l'ora di pranzo. E via allora il primo mercoledì utile tutti diligentemente in fila nella saletta allestita alla bisogna, ad ascoltare la voce grondante miele della signora Piera (una donna nota come bravissima persona negli ambienti del volontariato, e con alle spalle un passato di portantina a Lourdes) che in un impeto di benevolenza deve aver creduto di operare per poter togliere almeno qualche "X" dalle magliette, e lubrificare senza Svitole le cuffie dei rotori. Ed eccola, allora, con piglio mascolino, ordinare una corsa sulle punte ad un "branco di silfi(1) ciccioni", che tutto chiedevano meno che soffrire, poi giù spiaggiati a tirare le anche, e di nuovo



via in cerchio a saltare sui talloni cercando di afferrare il cielo con le mani, suscitando nei meschini un levarsi spontaneo di jodel tirolesi che hanno riempito i corridoi di "yoooi!!!!!!", "hiiii!!!!", "ahiiii!!!", che il solo sentirli ti feriva il petto. E c'è chi giura d'aver visto pure un "Appuntato"(2), che, corso per servizio, di fronte a tanto strazio si asciugava gli occhi col dorso della mano, dando la colpa al vento, oppure a un moscerino. Per un'ora intera è durato il banchetto "leviatano"(3), dopo di che, finalmente congedati, traballando come cioccolizzati in astinenza, hanno preso a capo chino la strada del ritorno, con la certezza dentro il cuore di non aver perso un etto, ma certamente dieci anni sì (purtroppo non di quelli passati, ma di quelli futuri) e pregando che al prossimo incontro fosse prevista quanto meno un'epidurale. //

1) *Silfo: figura mitologica, genio maschile dei boschi e delle acque con accentuate caratteristiche malefiche,*

2) *Appuntato: funzionario istituzionale solitamente poco avvezzo alla commozione.*

3) *Leviatano: mostro biblico mangiatore di uomini.*

Dal Sacco al San Paolo

INTERVISTA AL DIRIGENTE
SANITARIO DOTT. DANESE

La Redazione



IN FOTO:
DIRIGENTE SANITARIO
DOTT. ROBERTO
DANESE

Si parla molto del passaggio all'Ospedale San Paolo, ci può dire se è già stato formalizzato?

Dopo mesi di duro lavoro per definire il passaggio di competenze tra i due ospedali, la formalizzazione è avvenuta il 30 maggio di quest'anno.

L'esistenza del reparto detentivo al San Paolo ritiene che potrà ridurre i tempi di attesa per gli interventi chirurgici?

Assolutamente no, dato che non lo abbiamo quasi mai utilizzato, tuttavia il reparto detentivo del San Paolo per la chirurgia, dovrebbe rimanere imperniato per la chirurgia generale sull'ospedale Sacco. Per le cure specialistiche di oculistica, ortopedia e otorinolaringoiatria sull'ospedale di Bollate.

Quali sono le eccellenze riconosciute all'ospedale San Paolo?

L'A.O. San Paolo ha diverse



specializzazioni di eccellenza e un'ottima strutturazione; è un importante polo universitario all'avanguardia.

Quali tempi si prevedono per il reintegro del servizio odontoiatrico?

Il reintegro è previsto entro il mese di giugno 2011, con il reparto odontoiatrico del polo universitario dell'ospedale San Paolo.

Cambierà il personale medico e paramedico?

Tranne alcune eccezioni no, il personale rimarrà lo stesso. Sicuramente cambierà il personale del reparto odontoiatrico. Stiamo cercando di mantenere alcuni reparti di specializzazione (radiologia, ecografia, chirurgia generale, cardiologia) con l'Azienda Ospedaliera Sacco.

INFO DALLO SPORTELLINO SALUTE

Lo Sportello Salute e la redazione Salute inGrata salutano e ringraziano la Dottoressa Antonella Sparaco e tutta la sua Equipe per il lavoro svolto all'interno dell'Istituto.

Lo Sportello Salute porta a conoscenza la popolazione detenuta che dal giorno 09/06/2011 in Istituto è presente il Dottor Paolo Vannucchi medico odontoiatra che svolgerà l'attività come dentista privato.

Evadere con lo sport

L'ATTIVITÀ FISICA IN
CARCERE COME PSICOTERAPIA



Referenti Sportello Salute
2° Reparto

IN FOTO (DA SINISTRA):
ANGELO PAOLIELLO,
DIEGO SARCINA,
MAURIZIO LUCARELLI



Carcere: sinonimo di sofferenza, restrizione e rieducazione della persona; non solo psicologica ma anche fisica.

Dopo il primo periodo d'impatto con la nuova realtà scompare quell'angoscia dettata dal nuovo ambiente e si incomincia a trovare un

equilibrio tra rassegnazione e speranza, entrando finalmente nella realtà di vita da ristretto, cominciando a percepire quelle poche cose buone che questo ambiente può offrire. Una di queste è la forma fisica: sembrerebbe un'utopia dati

gli spazi stretti che invitano alla vita sedentaria. Invece no! Il carcere è un'ottima palestra per la propria mente, lo spirito e il fisico dato che la maggioranza dei ristretti sfoga il proprio stress con vere e proprie maratone di esercizi basilari: flessioni ed addominali eseguite spesso e volentieri nelle celle, mentre i più temerari si danno anche al footing. Per quanto riguarda i narcisisti del fisico l'ambiente offre una sala pesi, mentre chi ama gli sport di squadra si può cimentare nel calcio e nella pallavolo, per gli amanti del tennis è presente un campo. Per la ginnastica della mente e dello spirito corsi di yoga. Dunque possiamo dire con certezza che chi è ristretto ha tutte le possibilità per rimettersi in forma nel fisico, nello spirito e nella mente. Quindi, la vecchia ginnastica, il sano correre e l'agonismo degli sport di squadra, anche in un ambiente disagiato come il carcere, aiutano la persona a ritrovare la forma del proprio essere, magari dopo un passato di vita dedicato alle sregolatezze.

a cura di Settimo Manfrinato

Calendario riunioni con Ortopedico:

Giovedì 16/06/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il 1° reparto

Giovedì 23/06/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il 2° reparto

Giovedì 30/06/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il 3° reparto

Giovedì 14/07/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il 4° reparto

Giovedì 21/07/2011-28/07/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il 7° reparto

Giovedì 04/08/2011 dalle h.13.45 alle h. 14.15 per il Femminile



Cibo, ritmo e abbigliamento

PICCOLO VADEMECUM
PER DILETTANTI
E NON SOLO

Come nutrirsi per l'attività sportiva in carcere?

Negli sport anaerobici (pesi, corsa veloce) predominano la potenza, la forza e lo sviluppo delle masse muscolari; il "carburante" utilizzato è principalmente costituito da zuccheri. Negli sport aerobici (corsa lenta) è richiesta resistenza cardiovascolare e muscolare: il carburante è il grasso ingerito.

I principi sempre validi per tutti gli sport sono: mai allenarsi a stomaco vuoto né a digiuno; circa due ore prima dell'attività consumare un pasto a base di proteine (carne o pesce o uova) con carboidrati complessi (pasta o pane meglio se integrali). Finito l'allenamento è importante il recupero: il pesista che vuole aumentare la massa appropfiterà di questo momento per dare "mattoni" ai muscoli, quindi assumerà proteine.

Per i reduci da una corsa o da una partita di calcio è importante soprattutto reidratarsi e apportare vitamine.

Bisogna comunque bere molto, aggiungendo un po' di bicarbonato o limone all'acqua (aiutano ad eliminare l'acido lattico).



UN MOMENTO DI CORSA ALL'ARIA

Che passo bisogna tenere?

La zona d'impegno fisico che determina l'utilizzo prevalente degli acidi grassi a scopo energetico (e quindi permette di ridurre il peso corporeo) è quella compresa tra il 65 e 75% della frequenza cardiaca massima.

Premesso che nei primi 20 minuti di qualunque attività fisica si consumano solo zuccheri, se volete dimagrire dovette allenarvi per almeno 40 minuti. L'attività resta aerobica quando non si ha il fiatone e si è ancora in grado di parlare

mentre la si svolge.

Fa bene correre col sacco di plastica?

Absolutamente no: non bisogna mai praticare nessuna attività fisica indossando indumenti che impediscano la traspirazione. Sudare è la difesa che l'organismo attua per abbassare la temperatura corporea che si alza a causa dell'esercizio fisico. Pertanto durante la corsa è consigliabile indossare canotte e pantaloncini corti realizzati in cotone o in altri materiali idonei traspiranti.

Mens sana in corpore sano



LE LEGGI CHE SUPPORTANO
L'ATTIVITA' SPORTIVA
IN CARCERE

La dimensione aggregativa del mondo sportivo permette il confronto tra realtà apparentemente lontane che, grazie alla competizione, hanno l'occasione di far valere lo spirito di solidarietà e di integrazione reciproca. Tutto questo assume la sua giusta importanza in una realtà come quella carceraria. La difficile condizione del detenuto deve poter trovare i più opportuni strumenti che permettano un impiego utile del proprio tempo finalizzato alla crescita personale e al rafforzarsi dell'auto stima. Il tutto in un quadro costante di attenta pianificazione, dove una

serie di attività e interventi si armonizzano fra loro per rendere più significativa la permanenza in un carcere e auspicabile il centrale obiettivo del reinserimento sociale. L'art.12 l.357/75 e l'art.59 d.p.r./230/2000 trattano appunto le specifiche attività ricreative, culturali e sportive, precisando che i programmi delle suddette attività sono articolati in modo da favorire possibilità di espressioni differenziate e la partecipazione ad esse dei detenuti, specie giovani. I programmi delle attività sportive possono avvalersi della collaborazione di enti nazionali e locali nonché

dell'opera di assistenti volontari e personale specializzato. La presenza in carcere di adeguati spazi come palestre e impianti sportivi, ma anche i noti appuntamenti agonistici come la partita di calcio allo stadio tra magistrati, detenuti e agenti di P.P., rappresentano alcuni esempi tangibili di come l'organizzazione carceraria si imposti in modo da permettere una più intelligente condizione di vita del carcerato. Si deve necessariamente progredire nel confronto anche col mondo esterno in opportuna conformità con il detto: "mens sana in corpore sano".



IL DISCOBOLO DI MIRONE

Tutti vincenti a San Siro

L'ESPERIENZA DELLA
SQUADRA DI BOLLATE
SUL PRATO DEL MEAZZA



NELLA FOTO A LATO (DA SINISTRA):
PRENNA NAZARENO, DOTT.SSA LUCIA CASTELLANO E
ALCUNI MEMBRI DELLA NOSTRA SQUADRA
SOPRA:
LA TRIBUNA DEL MEAZZA

Per il terzo anno consecutivo la nostra squadra di calcio, il Free Bollate, è stata invitata a partecipare al torneo "Amici per la Legalità", che si è svolto nello stadio di San Siro il 23 maggio. Abbiamo disputato un quadrangolare contro le Fiamme Azzurre (la Polizia Penitenziaria), i Magistrati, l'Associazione "No alla droga" che ha vinto contro di noi ai rigori aggiudicandosi il primo posto lasciando a noi il secondo posto.

È stata una bellissima esperienza per tutti che sicuramente rimarrà per sempre nei nostri cuori.

Siamo stati accolti con un calore e un entusiasmo che non ci saremmo mai aspettati. Al di là dell'evento agonistico ciò che è stato veramente importante, oltre la bellissima esperienza di essere sul campo di San Siro, è la correttezza agonistica con cui il tutto si è svolto facendoci sentire uomini liberi.

Mi hanno colpito molto i ragazzi dai 10 ai 15 anni della scuola di Limbiate, perché ci hanno sostenuto per tutto il tempo della partita regalandoci un'immensa gioia, tifando e incitandoci con striscioni e canti di sostegno. È

stata una manifestazione molto sentita da tutti e cogliamo l'occasione per ringraziare la Dott.ssa Castellano per essere stata presente all'evento sportivo. Un ringraziamento particolare a tutte le persone che hanno permesso ai detenuti di poter trascorrere una giornata da uomini liberi.

Per quanto riguarda il campionato, purtroppo, non abbiamo vinto i Play-off, quindi il sogno di passare in seconda categoria è svanito con la delusione di tutti.

Ma non per questo ci arrendiamo, continueremo a crederci, sarà per l'anno prossimo.

Eto'ò e Ronaldo come antichi eroi

NELLE OPERE DEGLI ARTISTI
LA POTENZA FISICA DEL CORPO
DIVENTA SIMBOLO DI VIRTÙ MORALI

Lo sport è, storicamente, un'occasione per celebrare la potenza e l'armonia del corpo umano fuori da qualsiasi logica di forza e di violenza (come avviene invece nell'esaltazione delle imprese di guerra). È dunque, simbolicamente, una celebrazione di quella "macchina perfetta" che è il corpo umano, svuotato, però, da qualsiasi aggressività. È l'eccellenza di un corpo "perfetto", atto a vincere in maniera leale sui suoi avversari. Ecco il motivo per cui i Greci – che sull'esaltazione del valore dell'uomo, delle sue virtù fisiche e spirituali, hanno imbastito la loro civiltà – hanno spesso "cantato", nelle loro opere

d'arte, il valore dei trionfi sportivi, al pari di quelli guerrieri. Per gli antichi Greci, infatti, la bellezza era lo specchio delle virtù morali. Non vi era eroe che non fosse anche forte, coraggioso, leale e generoso con i suoi compagni. Ovvio dunque che, nella civiltà greca (e in quella romana), gli atleti e gli sportivi godessero di grande favore popolare, e fossero trattati al pari di eroi: acclamati, esaltati, e pagati profumatamente. Altrettanto naturale è, dunque, che una delle opere più famose dell'antichità greca sia proprio il ritratto di uno sportivo: il celebre Discobolo, eseguito nel 455 avanti Cristo dallo sculto-

re Mirone, di cui noi, oggi, siamo in possesso di una copia romana. Nelle epoche successive, lo sport ha avuto un ruolo meno importante dal punto di vista simbolico per lo sviluppo della società: ed è il motivo per cui i pittori hanno rappresentato in maniera minore gli atleti nelle loro opere. Dal Medioevo fino all'epoca moderna, gli artisti hanno preferito celebrare l'importanza dei valori religiosi e spirituali rispetto a quelli dell'eccellenza fisica dell'uomo. Un momento di grande ritorno di interesse per lo sport come elemento simbolico di unione di forza muscolare e di virtù morali, si è avuto, in Italia, con l'avvento del Fascismo, che non a caso si rifaceva, ai modelli estetici dell'antichità romana.

È allora a un pittore di quest'epoca, il futurista Giacomo Balla, che si deve un altro grande ritratto di sportivo, realizzato nel 1933, del campione di pugilato Primo Carnera. Con lui, anche lo sport è tornato ad essere un'attività degna degli antichi eroi. E chissà che domani un artista non si decida a celebrare anche le gesta di un Cristiano Ronaldo o di un Eto'ò.



IL PUGILE PRIMO CARNERA RITRATTO DA GIACOMO BALLA

Colloqui di fede

INCONTRI
SETTIMANALI CON
UN PASTORE EVANGELICO

Dal giugno 2010 presso il settimo reparto del carcere di Bollate è presente un Ministro di Culto Cristiano Evangelico, il pastore Riccardo Tocco, della chiesa Semplicemente Amore di Milano.

Desiderando farlo conoscere alla popolazione carceraria dopo questi primi mesi di attività, l'abbiamo incontrato e gli abbiamo rivolto alcune domande.

Quale è la ragione per cui viene in carcere?

Nel 2005 diventai Ministro di Culto riconosciuto dal Ministero degli Interni e, dal 2008, ho il nulla osta per svolgere assistenza spirituale nelle carceri. La prima ragione è che nella Bibbia sta scritto di visitare i carcerati, ma a questo si aggiunge il fatto che la Chiesa di cui sono pastore, accanto al suo mandato spirituale, ha anche uno spiccato ruolo sociale. Come cristiani dobbiamo aiutare chi soffre secondo la raccomandazione che è scritta in Giacomo (uno dei fratelli di Gesù) 2:17 che dice: "Così è la fede; se non ha opere è per se stessa morta". Che servirebbe mai pregare soltanto e non preoccuparsi anche delle necessità materiali degli altri?



E allora qual è l'intervento che compie a Bollate?

La legge prescrive con chiarezza i compiti del Ministro di Culto che sono l'assistenza spirituale, l'insegnamento della Parola e il culto (cioè la riunione di preghiera e di predicazione).

Mentre queste due prime funzioni sono già svolte con circa una ventina di detenuti, dal mese di settembre è stata già richiesta alla Direzione la possibilità di tenere un culto domenicale ogni 15 giorni. Siamo quindi in attesa dell'autorizzazione per iniziare queste riunioni.

Gli incontri settimanali vengono svolti il martedì in due gruppi, uno al mattino, l'altro nel pomeriggio, per permettere ad ognuno

di seguire con continuità le attività formative o di trattamento. Chiunque voglia avere un colloquio individuale col Pastore può richiederlo tramite domandina.

COMPARE STRETTA

Compare stretta
nelle offese
l'anima morta
nello stagno.
Fugge sul
tramonto
di tutte
le nebbie
quando il dolore
nel prato
somiglia all'argento.

di Antonino Bartolotta

Traduzione in tribunale



IL LUNGO VIAGGIO
VERSO L'INCERTEZZA
DELLA PENA

Alle prime luci dell'alba un Agente di Polizia Penitenziaria chiamerà dal cancello della cella il nome del detenuto che dovrà affrontare il giudizio in Tribunale, entro breve lo stesso Agente arriverà a prelevare la persona che sarà accompagnata in un percorso a ritroso verso l'uscita del carcere o in alcuni casi all'ufficio matricola. Dopo un'accurata perquisizione corporale il ristretto sarà ammanettato e spesso legato con altri detenuti che condivideranno con lo stesso la cella sul pullman o sul blindato adibito al trasporto verso il Tribu-

nale. Un numero enorme di pensieri accompagnano il carcerato, speranze di assoluzioni o di pene clementi sono il lieto motivo del viaggio che dal carcere conduce a Palazzo di Giustizia. Una volta arrivati alla triste meta i detenuti sono ubicati all'interno di celle site nei sotterranei dei Tribunali dove sostano in attesa di essere accompagnati nelle aule dove si terrà il giudizio. Queste celle sono completamente spoglie, solo in alcune esiste una sorta di panchina murata alla parete, sono totalmente sprovviste di servizi igienici tant'è vero che se a qual-

cuno sorge l'esigenza di andare in bagno dovrà attendere che un agente l'accompagni ad espletare i suoi bisogni fisiologici; il pranzo è assicurato con sacchetto da viaggio contenente una bottiglietta d'acqua, due panini, una confezione di würstel e un frutto.

Ci siamo, è arrivato il momento in cui si comincia a capire quale sarà il nostro destino. Accompagnato da un numero di agenti variabile il detenuto è scortato in aula, dove è collocato all'interno di una gabbia, una volta che questa è chiusa attraverso le sbarre sono tolte le manette.



AULA DEL TRIBUNALE CON CELLA DI SICUREZZA

Canile comunale



IL RISPETTO DEGLI ANIMALI
È FONTE DI FELICITÀ
PER GLI ESSERI UMANI

Oggi vi voglio parlare di una bella realtà che abbiamo, a Milano, noi e i nostri amici a quattro zampe.

Nel luglio del 2008, infatti, è stato inaugurato il Parco Canile Rifugio del Comune di Milano un complesso di ben 35.565 m² sorto in zona Forlanini.

Quando vi sono arrivato, come volontario, sono rimasto colpito dall'organizzazione e soprattutto dall'amore per gli animali che pervade lo staff che lo gestisce e

vi lavora e dalla coordinatrice che presto intervisteremo.

Questa struttura è all'avanguardia: è difatti composta da otto padiglioni, ognuno dei quali comprende sedici box. La posizione dei cani dipende dalla stazza o da motivi comportamentali. In ciascun box c'è spazio per tre cani di piccola taglia oppure per due di taglia media o uno di taglia grande, questo per non causare sovraffollamento che provocherebbe disagio. Ogni box è suddiviso

in due spazi: l'area giorno e la zona notte, riscaldata con lampade a infrarossi e un sistema antigelo che passa sotto la pavimentazione per garantire il benessere dell'animale nei mesi freddi.

Nei 128 box totali ci sono ben 200 cani. All'interno del Parco Canile è data ospitalità ai cani randagi ritrovati sul suolo cittadino e, come previsto dal regolamento Comunale di tutela degli animali, ai cani e ai gatti ceduti dai proprietari per motivazioni gravi quali morte, detenzione, problemi economici e/o di salute.

Tra le principali attività del Parco Canile, c'è la rieducazione comportamentale dei cani, che spesso sviluppano particolari patologie legate al trauma dell'abbandono. Gli esperti cinofili offrono consulenza al fine di facilitarne l'inserimento nell'ambiente familiare alle persone che desiderano adottare un animale. Oltre ai tanti operatori vi sono oltre 500 volontari che si occupano degli animali e che vengono prima istruiti a questo delicato compito. Esistono infatti dei corsi che ogni aspirante volontario deve seguire, che fornisce le basi di etologia e comportamento canino.



FOTO ESTERNA DEL CANILE COMUNALE DI MILANO

Sposarsi in carcere

PREPARATIVI-LAMPO
PER UNA GIORNATA
UNICA ED EMOZIONANTE



Il matrimonio in carcere è in genere considerato una cosa triste, ma per chi lo vive è invece un'emozione grandissima: quello che vi raccontiamo in quest'articolo lo è certamente stato per chi vi ha partecipato fin dai preparativi.

Comincio con il fatto che abbiamo dovuto preparare la cerimonia in 48 ore: è stato stressante, ma grazie alla collaborazione delle compagne della sposa, ai membri dell'Associazione "Articolo 3" del Femminile, all'educatrice dello sposo e, fuori, alle famiglie degli sposi, ci siamo riusciti alla grande. Agli sposi è stato comunicato il 7 giugno che soltanto due giorni dopo si sarebbero sposati; noi che, in quel momento, ci trovavamo con la sposa, avremmo voluto farle una foto per mostrare anche agli altri il suo volto in quel momento! Un motivo di panico è stato il vestito della sposa, dal momento che ne era ancora sprovvista; nel frattempo lo sposo fremeva per il catering, ma il problema era già stato risolto grazie all'aiuto di tutti...

Dopo un sacco di chiamate e mezzo carcere in movimento, tutto si è risolto nei tempi giusti.



Vestito arrivato, catering pronto, senza dimenticare le fedi, altro problema risolto in quattro e quattr'otto... Finalmente il giorno della cerimonia è arrivato: alle 10.30 del 9 giugno la sposa scende le scale della sezione per recarsi in sala giudici e avvocati, dove si sarebbe svolta parte della cerimonia, quella burocratica; nel frattempo le compagne della sposa, a sua insaputa, mentre lei stava pronunciando il fatidico "sì", si sono messe all'opera per i preparativi della saletta dove si sarebbe svolto il rinfresco.

Quindi è arrivata la parte finale della cerimonia: è stata una sensazione unica vederli arrivare, mentre esplodeva un mega-applauso da parte di tutta la sezione. Gli sposi, visibilmente emozionati, apparivano meravigliosi... al vederli veniva da pensare che è proprio vero il detto secondo il quale "Dio li fa e poi li accoppia"! È stata una giornata talmente bella da farci dimenticare, per un po', il luogo in cui ci troviamo... tanti auguroni, allora, ai due neo sposi Katuscia e Thomas!

MAGGIO-GIUGNO 2011

Vittime della mala-informazione

Cetrioli, soia, pomodori, lattuga e salame di cervo sono le vittime innocenti di un allarmismo che ha contagiato tutta Europa. Tutta colpa dell'Escherichia Coli un batterio killer che provoca gravi emorragie intestinali e che ha causato finora 33 morti e ha infettato oltre 3000 persone in 14 paesi europei. I vari inviti a non consumare alcuni prodotti alimentari per prevenire il possibile contagio e la "diffamazione a mezzo stampa" di vegetali & Co., ha causato danni al settore ortofrutticolo per 300 milioni di euro in una settimana. Anche noi detenuti abbiamo qualcosa in

comune con gli alimenti diffamati: siamo spesso vittime di pregiudizi e processi sommari, veniamo emarginati e discriminati. Tuttavia intorno a noi non si fa tutto questo clamore: forse valiamo meno di un pomodoro o di una lattuga? Non credo. E non penso che sia giusto parlare bene o male di un cetriolo perché questo è in grado di cambiare il destino di migliaia di persone che lavorano onestamente. L'invito è quello di riflettere prima di lanciare sentenze: in questo modo si colpiscono famiglie innocenti, collegate ad un possibilismo dove tutti sono potenzialmente buoni o cattivi.

L'OROSCOPO DI AMAL

Dal 21 marzo al 21 aprile

ARIETE



Siete carichi di entusiasmo e pronti per compiti impegnativi. Concentratevi sulle vostre competenze e i fatti vi premieranno. Curate di più l'immagine non solo la forma fisica: piacere vi piacerà!

Salute***

Dal 21 aprile al 20 maggio

TORO



Il vostro aspetto riflette in pieno l'umore: splendido, sempre e comunque. La vostra mente è una bomba al neu(t)rone. Collaborare è più piacevole che competere, e potrà risultare anche più proficuo.

Salute****

Dal 21 maggio al 21 giugno

GEMELLI



Il mese ricomincia alla grande, con ritrovata serenità e lucida progettualità. Frenate l'invadenza altrui con fermezza, senza però dimenticare la diplomazia. Lasciate fluire le energie positive.

Salute****

Dal 22 giugno al 22 luglio

CANCRO



Siate spontanei, veri, così convoglierete le vostre energie per essere efficienti e rapidi in tutto quello che fate. I sogni son desideri, ma non si avverano da soli: meglio non volare troppo in alto.

Salute****

Dal 23 luglio al 23 agosto

LEONE



Le energie non vi mancano, la grinta neppure e sarete impegnati ad appianare le tensioni. Chiudere un occhio di fronte agli errori altrui aiuta a vivere in armonia. Mettetevi alla prova senza indugi.

Salute****

Dal 24 agosto al 22 settembre

VERGINE



La mente dovrebbe imparare dal corpo che un po' di movimento non fa male. Continuate su questa strada, con la grinta giusta, per ritrovare la forma e anche sfogare le tensioni.

Salute***

Dal 23 settembre al 22 ottobre

BILANCIA



Accordate il cuore sul diapason del futuro: i sentimenti non vivono di abitudine. E' sempre il cuore a conoscere la direzione più valida, non la mente. Non dite sempre "no".

Salute****

Dal 23 ottobre al 22 novembre

SCORPIONE



Andate in alto, dove osano le aquile, rapaci con forti artigli e vista acutissima. La vita è come un bosco sconosciuto e va attraversato con una guida adeguata. Se vuoi vincere non devi avere paura di perdere.

Salute****

Dal 23 novembre al 21 dicembre

SAGITTARIO



Un bel sorriso allontanerà ogni disturbo. Non potete controllare ogni aspetto della vita, soprattutto se non riguarda solo voi. Puntate diritti agli obiettivi desiderati.

Salute***

Dal 22 dicembre al 20 gennaio

CAPRICORNO



Osate soltanto se le vostre forze e le circostanze esterne lo consentono. Con la diplomazia sarete signori, con la fermezza proteggerete voi stessi. Andate avanti, senza distrazioni, decisi verso l'obiettivo.

Salute***

Dal 21 gennaio al 19 febbraio

ACQUARIO



Dedicare qualche ora a un po' di relax, magari leggendo un libro. La sensibilità vi permette di capire tutto, l'ottimismo è la vostra forza. Chi tanto vuole...molto avrà.

Salute****

Dal 20 febbraio al 20 marzo

PESCI



L'umore in fase di miglioramento vi sta aiutando a dimenticare qualche fastidio, continuate su questa strada e riprendete a fare del movimento. E' tempo di focalizzare attentamente gli obiettivi.

Salute***

NEWS

REPARTO FEMMINILE

Termina il Corso di pallavolo con Torneo finale fra detenute della C.R. Milano-Bollate e volontarie dell'associazione. Verranno rilasciati attestati di partecipazione.

NEW ENTRY

La Redazione di SALUTE inGRATA ha visto nelle ultime settimane dei cambiamenti nella sua composizione. E' entrato a far parte della "schiera" dei correttori testi **Loris Cereda**. Escono, invece, per motivi differenti, dalla redazione **Antonino Bartolotta**, **Giorgio Sampech** e **Said Kurtesi**. Approfittiamo dell'occasione per salutare con un fraterno abbraccio il nostro ex vice Direttore **Antonino Bartolotta**, che ha ottenuto la possibilità di usufruire dell'art.21. A lui vanno tutti i nostri più calorosi ringraziamenti per l'ottimo lavoro svolto e per la carica umana che ha saputo donare a tutta la Redazione.

LA REDAZIONE MASCHILE

Sabato 12/06/2011 è cominciato, per i componenti della Redazione di Salute inGrata, il Corso di Fotografia con **Antonio De Luca**. Verranno rilasciati attestati di partecipazione.

FELICITAZIONI

Il Gruppo Salute fa gli auguri di felicissima unione a **Katiuscia Zaso** e **Thomas Andreose**.

BUONA FORTUNA

Salutiamo, con piacere, la scarcerazione dei nostri compagni **Angelo Paoliello**, **Ivan Vescovi** validi componenti dello Sportello Salute a cui vanno anche i nostri più calorosi ringraziamenti.

CONCORSO LETTERARIO

Il tempo passa e i premi si allontanano se non hai ancora scritto. Puoi ancora consegnare i tuoi elaborati entro il 16/07/2011.

VASCO STORY

Si è tenuto sabato 18/06/2011 al Reparto Femminile e lunedì 20/06/2011 nel teatro dell'Istituto, il concerto "Vasco Story" a cura delle Officine Musicali "Freedom Sound".

RACCOLTA TAPPI

Il Gruppo Salute comunica che dal mese di febbraio ad oggi sono stati raccolti ben 120 kg. di tappi di plastica. Il reparto più ecologicamente corretto, cioè quello che ha raccolto più tappi è stato il 3°. Segue ad una incollatura il 2° reparto e sul terzo gradino del podio c'è il 1° reparto. Congratulazioni, quindi, ai ragazzi del 3° che verranno premiati dall'Associazione "Gli amici di Zaccheo" con **un attestato di merito e quattro set di due racchette da ping-pong completi di palline, un set per ogni saletta ricreativa**. Ancora complimenti e un invito a continuare il nostro lavoro di "raccoglitori".

IL VENDICATORE DEI FORNELLI

di Bruno Ballistreri

Il pesce... cattivo

In pochi sanno come, ma può diventare buono

Sesso ci ritroviamo nei piatti il pesce azzurro che, per mancanza di mezzi o fantasia, sembra più adatto a raggiungere il sacchetto della spazzatura piuttosto che i nostri piatti e le nostre papille gustative.

Ecco allora come un'antica ricetta veneziana può venirci in aiuto e rendere giustizia a quei poveri pesci che non hanno avuto altra colpa se non quella di finire nelle mani sbagliate.

Bastano quindi pochi semplici ingredienti: cipolla, uvetta ed aceto, un filo d'olio extra vergine da aggiungere inoltre al sale e al pepe.

Fate rosolare le fette di cipolla (una cipolla per ogni pesce), appena diventano biondo dorato aggiungete mezzo bicchiere d'aceto ogni due pesci e un cucchiaino (l'unità di misura è il cucchiaino di plastica in dotazione) di uvetta Sultanina, sale e pepe e mezzo bicchiere d'acqua ogni due pesci.

Lasciate cuocere per circa mezz'oretta e coprite i pesci con il composto ancora caldo e fateli riposare per almeno tre ore.

Siamo certi che sia voi, che i poveri pesci, sarete grati ai marinai della Serenissima Repubblica di Venezia per questo piatto succulento.



**Per ricevere dieci numeri di Salute inGrata
sottoscrivi un libero sostegno al giornale
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F03069099498615315853985**



Sportello Salute informa

I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 13,00 alle ore 15,00, previa domandina (mod.393).

Al Femminile il giovedì dalle 13,00 alle 15,00 e il sabato dalle ore 10,00 alle ore 12,00.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore: Andrea Tarantola
Il Segretario: Settimo Manfrinato.

I Referenti di reparto sono:

Femm : Tatiana Mogavero,
Katuscia Zaso;
2° Rep: Maurizio Lucarelli, Diego Sarcina;
3° Rep: Tarcisio Curti, Khaled Al Waki, Faouzi Megri;
5° Rep: Nichi Tavecchio;
7° Rep: Valter Costantini, Claudio Marchitelli, Sergio Principe, Cristian Samiolo, Antonio Vadalà, Christian Vargas, Tudor Costantin Margelu.



Un Tappo per la salute

L'associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo" desiderando incentivare la cultura del riciclaggio ecologico come iniziativa possibile a salvaguardia del pianeta, per noi oggi e domani per i nostri figli, invita tutta la popolazione detenuta e tutti gli operatori ad aderire all'iniziativa della raccolta dei tappi di plastica (acqua bibite, shampoo, detersivi, ecc.)

Un semplice gesto quotidiano può essere modello di sviluppo sostenibile a tutela del nostro benessere. Inoltre, per promuovere la continuità e incoraggiare tutti, l'Associazione premierà il Reparto che si sarà distinto nella produzione del quantitativo maggiore. Grazie mille per la vostra collaborazione!



Scegli e personalizza la tua t-shirt

L'Associazione "Gli amici di Zaccheo" effettua il servizio stampa magliette. L'iniziativa permette alla popolazione detenuta di avere T-shirt a proprie spese in diversi modelli con riproduzioni stampate a colori da catalogo o personalizzate. Un incaricato provvederà a raccogliere periodicamente le richieste su apposita domandina autorizzata.