

SALUTE in GRATA

N09 | 2011

ANNO 4 - OTTOBRE - 2011

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



Non fumarti la salute

Ospiti graditi

La Vice-Comandante
Dott.ssa Maietta
ci augura buon lavoro

PAG 4-5

Scrivi che ti passa

La festa, i premi, i vincitori
della seconda edizione
del Concorso letterario

PAG 8-9

Progetto fumo

Una proposta concreta
rivolta ai detenuti
che vogliono smettere

PAG 14-15

N09

SALUTE inGRATA - OTTOBRE - 2011

**"Il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte"**



Angelo Maj
Direttore



Massimo D'Odorico
co vice Direttore



Alessandro Riva
Capo redat.servizi



Massimo Foti
Ass.di redazione



Silvia Amico
Redattrice



Massimo D'Agostino
Segretario



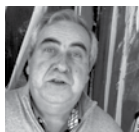
Francesco Carecchia
Redattore



Domenico Mammolenti
Redattore



Michele Petraroli
Art director



Ugo Palumbo
Volontario



Alessandro Berardi
Sportello Salute



Pietro Martini
Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
CO-VICE DIRETTORE: Matilde Napoleone, Enrico Saravalle;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
CAPO REDATTORE RUBRICHE: Isidoro Bossio;
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Francesco Carecchia, Domenico Mammolenti, Alberto Schiavone, Renato Vallanzasca;
FOTOGRAFO: Antonio Sorice;
CORRETTORI TESTI: Luigi Bertolini, Vittorio Giordano Brevi, Gianluca Falduto, Giovanni Rizzuti;
POOL GRAFICO: Mario Castiglioni, Nicola Valentino, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

SEGRETERIA DI REDAZIONE: Mirela Popovici;
REDATTRICI: Lara De Marco, Amal Sedef;
PROGETTO GRAFICO: La redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi; **LOGO:** Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri / Luigi Bertolini / Nazareno Caporali / Valter Costantini / Elisabetta Dal Corso / Gianluca Falduto / Francesco Garaffoni / Roberta Maietta / Claudio Marchitelli / Alessandra Mattei / Mario Pappalardo / Paola Pedronetto / Giovanni Rizzuti / Iaria Scimone / Amal Sedef / Antonio Sorice / Antonio Vadalà / Nicola Valentino / Edoardo Velon;

EDITORE



Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia:
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 22/10/2011 alle ore 18:00.

Tirature copie 12.000 annue

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

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 IL LAVORO DEL GRUPPO SALUTE
- 6 BENVENUTO DIRETTORE
- 8 SCRIVERE È UNA FESTA
- 10 SE NON LE FRASI LE PAROLE
- 12 INTERVISTA A MISSIROLI
- 13 PAROLE E MUSICA
- 14 MEGLIO NON INIZIARE
- 16 SVEZZAMENTO DA FUMO
- 18 FUMARE SOFFOCA
- 19 GUADAGNATI LA SALUTE

AREA SANITARIA

- 20 L'ODONTOIATRA "A cosa porta il fumo?"
- 21 I REPARTI "La sigaretta accorcia la vita"

RUBRICHE

- 22 SPAZIO VOLONTARIATO / Oltre ogni aspettativa
- 23 LEX / No smoking please
- 24 AMICI DEGLI ANIMALI / Incontro a quattro zampe
- 25 SPORT E SALUTE / Di nuovo in campo
- 26 SALUTE DELLO SPIRITO / Dolore e malattia
- 27 IL BATTITORE LIBERO / Carbonaro? No...Fumatore!
- 28 L'OCCHIO DELLA DONNA / Donne scrittrici
- 29 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Tagliatelle alla Pitagora
- 30 IL FATTO / 6 - Ottobre - 2011
- 31 L'OROSCOPO DI AMAL
- 31 NEWS

La carta di Milano

di Angelo Maj

Milano, primi giorni di settembre, un salone di Palazzo Marino affollatissimo di giornalisti, operatori a vario titolo del Ministero della Giustizia, qualche detenuto, amministratori. Ci sono anche il Presidente emerito della Corte costituzionale, Valerio Onida, e il Sindaco di Milano, Giuliano Pisapia.

Occasione è la presentazione della "Carta del carcere e della pena", cioè la proposta di un codice etico-deontologico per giornalisti e operatori dell'informazione che trattano notizie concernenti cittadini privati della libertà o ex detenuti tornati in libertà.

L'iniziativa, nata per impulso di testate come Carte Bollate, Ristretti Orizzonti e Sosta Forzata, ha già avuto l'adesione di alcuni Consigli regionali dell'Ordine dei giornalisti e punta a essere adottata a livello nazionale.

Ma, in parole povere, di che si tratta? È il tentativo di creare un'informazione sul carcere e sui suoi abitanti un po' più decente e libera dai pregiudizi di quella che ci viene offerta quotidianamente.

Per giornalisti e direttori, la tentazione di "sbattere il mostro in prima pagina" resta troppo forte. Il cliché "brutto, sporco, cattivo" è stato sostituito da "extracomunitario" e "irregolare". Come aggravante funziona "precedenti per tossicodipendenza". Se poi c'è di mezzo un rumeno, l'identikit del colpevole è pronto in tavola.

Ma le cose vanno ancora peggio, se possibile, quando arriviamo in prossimità del fine pena. In questo caso, articolo 21, accesso al lavoro esterno, permessi ordinari, permessi premio, semi-libertà, liberazione anticipata e affidamento in prova ai servizi sociali, sono rubricati in modo indistinto alla voce "liberi tutti". Senza sforzarsi di capire che queste misure alternative non sono l'equivalente della libertà, ma piuttosto "una modalità di esecuzione della pena con altri mezzi". Ci vorrebbe un po' più di umiltà, un po' più di rispetto delle persone, nell'indagare intorno a tanta fragilità e dolore. Di certo la strada per far maturare una nuova cultura del carcere è ancora lunga, ma la "carta di Milano" può rappresentare un primo, importante passo. ●

Il lavoro del Gruppo Salute

IL PREZIOSO CONTRIBUTO
ALLA TUTELA DEL DIRITTO
ALLA SALUTE

● Dott.ssa Roberta Maietta Vice-Comandante

L'incontro con i componenti di "Salute inGrata" ha destato in me un forte compiacimento rappresentando un'ulteriore conferma dell'ottimo livello di auto-determinazione raggiunto dalle persone che lavorano alla redazione di questa rivista.

L'entusiasmo e la partecipazione mi hanno sorpreso positivamente e fatto apprezzare tale progetto, nato dall'impegno quotidiano profuso dai membri e dal Direttore Editoriale di questo solido gruppo. Mi ha colpito, inoltre, la pregnante utilità sociale che caratterizza il contenuto degli articoli,

miranti alla conoscenza, nonché alla prevenzione di problematiche che toccano il mondo carcere. In tal senso, è ammirevole la volontà di investire professionisti del settore al fine di migliorare la qualità del giornale. Elemento importante, infatti, è che lo stesso si occupi ad ampio raggio di temi che non riguardano strettamente la salute, ma che accadono frequentemente nel contesto penitenziario, assumendo una rilevanza degna di considerazione. La creazione di un apposito Sportello Salute, inoltre, fornisce una valida risposta alle esigenze della popolazione detenuta, fungendo da supporto all'Amministrazione nella ge-

IN FOTO (da sinistra):
La vice-comandante
Roberta Maietta,
l'inviato
Mario Pappalardo
il co-vice direttore
Massimo D'Odorico





FOTO IN ALTO (da sinistra):
il Direttore Massimo
Parisi, e
la Redazione
FOTO A DESTRA:
il vice-comandante
Roberta Maietta

stione di situazioni di natura sanitaria. Si considerino, in proposito, le deficienze che affliggono molti istituti gravati da scarse risorse economiche e da carenze igieniche, tali da non trovare tempestivo riscontro.

Nonostante gli aspetti di auto-referenzialità del sistema penitenziario non garantiscano una completa libertà dal bisogno, la posizione del singolo e la tutela dei suoi diritti assumono rilevanza fondamentale. L'articolo 32 della Costituzione e le altre disposizioni contenute nella Legge 354/75 a tutela della salute, oltre che il Decreto Legislativo 230/99 ribadiscono, infatti, che i detenuti, al pari dei cittadini in stato di libertà, hanno diritto all'erogazione delle prestazioni sanitarie. La mancanza di auto-determinazione nel ricorso alle cure mediche, infatti, trova una ragione giustificativa nell'assetto comunitario del carcere, ove le esigenze di tutela degli interessi collettivi rivestono un carattere di primaria importanza. Il cittadino detenuto e la struttura che temporaneamente lo custodisce, quindi, rappresentano un unicum ove il Servizio Sanitario Nazionale va ad erogare una prestazione coniugata alle particolari connotazioni del sistema.

In tal senso, risultano fondamentali i collegamenti con i servizi territoriali, al fine di stipulare accordi e intese che diano corpo a quella individualizzazione del trattamento che rappresenta la pietra angolare dell'Ordinamento Penitenziario.

Sono pochi mesi che opero in questa realtà, facendo parte di un Corpo che partecipa attivamente alla realizzazione dei tanto agognati principi costituzionali.

A tale proposito, il mio ringraziamento va al personale che si spende ogni giorno nel garantire tale scopo, al volontariato che rappresenta una risorsa preziosa, portatrice di valori alternativi alla cultura che domina in molti penitenziari, a tutti gli operatori che contribuiscono a migliorare l'esperienza detentiva; ma soprattutto, porgo dei sinceri complimenti ai ragazzi che si ingegnano brillantemente nell'attuazione di questo strepitoso giornale. Buon lavoro! //



Benvenuto Direttore!

OSPITI GRADITI
NELLA RIUNIONE
DI SALUTE INGRATA

● La Redazione



IN FOTO (in alto):
Il Direttore Massimo Parisi
con la Vice Comandante
Roberta Maietta
in riunione con la
Redazione
PAGINA A FIANCO:
Il Direttore
Massimo Parisi

Un incontro sereno e proficuo, quello tra i redattori di Salute inGrata e il neo Direttore della II Casa di Reclusione di Milano Bollate, Dott. Massimo Parisi accompagnato dal Vice Comandante Dott.ssa Roberta Maietta. Dopo le presentazioni di prassi, ha preso la parola il Direttore editoriale nonché Presidente dell'Associazione "Gli amici di Zaccheo" Viviana Brinkmann. A lei è toccato il compito di esporre la genesi di un progetto che prevedeva l'esperienza pionieristica dell'apertura di uno Sportello e la pubblicazione di un giornale "Salute inGrata" per l'appunto che, per

la prima volta all'interno di una Casa di Reclusione, si occupano esclusivamente di problemi inerenti alla salute. Compito dello Sportello Salute, è stato ricordato, è la mediazione tra l'Istituzione e i detenuti in merito a problematiche riguardanti la sanità all'interno del carcere. È stato evidenziato che il giornale ha finora prodotto risultati soddisfacenti e positivi, non soltanto nell'ambito dei ristretti, ma anche tra chi è fuori dall'Istituto. Merito, questo, del lavoro della Redazione e della sua sinergia sia con lo Sportello Salute sia con l'Amministrazione. Dopo un excursus sulla "cucina redazionale" è stato ricordato come la storia della



rivista sia stata legata da un lato all'apertura di varie sedi nei reparti 6°, 7°, Femminile e Area Trattamento e dall'altro all'integrazione di tutti i detenuti nel lavoro giornalistico. È stato illustrato il cammino della redazione con i vari cambiamenti di formato del periodico, partendo dal 2008 con formato A4 e dal 2009 sostituendolo con l'A5, dal 2010 ad oggi con il formato B5, nonché l'accrescimento di contenuti e di collaborazioni esterne. Salute inGrata ha dimostrato capacità lavorativa tenendo fede all'impegno del progetto Bollate, riunendo insieme tutte le redazioni che fanno capo a quella centrale sita nell'Area Trattamento. È stato esposto lo svolgimento del lavoro della redazione: riunione generale ogni martedì dove si discute l'argomento da trattare che verrà mandato in stampa. Una volta scelto l'argomento vengono divisi i compiti tra i vari redattori e inviati interni ed esterni per le relative informazioni da inserire nell'edizione in corso. Ricevuto il materiale informativo si procede al vaglio di tutto per l'approvazione. A questo proposito è stato ribadito il principale obiettivo: creare un gruppo di lavoro, formato da persone con tipologie di reati differenti, che imparino a collaborare e ad assumersi le loro responsabilità all'interno del team. Così facendo si favorisce quel processo di trasformazione interiore avviato all'interno di Bollate che si spera possa continuare all'esterno al fine di restituire alla società una persona migliore, più responsabile e matura. Questo non è altro che l'attuazione del dettato costituzionale in merito alla funzione della pena, cioè la rieducazione del detenuto.

Il Dott. Parisi, dopo averci ascoltato con interesse, ha espresso le sue riflessioni, facendo presente che ritiene estremamente importante il lavoro di gruppo, piuttosto che il lavoro individuale: egli è rimasto particolarmente colpito dai vari interventi dei redattori, poiché quasi tutti hanno



fatto riferimento al lavoro comune, che è sempre frutto di riflessione. Ha poi osservato il valore che può dare il lavoro della Redazione, con la responsabilizzazione del singolo, quando questi sia coadiuvato da un gruppo consolidato e affiatato. Il Direttore ha affermato inoltre che ha a

“ LA REDAZIONE HA
VISSUTO L'INCONTRO COME
OCCASIONE PER MIGLIORARE
IL PROGETTO SALUTE ”

cuore il tema della salute e lo ritiene molto importante, sia all'interno dell'Istituto di pena sia all'esterno. Egli ha quindi pensato di creare “un certificato di dimissione” con una anamnesi clinica del de-

tenuto, che possa servire all'uscita dalla Casa di Reclusione.

Nota piacevole dell'incontro, ha sottolineato il Dott. Parisi, è stata quella di non aver sentito, per la prima volta, nessuna lamentela da parte dei detenuti, segno di maturità, poichè è stato ben compreso il valore e la finalità dell'incontro.

La Redazione, infatti, ha vissuto questo incontro come occasione di uno scambio dialettico durante il quale ha posto richieste e proposte per migliorare la funzionalità del Progetto Salute.

E, dalla parte dell'Istituzione, queste richieste e proposte sono state annotate per essere poi valutate attentamente in sedi più appropriate. //

Scrivere è una festa

LA SERATA DI PREMIAZIONE
DELLA SECONDA EDIZIONE
DEL CONCORSO LETTERARIO

● La Redazione

Sabato 24 settembre 2011 si è svolta, presso il Teatro dell'Istituto, la premiazione della seconda edizione del concorso letterario "Scrivi che ti passa", promosso e organizzato dall'Associazione Gli Amici di Zaccheo. La giuria composta dal dott. Roberto Bezzi, dalla dott.ssa Antonietta Italia, dalla dott.ssa Letizia Rovida, dalla dott.ssa Paola Sara Battistioli, dall'agente scelto di Polizia Penitenziaria dott. Francesco Ricco e dal dott. Raul Vittori, ha selezionato, su oltre 80 partecipanti, tre elaborati vincitori e altri 17 premi di partecipazione. Nel corso della serata sono stati consegnati

“UN CENTINAIO DI
DETENUTI HANNO PARTECIPATO
ALLA SERATA, SI È CONCLUSA
CON UN RICCO BUFFET”

dalla volontaria Elisabetta Dal Corso i premi di partecipazione, comprendenti ognuno un libro e un set di teli da cucina e nominati i vincitori dei primi tre premi: Francesco Garaffoni, Vittorio Mantovani e Cristiano

Dragani, che hanno vinto rispettivamente un set da letto, con piumone, copripiumone e lenzuola; un set di stoviglie da cucina; un set da bagno, con accappatoio e asciugamani. All'evento ha partecipato lo scrittore Marco Missiroli, che

ha risposto ad alcune domande del nostro redattore Nazareno Caporali (l'intervista è pubblicata nelle pagine successive), e ha poi letto, col sottofondo musicale della pianista Francesca Falcicchio, gli elaborati dei primi



IN FOTO:
La giuria e lo scrittore





FOTO IN ALTO:
un momento del
rinfresco.

FOTO A DESTRA:
Dott.ssa Catia Bianchi

tre classificati. In una suggestiva scenografia comprendente le belle lampade di Santo Tucci della cooperativa "Il Passo" e le musiche dei gruppi del Laboratorio Musicale Bollate, il Presidente dell'Associazione Gli amici di Zaccheo, Viviana Brinkmann, e il Direttore della rivista Salute inGrata, Angelo Maj hanno ringraziato i volontari, ristretti e non, per il loro lavoro. La responsabile della Commissione Cultura, l'Educatrice Dott.ssa Catia Bianchi, ha portato i saluti della Direzione d'Istituto e ha avuto parole d'elogio per l'iniziativa consolidata e per l'impegno dell'associazione promotrice. Molti detenuti hanno partecipato, attenti e curiosi e la premiazione si è conclusa con un ricco buffet. Una volta di più, abbiamo constatato come la bellezza della poesia e della letteratura possano servire a unire le persone, a evadere dalle strette gabbie della realtà e del quotidiano per veleggiare con l'immaginazione e con la fantasia. È stato meraviglioso osservare come le emozioni e le esperienze di vita, messe nero su bianco abbiano avuto il potere di aprire cancelli, aggregare persone, condividere gioie e dolori portati con dignità e uguaglianza sul palcoscenico della vita.

Nelle pagine successive presentiamo il primo dei tre elaborati vincitori, quello scritto da Francesco Garaffoni, con le motivazioni con cui la Giuria ha deciso di premiarlo. Nei numeri successivi del giornale pubblicheremo i testi del secondo e del terzo classificato del concorso. //



Il vincitore

SE NON LE PAROLE
LE FRASI

di Francesco Garaffoni



IN FOTO (da sinistra):
il vincitore
Francesco Garaffoni
premiato dalla
volontaria
Elisabetta Dal Corso

“È inutile inventarsi qualcosa, Céline ha già scritto tutto”. Con questa frase il Professore si alzò, rimase per qualche istante

in piedi con le mani appoggiate al tavolo e poi, come se sapesse di non potersi aspettare alcuna risposta, chiuse il diario, lo mise con la biro dentro al suo armadio e con uno sforzo che a noi parve un dolore salì sulla branda e rimase a guardare il nulla.

Il Napoletano mi guardò, gli lessi nel pensiero e fui io a dire quello che entrambi avevamo capito: “Lo stiamo perdendo”.

I vecchi di galera non fan fatica a vederlo: è lo spirito del detenuto che apre una crepa nella sua pelle e comincia a evaporare pian piano, ma inesorabilmente, e quando tutto questo spirito se ne sarà andato la soluzione è sempre quella: può avere la forma della cintura, della lama, del sacchetto con il gas, ma la fine non cambia.

Continuai a guardare il Napoletano speran-

do che dal suo solito sorriso beffardo uscisse un’idea, una proposta, un qualcosa che io e lui avremmo potuto provare a fare. Il Napoletano si girò dall’altra parte con un’ultima smorfia, uno sguardo che lo toglieva da ogni responsabilità, e che mi invitava a capire che non dovevamo essere noi a intervenire in quel che restava della vita del Professore. Quando lui era arrivato nella nostra cella il Napoletano l’aveva fatto subito sentire a suo agio con la franca cortesia dei detenuti e con un gran caffè; il Professore aveva uno sguardo smarrito, mi disse: “Nel fondo di questo abisso sto cercando di studiare il mio animo”. Era evidente che c’era in lui la voglia di andare avanti e il desiderio di ricevere un ascolto senza giudizio, una voglia che forse è in tutti noi e che in lui raggiungeva i toni di una drammaticità che non credeva di conoscere.

Ogni volta che lo guardavo mi chiedevo se questa voglia di studiarsi l’animo potesse resistere a lungo, se fosse sufficiente a tener-



IN FOTO (a lato):
Dott. Enrico Saravalle,
co-vice direttore
Salute inGrata
IN FOTO (in basso):
Gli attestati di parte-
cipazione rilasciati ai
primi 20 classificati.

MOTIVAZIONE DELLA GIURIA

Racconto di grande sensibilità che rivela la capacità di chi sa indagare, anche attraverso piccoli dettagli, l'animo umano e ne sa scandagliare le pieghe per sostenerlo nel momento del bisogno. Attraverso una scrittura asciutta, ma non priva di metafore originali che toccano il lettore nel profondo e lo commuovono, l'autore si destreggia, quasi da professionista, tra lingua e dialetto per giungere ad un finale delicatamente a sorpresa.



lo vivo. Quel giorno, mentre sulla branda continuava a guardare nel vuoto, dopo che aveva definitivamente rinunciato al progetto del suo diario, avevo capito che non bastava più, lo stavamo perdendo, ne ero sicuro. Passarono in un silenzio acido altre due ore, poi arrivò la chiamata per la cena e io e il Napoletano preparammo la tavola per metterci quello che arrivava dal carrello: pasta con le verdure, insalata e uova al burro. "Professò, venite a tavola" disse il Napoletano, e lui, come un automa, scese e si sedette di fronte al Napoletano e di fianco a me. Appena iniziato a mangiare guardai il Napoletano e vidi nei suoi occhi una luce furba: come del bambino che ha scoperto il trucco del prestigiatore e non vede l'ora di farlo sapere a tutti. Alzò il cucchiaino, guardò il Professore: "Professò, come è che si dice cucchiaino in inglese?". L'altro alzò gli occhi: "Spoon", disse con sorpresa.

"Ah, in napoletano si dice *cucchiar*".

"E... carota?".

"Carrot".

"U, in napoletano è cchiù difficile, nui si dice, *pastenaca!*".

"E maccheroni?".

"Maccaroni!".

"Eh, chistù è facile pure in napoletano, *maccheroni!!!!*".

Fu a quel punto che tutti e tre cominciammo a ridere, un riso caldo, che nella sua verità diceva che il Professore eravamo riusciti a riprenderlo: forse non sarebbe riuscito a scavare in fondo alla sua anima, ma sicuramente un po' di napoletano sarebbe riuscito ad impararlo.

Non fu una gran sorpresa per noi quando, un anno dopo che il Professore fu rilasciato, ricevemmo la busta, la apriamo: "Dizionario Inglese-Napoletano, ad uso delle carceri italiane, a cura di Three Cumpari". //



Intervista a Missiroli

LO SCRITTORE CHE HA
SCOPERTO L'AMORE
GRAZIE A UN LIBRO

di Nazareno Caporali

La premiazione del Concorso letterario di Salute inGrata ha visto la partecipazione, in qualità di "fine dicitore", dello scrittore Marco Missiroli, che con "Bianco", il suo ultimo romanzo (edito da Guanda), ha riscosso importanti riconoscimenti. Trent'anni, di origine romagnola, Missiroli vive da anni a Milano, dove lavora nella redazione di un importante settimanale di moda. Dopo una breve introduzione scherzosa, in cui Marco ha dimostrato di poter essere anche un ottimo attore comico, gli abbiamo chiesto che ci parlasse della sua attività redazionale. "Di carattere sono molto caotico, perciò l'unica soluzione trovata dal mio Direttore per limitare i danni è stata quella di farmi fare l'inviato, in modo tale da lasciare la

redazione tranquilla. Quindi, in genere, per la maggior parte del tempo vado in giro a fare interviste". Ci siamo poi fatti spiegare come è diventato scrittore. "Fino ai vent'anni non avevo letto un libro", ha detto Missiroli con aria ironica. "Poi, un giorno, ho conosciuto una ragazza all'università con cui volevo... fare conoscenza. Per agganciarla, ho preso spunto dal fatto che aveva un libro che sporgeva dalla borsa. Lei mi ha chiesto se l'avevo letto, io le ho detto di sì, e che ne avrei parlato volentieri quella sera davanti a un bicchiere di vino... alla sua risposta affermativa, sono corso a comprarlo e l'ho letto tutto in un pomeriggio. Da quel momento, la letteratura è diventata la mia passione". Infine Marco ci ha parlato del suo ultimo romanzo, "Bianco" (disponibile anche nella nostra biblioteca). "Il romanzo descrive la contrapposizione tra Amore (con la "A" maiuscola) e odio. Il vecchio protagonista, Moses, membro del Ku Klux Klan, riflette sulle vicende della sua esistenza, e soltanto al termine della sua vita egli riscatta il suo passato caratterizzato da odio, violenza e morte, attraverso la scoperta dell'amore, di cui forse era sempre rimasto all'oscuro. Riesce in questo modo a dare un senso al "tutto" quando s'innamora. In tal modo riscatta tutto il male fatto". Una sorta di inaspettato "appello tardivo" che spinge il lettore a fare le riflessioni sulla sua vita e, perché no, sugli errori commessi. //

IN FOTO (da sinistra):
lo scrittore
Marco Missiroli
e il nostro redattore
Nazareno Caporali



Parole e Musica

SONATE AL PIANOFORTE,
ASSOLI DI CHITARRA E
PERFORMANCE VOCALI

● La Redazione



Peccato per chi non ha scritto nulla per il concorso letterario e non ha potuto partecipare alla festa della premiazione che si è tenuta nel teatro della C. R. Bollate: non solo si è perso un pomeriggio ricco di emozioni, ma anche momenti di musica veramente straordinari. I gruppi che si sono esibiti, nonostante siano composti da dilettanti, non avrebbero certo sfigurato neppure in una serata *live* a San Siro. Per non parlare poi della splendida pianista Francesca Falcicchio, che ha saputo dar voce al pianoforte in maniera mirabile.

Non è certo facile descrivere il senso di magia e libertà che gli artisti, che si sono alternati ad incantare i presenti, hanno saputo creare a sostegno dell'evento letterario. Quindi un sentito ringraziamento da parte degli organizzatori e da tutti compagni, piacevolmente intrattenuti dai musicisti dei gruppi: **Articolo 21**, **Illogic Party**, **Faisens** e i **Vuoti a perdere**, che sono riusciti ad incoronare gli scritti degli autori con un escalation di allori musicali, spaziando dal rock psichedelico e duro, con virtuosi assoli di chitarra, fino al miglior pop italiano.

E come direbbe un consumato presentatore televisivo: "Signore e Signori, vi abbiamo presentato la premiazione, parole e musica dei detenuti di Bollate, un applauso prego!". //



Meglio non iniziare

QUANDO SPEGNERE
LA SIGARETTA SIGNIFICA
ACCENDERE LA SALUTE

● Dott.ssa Ilaria Scimone - Psicologa



Il progetto per la disassuefazione da fumo “**Accendi la Salute**” nasce per cercare di dare una risposta al bisogno emerso a seguito di diverse richieste formulate da parte di alcuni detenuti rivolte sia all’Associazione di volontariato penitenziario “Gli amici di Zaccheo-Lombardia” sia alla Allen Carr’s Easyway, e dall’analisi dei dati

ottenuta da una recente ricerca condotta all’interno della II Casa di Reclusione Milano-Bollate. Tale ricerca, cui hanno collaborato i giornali dell’Istituto Carte Bollate e Salute in Grata, su un gruppo di 164 detenuti, ha evidenziato la presenza di un’altissima percentuale di fumatori (118 su 164), dei quali il 61% dichiara di aver aumentato il numero di sigarette fumate al giorno dall’ingresso in carcere. Dati interessanti della ricerca condotta mostrano che il 75% dei detenuti fumatori desidera smettere di fumare, e il 45% vorrebbe partecipare ad un gruppo di sostegno per essere aiutato a raggiungere tale obiettivo. L’obiettivo principale del progetto è fornire degli strumenti concreti e un valido contesto relazionale di supporto per prendere consapevolezza delle motivazioni sottese al fumo. In collaborazione con la Allen Carr’s Easyway Italia e con la casa Editrice EWI Srl l’obiettivo è centrare la soluzione del problema, immediatamente dopo aver seguito il seminario o letto il libro di Carr.

L’auspicabile obiettivo di tutto il progetto è la riduzione del numero di fumatori detenuti e la diffusione di un modello attraverso la condivisione dell’esperienza da proporre con continuità mediante l’attiva presenza degli Operatori liberi e detenuti dello **Sportello Salute**.

L’adesione al progetto avverrà tramite compilazione della domanda (DOMAN-



DINA 393), a seguito della diffusione, tramite i Referenti dello Sportello Salute e della testata Salute inGrata, del libro illustrato "È facile smettere di fumare se sai come farlo", best seller internazionale, edito in Italia da Ewi.

Il libro sarà distribuito insieme al materiale informativo sul percorso, e di un avviso affisso sulla bacheca dei reparti interessati dell'avvio di tale progetto.

La raccolta di tali domande di adesione sarà a cura dei referenti dello Sportello Salute; alle persone interessate sarà consegnato dal coordinatore interno detenuto del progetto, costantemente supervisionato dal responsabile scientifico, un breve questionario autosomministrato motivazionale, sulla base del

quale verrà stilato un elenco delle persone idonee a prendere parte alla prima e alla seconda fase del progetto. Nello specifico, la **prima fase** del progetto prevede due Seminari offerti dalla Allen Carr's Easyway Italia ai detenuti ritenuti idonei a seguire questo percorso. Ogni seminario dura circa 6 ore, durante le quali sono previste pause per poter fumare. I seminari sono basati sul Metodo ideato dall'inglese Allen Carr e prevedono un approccio puramente psicologico, che portano il fuma-

tore a smantellare tutte le valenze positive che generalmente vengono attribuite alla sigaretta e a considerarla per quello che è veramente: una schiavitù mentale.

Oltre il 90% delle persone che seguono il Seminario smette di fumare alla fine dello stesso e diventa un felice non-fumatore, che a sua volta sarà testimone della liberazione dalla sigaretta e vorrà rendersi utile nell'aiuto fattivo verso gli altri.

Al termine della prima fase, avrà inizio la **seconda fase** del progetto.

Il percorso verso la disassuefazione prevede la partecipazione dei detenuti a sei incontri di due ore ciascuno, con due psicologhe volontarie dell'associazione Gli amici di Zaccheo-Lombardia. Tali incontri prevedono la

formazione di un gruppo di auto mutuo aiuto, che offre un valido contesto relazionale di supporto per prendere consapevolezza delle motivazioni sottese al fumo e delle conseguenze che tale comportamento produce su di sé e sugli altri.

Utilizzando la testimonianza del *peer-supporter*, alcuni strumenti e uno spazio di confronto protetto si promuoverà un cambiamento cognitivo e comportamentale, sia nella condotta tabagica sia nelle modalità di relazione supportive. //

“ IL 75% DEI DETENUTI
VUOLE SMETTERE DI FUMARE,
IL 45% PARTECIPARE AD UN
GRUPPO DI SOSTEGNO ”



Svezzamento da fumo

LA NICOTINA SI COMBATTE
ANCHE CON UNA
CORRETTA ALIMENTAZIONE

● Dott.ssa Alessandra Mattei - Nutrizionista



Molteplici sono gli effetti negativi che la nicotina ha sull'organismo, sulla pelle e sul sistema cardiovascolare. La nicotina è un alcaloide che induce dipendenza e altri effetti sul sistema nervoso e cardiovascolare. Anche quando si smette di fumare il suo influsso negativo continua: spesso gli ex fumatori ingrassano, e questo va a sommarsi ai danni già operati. Finché si fuma il metabolismo accelera. In più c'è un'azione anoressizzante; di conseguenza, una volta abbandonate le sigarette, l'appetito giustamente aumenta e il metabolismo inevitabilmente rallenta: l'ago della bilancia sale. Per evitare di ingrassare, l'ideale sarebbe intervenire subito, appena ci si accorge che il girovita si allarga. Ciò non vuol dire mettersi a dieta: sarebbe una pressione esagerata in un momento così difficile come quello dello svezzamento dal fumo.

È sufficiente ricorrere a una serie di piccoli accorgimenti. Ad esempio, cercare di dividere l'alimentazione in più pasti giornalieri con almeno tre spuntini a base di frutta. Oppure avere a portata di bocca alimenti a basso contenuto calorico: acqua, caramelle o chewing-gum senza zucchero, verdure tagliate a pezzettini. È importante garantirsi l'apporto vitaminico e di minerali contenuti nei vegetali, che consentono all'organismo un'azione antiossidante (il fumo è un potente ossidante, apporta tanti radicali liberi) e depurativa. Raccomandazione importante:





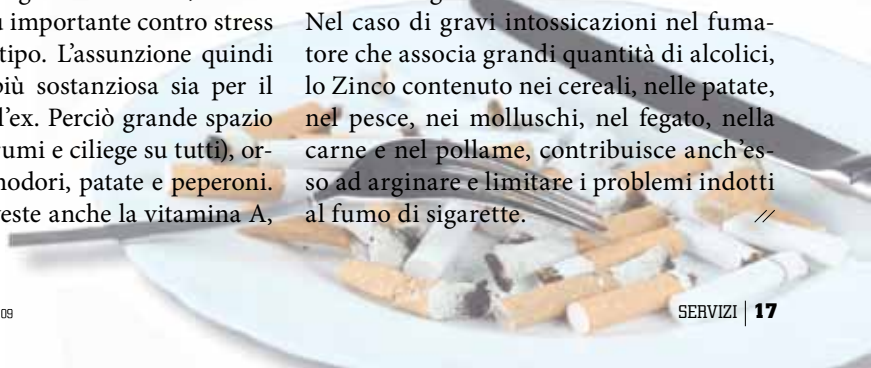
è assolutamente controindicato cercare di ridurre le calorie riducendo o evitando i carboidrati (ossia pasta, pane e cereali in genere). Questi infatti svolgono, grazie alla produzione della serotonina (il neuromediatore che regola il senso di benessere), un'azione stabilizzante sull'umore, che contrasta fame nervosa e depressione. I cereali integrali contengono sostanze preziose per il cervello e l'umore, come le vitamine del gruppo B. In più, il contenuto di fibre dei cereali integrali aiuta la funzionalità intestinale: l'astinenza da nicotina può infatti causare un po' di stipsi. Attenzione anche a cosa si beve: le bevande a base di caffeina sono da limitare, perché aumentano il nervosismo. Meglio prepararsi infusi di erbe o tè dolcificati con miele, da sorseggiare durante il giorno durante i momenti di crisi. La composizione delle tisane può essere a base di erbe rilassanti per contrastare il nervosismo o favorire il sonno serale, oppure ricche di minerali o vitamine (rosa canina). Ricordiamo che ogni sigaretta distrugge circa 25 mg. di vitamina C, sicuramente la difesa più importante contro stress organici di vario tipo. L'assunzione quindi dovrebbe essere più sostanziosa sia per il fumatore che per l'ex. Perciò grande spazio a frutta fresca (agrumi e ciliege su tutti), ortaggi a foglie, pomodori, patate e peperoni. Notevole ruolo riveste anche la vitamina A,

“ QUANDO SI SMETTE DI FUMARE L'INFLUSSO NEGATIVO CONTINUA: GLI EX FUMATORI INGRASSANO ”

per proteggere pelle e mucose, per difendere denti e gengive ed aumentare le resistenze agli ossidanti in genere. Quindi meglio non farsi mancare carote, spinaci, broccoli, bietta e in minor misura uova e latte. Il fumatore è comunque un ipoossigenato, e spesso la nicotina rappresenta un pericolo non trascurabile per cuore e vasi. L'azione nella vitamina E contribuisce a fornire ossigeno al cuore, difendendone la funzionalità. Ha inoltre azione diuretica e ipotensiva: è quindi consigliabile al fumatore più a "rischio", un po' più attento e in "crisi" sul versante circolatorio. Anche in questo caso l'alimentazione consigliata è imperniata su tanta verdura, ma a colazione largo spazio ai cereali integrali e ad un cucchiaino abbondante di olio di germe di grano!

Per accelerare la produzione anticorporale e favorire l'eliminazione delle tossine, un importante presidio è sicuramente rappresentato dal Selenio: germe di grano, broccoli, cipolle, pesce, cereali integrali, latte e crusca con generosità!

Nel caso di gravi intossicazioni nel fumatore che associa grandi quantità di alcolici, lo Zinco contenuto nei cereali, nelle patate, nel pesce, nei molluschi, nel fegato, nella carne e nel pollame, contribuisce anch'esso ad arginare e limitare i problemi indotti al fumo di sigarette. //



Fumare soffoca

PROBLEMI POLMONARI
E CARDIOVASCOLARI
DEI FUMATORI

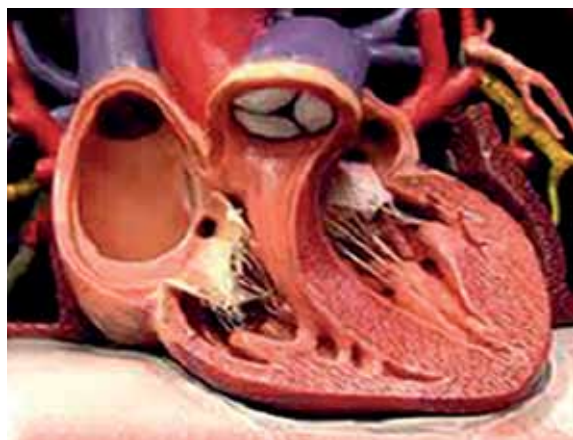
● la Redazione

Nel profondo pensiero di tutti i fumatori esiste più o meno latente il timore di incorrere in patologie disastrose per la propria salute. Ed ecco due organi assolutamente indispensabili per il buon funzionamento del corpo umano come possono essere attaccati e danneggiati dal fumo. Si tratta dei polmoni e del cuore e nell'articolo che segue si evince in maniera inequivocabile che sarebbe meglio, consigliabile e soprattutto intelligente smettere di fumare. La polmonite interstiziale desquamativa è un'inflammatione cronica dei polmoni che si verifica nei fumatori di sigarette e negli ex fumatori. Nonostante si usi il termine di polmonite non esistono prove certe che sia un'infezione a causare un'inflammatione, si tratta di una patologia che colpisce i fumatori di circa 30-40 anni, causando, nella maggior parte dei soggetti, dispnea anche per sforzi modesti. I test di funzionalità respiratoria mostrano una riduzione della quantità d'aria contenuta nei polmoni dopo la massima inspirazione. La quota di ossigeno in un campione di sangue è bassa. Per confermare una diagnosi, è spesso necessario eseguire una biopsia polmonare, che di solito rivela un'inflammatione diffusa e uniforme. Circa il 70% dei soggetti affetti da polmoniti interstiziale desquamativa sopravvive per almeno 10 anni, la risposta è ancora migliore se si smette di fumare e si assumano corticoste-

roidi. Un'altra patologia per i fumatori e che rappresenta un grave rischio, è la coronaropatia che interessa tutti i gruppi etnici. Quando i flussi sono ostruiti un numero sempre maggiore di coronarie, diminuisce l'apporto di sangue ossigenato al muscolo cardiaco (miocardio) diventa insufficiente. Tale situazione viene definita ischemia miocardica. Se il cuore non riceve sangue in quantità sufficiente non può contrarsi e pompare sangue normalmente. Se qualcosa ostruisce del tutto un'arteria, la zona irrorata da tale vaso muore e si verifica l'infarto. La coronaropatia è la più comune causa di ischemia miocardica. Il fumo raddoppia il rischio di coronaropatia e di infarto cardiaco. Anche il fumo passivo sembra aumentare il rischio e deve essere evitato. //

Tratto da "Il manuale Merck per la salute".

Raffaello Cortina Editore 2003



Guadagnati la salute

FUMANDO SI VA
IN CERCA DI GUAI.
PUOI EVITARLI

di Mario Pappalardo



Quante volte hai pensato di smettere di fumare perché ti è sempre stato detto che il fumo fa male?

Il fumo fa male ed è vero, ma non voglio parlarti di cosa fa la sigaretta, questo lo sanno tutti. Voglio dirti quello che forse nessuno ti ha mai detto se non casualmente tra amici. A che cosa serve smettere di fumare e a cosa fa bene? Tutti i fumatori, almeno una volta nella vita, hanno provato a smettere, oppure ci hanno pensato. Personalmente io fumavo dai due ai tre pacchetti al giorno, in ventisei anni passati come fumatore, almeno quindici li ho vissuti pensando una volta al giorno di smettere. Non arrenderti, è più facile a farsi che a dirsi. Quante volte, guardandoti allo specchio hai fatto brutti pensieri?

Non fumare, non avrai questo problema.

Quante volte hai baciato una donna o un uomo e sei stato respinto/a per via del tuo alito che sapeva di fumo?

Non fumare, non avrai questo problema.

Quante volte hai fatto l'indifferente, mentre fumavi vicino a qualcuno che non fumava e poi ti sei sentito un verme, perché hai fatto finta di niente?

Non fumare, non avrai questo problema.

Quante volte al ristorante hai dovuto alzarti e lasciare la tua donna/uomo da sola/o per uscire dal locale a fumare e sentirti maleducata/o?

Non fumare, non avrai questo problema.

Quante volte vostro figlio/a ha detto: papà,



mamma, che schifo lo sai che puzzi di fumo, e tu ci sei rimasto/a male?

Non fumare non avrai questo problema.

Quante volte ti sei sentito/a schiavo della sigaretta e hai pensato di essere una nullità semplicemente per il fatto di non riuscire ad avere la meglio su un oggetto?

Non fumare, non avrai questo problema.

Se smetti di fumare, non avrai più questi problemi e mille altri ancora, adesso hai capito a cosa ti fa bene non fumare?

Se non smetti non puoi capire e penserai sempre che sono tutte frottole per deviarti dal tuo pensiero di non poter fare a meno della sigaretta, anche se, inconsciamente tu lo sai che non è così.

Questo accade perché hai paura di staccarti dalla sigaretta; non è come credi, smettila di prenderti in giro, butta via il pacchetto. Basta rispondere all'invito: "Vuoi fumare?" con un chiaro: "No grazie". Smetti di fumare, e sarai libero da queste catene. //

A cosa porta il fumo?

LE SOFFERENZE DEL NOSTRO ORGANISMO LEGATE ALLA PATOLOGIA DEL FUMO

Dott.ssa Paola Pedronetto
Medico Odontoiatra



Che il fumo faccia male alla salute è noto da molti anni. Esso provoca danni a diversi organi come l'apparato respiratorio, in cui insorgono patologie come bronchiti e tumori, il sistema circolatorio, i cui danni ai vasi portano alla cattiva circolazione fino all'infarto, e crescita di tumori nei vari distretti corporei.

Le sostanze cancerogene presenti nel fumo di sigaretta (e non solo...) sono soprattutto il benzopirene e le mitosamine. Ovviamente i danni sono strettamente legati alla quantità e alla durata nel tempo a disposizione di queste sostanze. Si è visto, in particolare, che il rischio è maggiore per i fumatori che iniziano da giovani e diminuisce quando si smette di fumare; il pericolo diminuisce quanto più ci si allontana dal periodo in cui si fumava. Per quanto riguarda il cancro, temibile tumore maligno della bocca, esso a volte è preceduto da lesioni così dette "precancerose" come la leucoplachia.

Si presenta come una macchia biancastra, a volte striata, che non è rimovibile con una garza.

Il tumore della bocca è spesso correlato al consumo di bevande alcoliche, che inducono malattie del fegato responsabili delle alterazioni della mucosa orale.

A livello della bocca, oltre al tumore, il fumo provoca la malattia paradontale, ovvero la più importante causa di perdita di denti, oltre alla carie. Essa si manifesta con gonfiore, sanguinamento e dolore della gengiva, a cui si associa perdita di osso che provoca la mobilità del dente sino alla perdita del dente stesso.

Ciò è dovuto principalmente alla cattiva circolazione causata dalla nicotina e da altre sostanze contenute nel tabacco e si manifesta anche con il fumo di sigari e pipa.

La malattia paradontale che ne deriva è molto aggressiva e meno sensibile alla terapia. Anche nella implantologia si è visto che il fumo è un fattore di rischio di primaria

importanza per il successo. Infatti circa la metà degli impianti persi sono in soggetti fumatori. Sembra che al fumo si associ un maggior numero di carie, probabilmente per l'aumento della temperatura e la maggior presenza di placca batterica responsabile della carie dentaria.

Un altro danno provocato dal fumo è l'alterazione del colore dei denti, la discromia. Per porvi rimedio vi sono oggi varie tecniche di sbiancamento. Un ultimo aspetto da considerare è l'alitosi indotta dal fumo, che può incidere sui rapporti interpersonali. Purtroppo, nonostante oggi si sappia così bene quali gravi danni provoca il fumo, molti, troppi, continuano a fumare, poiché la nicotina crea dipendenza.

I fumatori trovano nel fumo una condizione di benessere dovuto alla sensazione di rilassamento e al contempo di stimolo all'attività.

Non bisogna dimenticare che il fumo riduce il senso di fame e fatica.

La sigaretta accorcia la vita

CHI FUMA LO FA PER RILASSARSI
MA IN REALTÀ DANNEGGIA
SE STESSO E CHI GLI STA VICINO



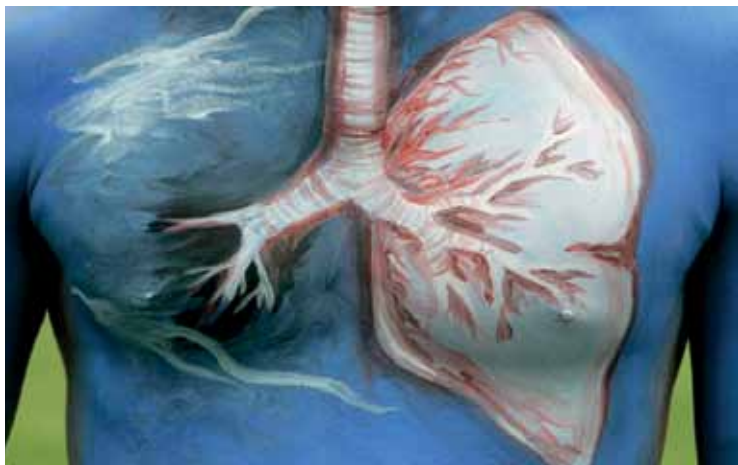
A. Vadalà / C. Marchitelli / V. Costantini
Sportello Salute 7° Reparto

A volte si inizia a fumare quando si è adolescenti, forse per sentirsi più grandi della propria età o per farsi notare, magari dalla ragazza del cuore. Si comincia facendo quei simpatici cerchietti di fumo, o per imitare i propri genitori, così si rimane incantati nel vedere uscire quel fumo dalle narici e dalla bocca. D'altronde un ragazzino non conosce quali conseguenze possa portare questo vizio; si comincia con poche sigarette, sino ad arrivare ad uno o più pacchetti al giorno e poi non si può più farne a meno, ma un adulto tutto questo lo sa! Perché allora fuma? L'idea nasce dal pensiero che una sigaretta possa farci rilassare; oppure risolverci un problema; invece "la bionda" provoca solamente gravi conseguenze per la salute; soprattutto nella respirazione, diminuisce la resistenza fisica nello sport; la velenosa nicotina intacca lo smalto dei denti. Non è più bello sfoggiare un bel sorriso piuttosto che un pugno di tabacco in bocca?

O addirittura la sigaretta può provocare il cancro, e può influire nella crescita degli adolescenti; tra l'altro, non bisogna dimenticare che può influire anche sulle persone che non fumano per via del cosiddetto "fumo passivo" al punto che, grazie alle radiografie, oggi anche a un non fumatore può capitare di scoprire di avere i polmoni più neri di un sacco di carbone, solo perché un familiare ha l'abitudine di riempire la stanza di fumo. Ecco perché è bene riflettere attentamente prima di fumare, soprattutto quando c'è un bambino

in casa! Per non parlare delle donne in stato di gravidanza, che assolutamente non devono fumare perché il bambino che portano nel ventre è più importante di una sigaretta!

Ma quali sono i segreti per smettere di fumare? Molto dipende dalla nostra forza di volontà, e uno dei migliori inizi sarebbe quello di eliminare il caffè, in quanto si sa che nicotina e caffeina "si attraggono", ma sono solo una rovina per l'uomo. Se teniamo alla nostra vita non fumiamo, perché fa davvero male!



Oltre ogni aspettativa

CAPIRE LA DIFFERENZA
CHE CORRE TRA
ESSERE ED APPARIRE



Quello che ho iniziato a fare a Bollate non è volontariato: è un'esperienza al di là di qualsiasi aspettativa. E sono stati loro, i ragazzi di Salute in-Grata, a sorprendermi e stupirmi il primo giorno, accogliendomi e dandomi il benvenuto con ospitalità autentica. Cosa spinge una ragazza di 24 anni a trascorrere molti suoi pomeriggi tra i detenuti? Nulla, se non la voglia di aprirsi al mondo, scoprire il chiaroscuro della vita, andare oltre i pregiudizi e credere in persone che vogliono ricominciare. Anch'io, nel mio

piccolo, lo faccio ogni giorno: nelle piccole sfide e negli sbagli che la vita ti porta a compiere. Ho scoperto che le distinzioni e le categorie contano relativamente. Ciò che conta sono le persone. Persone con un cuore e con alle spalle un vissuto più o meno fortunato, con esperienze che lasciano in loro una traccia. Quindi io non sto facendo volontariato: sto facendo un pezzo di strada insieme a persone che non si nascondono di fronte a se stesse. Non possono. Sono testimone di ciò che in questo momento loro sono: ora, adesso,

nel tempo presente, nonostante il passato. La forza che ho visto negli occhi di alcuni di loro è un esempio, un'iniezione di energia. Ho percepito la voglia di ricominciare, di voler vivere e superare l'esperienza del proprio passato. Perché non è mai troppo tardi, perché si può cadere sette volte e rialzarsi otto; basta volerlo. Nel carcere di Bollate i detenuti vivono e hanno voglia di farlo. Lo fanno lottando, reinventandosi ogni giorno, dandosi da fare e costruendo il proprio futuro, nonostante gli scoraggiamenti e le difficoltà. Abituata a vivere in una società in cui l'apparire è ciò che conta, in cui le persone si nascondono dietro maschere pur di non mostrarsi per ciò che sono, dove reale e finzione a volte si confondono, quello che vedo entrando in questo edificio è la cosa più reale e vera che mi sia capitata. E questa realtà mi aiuta, aiuta la mia vita e la arricchisce con frammenti di altre vite. La mia vita è diventata più ricca di quanto fosse prima. La mia vita è diventata più chiara oltre ogni aspettativa. Non posso che dirvi grazie!



No smoking, please

GLI INTERVENTI
LEGISLATIVI VOLTATI ALLA
RIDUZIONE DEL FUMO



Il tabagismo rappresenta una questione sociale di portata così ampia da dar luogo a rilievi sul piano non solo igienico-sanitario ma anche psicologico, socio-culturale e ovviamente giuridico. È appena da accennare come temi quali prevenzione, fumo passivo, contrabbando, ecc. siano solo alcuni aspetti di una problematica così complessa e difficile, che ha reso necessario l'intervento del Legislatore nell'arco del trentennio (1975 – 2005) diretto a dare attuazione al disposto dall'art. 32 della Costituzione che tutela la salute come diritto fondamentale. In linea con le indicazioni dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), gli interventi di carattere legislativo rappresentano uno degli strumenti più efficaci nella lotta al tabagismo. In particolare, le misure che tutelano i non fumatori dal fumo passivo, hanno effetti positivi sia sui non fumatori che sui fumatori. L'Italia è sempre stata all'avanguardia in Europa per quanto riguarda la tutela dei non fumatori. La prima norma in questo senso risale infatti al 1975, che stabiliva il divieto di fumare in alcuni luoghi, come ad esempio al cinema. Seguì poi un'integrazione

grazie del 1995 che estendeva il divieto anche a altri locali come quelli usati dalla Pubblica Amministrazione per il ricevimento del pubblico. Queste norme, che pure hanno contribuito alla progressiva riduzione della prevalenza dei fumatori nel nostro paese a partire dagli anni '80, avevano tuttavia una parte limitata, in quanto escludevano il fumo solo da certi locali e non avevano un impatto notevole sui comportamenti dei fumatori, interferendo poco con le loro abitudini. La svolta decisiva è stata rappresentata da una Legge del 2005, che ha esteso il divieto a tutti i locali chiusi come bar e ristoranti. La legge prevede un obbligo, ma concede la possibilità di creare locali per fumatori con caratteristiche strutturali e di ventilazione ben definite; prevede anche le misure di vigilanza ed il sanzionamento delle infrazioni. Non meno importanti sono stati alcuni decreti concernenti rispettivamente l'etichettatura dei prodotti, la loro pubblicità e il fenomeno del contrabbando. Ricordiamo infine che già dal 1934 esiste il divieto di vendita di tabacco ai minori di anni 16. La normativa nazionale s'inserisce pertanto a pieno titolo



lo nell'ambito della convenzione quadro per il controllo del tabacco, le cui strategie prevedono un approccio multisettoriale al problema del tabagismo, attraverso interventi di promozione della salute, informazione e interventi legislativi in molti campi. Più recentemente, la giustizia ordinaria si è espressa anche con condanne (in ambito penalistico) ovvero con sentenze di risarcimento (in ambito civilistico) per danni provocati al lavoratore dall'esposizione al fumo passivo. Quanto emerge da questo quadro porta sicuramente a riflettere sull'opportunità di regolare il fenomeno tabagismo in termini di prevenzione e di controllo del fenomeno sociale.

Incontro a quattro zampe

UNA GIORNATA PARTICOLARE
IN COMPAGNIA DEI NOSTRI
ANIMALI DOMESTICI



Anche quest'anno la Direzione della C.R. Bollate ha promosso l'iniziativa di poter incontrare il proprio amico animale nell'interno della struttura e precisamente presso l'area verde adibita ai colloqui famigliari. Ognuno di noi ha il suo "Lassie" o il suo "Rin Tin Tin" nel profondo del cuore, quindi non si può parlare di un semplice cane sul quale poter interagire, bensì del "nostro" fedele amico, qualcosa di più profondo che colpisce in pieno la sfera dell'affettività facendo, del tuo piccolo (a volte) compagno, un'i-

cona su cui riversare autentico amore e dedizione. Argo (il cane di Ulisse) fu l'unico ad accorgersi del ritorno del suo amato padrone dopo anni di assenza ed io spero in questa grande dote dei nostri amici, per essere certo che anche il mio cane, mi riconoscerà nonostante gli anni che non lo vedo. Per noi ragazzi ristretti, che non incontravamo i nostri amici da tempo, è stato un momento fantastico. Si sono vissute emozioni particolari entrando nell'area dove ognuno di noi ha incontrato il proprio amico: gli è bastato semplicemente annusare per qualche momento per riprendere l'antica dimestichezza. Poi è stato il momento delle coccole e "moine" che in genere l'animale gradisce, così, scodinzolando per tutta l'area verde, sembrava aver preso padronanza del posto, regalandoci infinite emozioni. Nel mio caso specifico posso raccontare le varie vibrazioni vissute con il mio Juri: Juri è un cagnolino razza maltese di colore bianco che ho adottato da circa dieci anni, quello che mi ha fatto immediatamente innamorare sono stati i suoi occhioni grandi e la sua dolcezza. Con la

premessa che erano sei anni che non accarezzavo il mio cane, non stavo più nella pelle nel sapere che avrei trascorso un pomeriggio a coccolarmelo. Ho gioito con lui, mi sentivo libero come in un prato dove puoi correre spensierato con il tuo "amico Fido"; anche lui scodinzolava e si rigirava su se stesso e sembrava volermi dire: "Andiamo, perché ti fermi?". Voleva giocare con me, con il suo "papà" fino allo sfinimento, mi saltava addosso, abbaiava puntando le zampe, pronto a partire con me ovunque volessi andare. Ma il tempo passava, così è arrivata la fine dell'evento e con gran malinconia ho dovuto salutare il mio Juri che non voleva più lasciarmi: abbaiando voleva farmi capire che ci separavamo ancora, e così aumentava lo strazio nel vederlo alzarsi su due zampe come a dirmi "tienimi con te". E, vedendolo andar via con museruola e guinzaglio, una condizione per lui innaturale, mi si è stretto il cuore, e ho pensato a tutti gli animali tenuti in cattività. Infatti, penso che la libertà non sia solo per l'uomo: essa è la condizione naturale di ogni essere vivente.

Di nuovo in campo



È NECESSARIO LOTTARE,
E CON CON TUTTE LE FORZE,
PER VINCERE UNA COPPA

Anche in questo numero vi parlerò della nostra squadra, la Free Bollate, che, nelle due ultime partite, ha ottenuto come risultato solo due pareggi. Premetto subito che una era la partita per la Coppa Lombardia contro la squadra del Niguarda, l'altra era una di Campionato, contro la Limbiatese. Avremmo potuto vincere entrambe le partite, a mio avviso, e anche senza problemi, soprattutto l'ultima partita, quella che ci ha visto affrontare la Limbiatese, visto che



abbiamo giocato contro nove giocatori per cinquanta minuti a causa dell'espulsione di due giocatori avversari. Nonostante tutto, la Limbiatese è riuscita a tenerci testa e siamo riusciti ad ottenere solo un pareggio, grazie ad un goal spettacolare della nostra "punta" Siracusa, detto "Cocò". Quello che è successo, purtroppo, dimostra che la nostra squadra deve trovare ancora il giusto equilibrio. Lo sappiamo tutti che non è assolutamente facile gestire una squadra all'interno di un istituto di pena, perché tra scarcerazioni (come è giusto che sia), trasferimenti e ammissioni al lavoro esterno, bisogna sempre

riorganizzare la squadra. Sono certo che, anche se quest'anno non è iniziato bene, visto che siamo ultimi in classifica con un solo punto, l'impegno e la determinazione del mister Prenna e dell'allenatore Ciccimarra riusciranno a dare slancio alla nostra squadra. Il prossimo giovedì 20 ottobre si svolgerà la partita di ritorno fuori casa contro il Niguarda: se dovessimo perdere saremmo definitivamente fuori dalla possibilità di vincere la Coppa. Forza ragazzi! Sono sicuro che come sempre, con la vostra voglia di lottare, il vostro impegno e il vostro leale agonismo, alla fine i risultati saranno positivi.

Dolore e malattia

LA RELIGIONE CE LI SPIEGA
CON DOGMI E MISTERI.
LA SCIENZA SCRUTANDO LA NATURA



Il tema trattato dal nostro giornale è la salute, pertanto c'è da domandarsi: perché il corpo umano si ammala, visto che esso è strutturato per auto-rigenerarsi? Perché si interviene con farmaci e altro? Perché soffocare un sintomo, sapendo a priori che il corpo sa guarire tutto ciò da sé e meglio? Siamo incapaci di sopportare il dolore oppure non ne comprendiamo la sua reale funzione e finalità? È una questione di business della salute o di mancata conoscenza? “La malattia è lo sforzo che fa la natura per guarire l'uomo. Possiamo dunque imparare molto dalla malattia per far ritorno alla salute; ciò che al malato pare indispensabile allontanare da sé contiene l'oro autentico che egli non ha potuto

trovare in nessun luogo”. L'autore del virgolettato è C. Gustav Jung, psicologo e psichiatra di fama mondiale. Molti scienziati della medicina ufficiale credono fermamente nel processo autorigenerante del corpo umano. Tra i due momenti - salute e malattia - vi è un terzo elemento: il dolore. Tutti lo conosciamo. Esso si percepisce in modi svariati. È impalpabile, ma si fa ben sentire. La vita ne offre una infinita gamma. Ogni uomo sceglie il suo destino tra i tanti “guai” offerti dalla vita. È così che nascono i grandi dolori eroici che danno diritto alla gratitudine della patria, i dolori di eccezione ardenti e sonori che eccitano negli altri ammirazione, entusiasmo e danno un senso di grandezza. Vi è il dolore del col-

pevole e il dolore dell'innocente, il dolore cosciente e nobile del saggio e il dolore stupido dell'imbecille. Vi è il dolore che muta e passa e il dolore senza speranza e senza rimedio, che invano chiede pace alla morte. Vi sono dolori propri che appaiono sempre più grandi e i dolori degli altri che appaiono sempre così piccoli! Quanti dolori diversi! Ma tutti si stampano nel corpo e nell'anima ed ogni volto umano ne è segnato e li esprime. In tante forme diverse essi sono tutti ugualmente dolori, in essi si compie sempre qualcosa di grande che avvia alla redenzione, per alcune religioni, e alla evoluzione, per la scienza. Si potrebbe ipotizzare che questa sia la forma più adatta all'uomo per far sentire che la presenza di Dio mai lo abbandona dal suo cammino. A questo punto sarebbe utile e naturale, prima di assumere dei farmaci per evitare anche piccoli dolori, riuscire ad ascoltare che cosa di meglio sanno essi comunicarci. Impariamo a resistere loro, solo così potremo raggiungere uno stato di salute degno di questo nome. Riflettiamo quando assumiamo farmaci. Mai senza aver ascoltato il parere medico.



Carbonaro? No... Fumatore!

UN RACCONTO SATIRICO
PER SORRIDERE ANCHE
DEI NOSTRI VIZI



Cinisello Balsamico, un ridente (cosa avesse da ridere non si è mai capito) ed ameno paesino dell'hinterland Milanese, quella mattina si crogiolava nel tepore di un incerto sole settembrino. Assediata dalle fabbriche, Cinisello faceva da contraltare con le sue architetture nazionali popolari ai grossi comignoli che sbuffavano vapori non più inquinanti e che emanavano un profumo nostalgico di caldarroste. Nelle vie adiacenti, le poche macchine in transito rilasciavano dai loro tubi di scappamento un pungente odore di mentina silvestre!

Tutto ciò che inquinava era stato definitivamente sconfitto!! L'ultimo baluardo erano stati i fumatori ma la battaglia contro questi irriducibili era stata vinta con il più ovvio dei provvedimenti: i monopoli di stato erano stati costretti a pagare un'accisa di 100 euro per ogni pacchetto venduto e in poco tempo i fumo-dipendenti furono messi al bando. Carugati Armando detto "il Locomotiva" era un irremovibile. Dire che era un fumatore era un eufemismo, si racconta che la madre, anche lei accanita fumatrice, si astenne dal vizio solamente 2 mesi prima del



parto. L'Armando venne al mondo senza alcun problema, stringendo nel pugno una cartina per rollare. Dopo l'avvento della società "pulita" il Carugati aveva dovuto assistere alla distruzione dei suoi miti: Humphrey Bogart ritoccato in tutte le pellicole con al lato della bocca uno stuzzicadente. Il peggio lo subì con l'iconografia del Che Guevara ritratto mentre aspirava voluttuosamente un lecca lecca; mentre a lui avevano addirittura impedito di leggere i fumetti. Tutti i venerdì si riuniva con alcuni amici in un casolare proprio sotto lo scarico dell'Ansaldo, dalle acque putride saliva un insopportabile odore di polenta e *cassoela*. Una volta entrati nella casa si sedettero circospetti e da perfetti carbonari cominciarono il cerimoniale. Alla tremante luce di un accendino apparve un pacchetto di sigarette "Revolution" manda-

to in segno di solidarietà dalla lontana Cuba. Improvvisamente la porta si spalancò ed entrarono in pieno assetto di guerra le squadre antifumo lanciando granate alla clorofilla, ci fu un fuggi fuggi generale e quando tornò la calma l'unico rimasto sul terreno era... l'Armando!

Il giorno dopo fu processato per direttissima, fuori la folla rumorosa e a nulla erano valsi gli idranti della polizia che riversarono litri di essenza di camomilla per calmare la folla inferocita. Mentre lo portavano via l'Armando ebbe un gesto d'orgoglio, si scrollò da dosso le mani ammutolendo la folla con uno sguardo sprezzante... il silenzio cadde pesante... poi, con un gesto delle spalle s'infilò nel furgone che sapeva di mughetto mormorando: "Scusate ragazzi... ma in carcere... si può fumare?"

Donne scrittrici

EMOZIONI AL FEMMINILE
DURANTE LA PREMIAZIONE
DEL CONCORSO LETTERARIO

Ciao a tutti! Grazie dalla redazione di Salute inGrata del femminile! Ci siamo emozionate, è stata una giornata troppo bella per tutti, per ognuno dei partecipanti alla seconda edizione del concorso letterario "IO STO BENE...E TU?", tutti i presenti hanno elaborato un testo che rispecchiava la nostra idea e la nostra immagine! Nonostante che noi donne abbiamo partecipato in poche e non siamo arrivate tutte tra i primi

venti, siamo state tutte vincenti, perché comunque ogni piccolo pensiero scavalca liberamente le mura e vola libero. Una nostra piccola rivincita l'abbiamo avuta e portata qui da noi al femminile, la nostra segretaria della Redazione di Salute inGrata del femminile, Mirela Popovici, è stata premiata. Ecco la sua testimonianza: "È stata una bella sensazione essere tra i premiati tanto che, al momento di sentirsi chiamare e dire... prego, io

ho vinto?! Stavo per svenire... dalla felicità ovviamente, l'unica donna che ha vinto tra diciannove uomini, se questa non è una grande soddisfazione! È stata la prima volta che ho partecipato a un concorso letterario, e ho avuto la mia grande gioia e mentre sono lì che stringo le mani ai giurati, vorrei darmi un pizzicotto sul braccio per assicurarmi che sia stata chiamata io e non ci sia stato qualche errore. Sospiro nelle pause degli applausi dedicati a ognuno dei premiati, stringo forte l'attestato e il mio regalo, orgogliosa del risultato conseguito con tanto impegno". Un ringraziamento agli organizzatori, sarebbe bello che questi eventi fossero organizzati più frequentemente soprattutto per noi ragazze che abbiamo poche possibilità di usufruire di tante attività che sono proposte ai nostri compagni. Una tiratina d'orecchie, infine, ai nostri compagni, che hanno dimenticato la galanteria durante il buffet, sarebbe stato un gesto gentile e apprezzato se prima fossero state servite le donne. Un arrivederci dalle ragazze del femminile, grazie a tutti.



Tagliatelle alla Pitagora



UNA RICETTA ESCLUSIVA
PER RENDERE OMAGGIO
A UNO SCULTORE DIMENTICATO

Nessuno creda che il Vendicatore si metta a cucinare per quel Pitagora del 570 a.C. (filosofo e matematico greco) che con tutto quello che avrebbe potuto fare della sua vita, da secoli terrorizza gli scolari delle elementari. Il signorino, giusto per dare il suo nome a un teorema, si è impegnato a costruire quadrati su un triangolo rettangolo (non quello divertente di Renato Zero, ma quello dei geometri) e, non contento, si è pure inventato la tavola Pitagorica (le tabelline). Allora, visto che lui una tavola personale già se l'è preparata da solo, non vedo la ragione di invitarlo a cena. Oltretutto non mi va certo di passare la serata a parlare di pensiero cosmologico o scale musicali (naturali o pitagoriche che siano). Pertanto, giusto per essere in sintonia con la mia missione, inviterò un altro Pitagora, un artista. Che con quel "tronfione" ha in comune solo il cognome, e non certo le maledizioni, più che meritate, di innumerevoli generazioni. Anche se, a dire il vero, qualche

"accidenti" deve essersi attaccato pure all'artista Pitagora (prima metà del V secolo a.C.), specializzato come scultore in bronzo di eroi ed atleti greci (Filottete ferito, Perseo, Policene). Del meschino, infatti, a parte qualche brutta copia romana, non c'è arrivato nulla. Quindi non ha ottenuto neppure un posticino in un sottoscala dei musei, e a lui nessun consiglio comunale ha mai dedicato, se non una strada, almeno una misera isola ecologica. Per queste ragioni, il Vendicatore gli vuole intitolare la ricetta di una tagliatella.



ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Tagliare a striscioline sottili 50 gr. di prosciutto crudo e far rosolare con uno spicchio d'aglio (lasciato intero) in una noce di burro per non più di due minuti, togliere dal fuoco ed aggiungere una confezione di panna da cucina, la buccia grattugiata di un limone (solo la parte gialla) poi il succo di 1/2 limone ed un pizzico di pepe. Una volta lessate le tagliatelle, scolarle e condirle con la salsa che avete preparato, se volete potete aggiungere un po' di grana grattugiato. Mi raccomando, se vi piacciono, parlate bene del Pitagora.

6 ottobre 2011

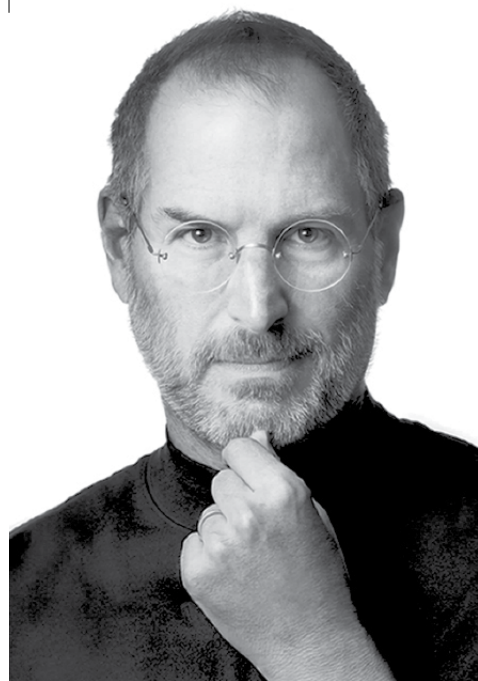
ARRIVEDERCI, STEVE



Steve, sei stato grande. Durante tutta la tua esistenza ma anche di fronte alla morte, che hai definito, davanti agli studenti di Stanford, "la più grande invenzione della vita." Come dimenticare che dal 6 di ottobre non sei più tra di noi? Ma se un male incurabile ti ha portato via, hai lasciato una traccia indelebile del tuo passaggio sul vecchio Pianeta. Steve Jobs (chi non lo ricorda?) è stato tra i fondatori di Apple, l'azienda che ha rivoluzionato struttura ed uso del personal computer negli anni Settanta, e lo ha reinventato con l'introduzione di Macintosh, negli anni Ottanta. Una volta allontanato dall'Apple ha cambiato per sempre la storia dei cartoni animati: la sua Pixar ha creato i primi cartoons digitali con il leggendario "Toy Story". Ancora oggi la creatura di Steve continua a guidare il settore informatico grazie alla sua capacità d'innovazione con computer di successo, il sistema operativo OS X, gli applicativi iLife e quelli professionali. Apple guida anche la rivoluzione dei media digitali con la linea di lettori di musica e video iPod e con il negozio online iTunes; ha inoltre reinventato la telefonia mobile con il suo rivoluzionario iPhone. Tutta

rose e fiori la vita di Steve? Non proprio, a cominciare dalla prima infanzia, quando, figlio respinto, venne adottato da Paul e Clara Jobs, per continuare con la cacciata da Apple dopo un fenomenale litigio con Sculley, Amministratore Delegato dell'azienda che proprio Jobs aveva convinto a lasciare la Pepsi ("Vuoi passare il resto della tua vita a vendere acqua zuccherata o vuoi un'occasione per cambiare il mondo?") per unirsi alla sua avventura informatica, per finire con la terribile malattia che lo ha lentamente consumato. Steve Jobs ha creato prodotti magnifici che hanno rivoluzionato la vita di milioni di persone, le sue macchine sono talmente ben fatte che comunicano anche da spente! Per non parlare delle sue mitiche presentazioni al Macworld: "giganteschi eventi mediatici, rappresentazioni teatrali di marketing, messe in scena per la stampa mondiale" (così le ha definite chi vi ha assistito). Figlio dei fiori, buddista, vegetariano, impegnato in politica (è stato, tra l'altro, un sostenitore accanito di Al Gore) Steve Jobs ha provato molto (o tutto) nella sua avventura terrena: ha fatto diventare eccezionale anche la cosa più normale, ha

trasformato la tecnologia più ostile in qualcosa di seducente, ha reso divertenti ed essenziali perfino i messaggi mandati ad amici e parenti. Grazie Steve, per noi sei e resterai il Copernico dell'era tecnologica. Chissà, magari da lassù reinventerai il pc degli angeli. Arrivederci, Steve.



L'OROSCOPO DI AMAL

Dal 21 marzo al 20 aprile

ARIETE



Le apparenze hanno la loro importanza, ma voi cercate la sostanza dimostrando di avere spirito di adattamento, e tutto filerà liscio.

Salute****

Dal 21 aprile al 21 maggio

TORO



Tante piccole cose messe insieme formeranno basi assai solide, più che le parole sarà la vostra spontaneità a conquistare consensi.

Salute***

Dal 22 maggio al 21 giugno

GEMELLI



Recuperate la forma fisica con una dieta, raggiungerete così grande armonia. La vostra volontà interiore è così forte che vi renderà vincenti.

Salute****

Dal 22 giugno al 22 luglio

CANCRO



A volte gli eventi bisogna accettarli e offrire la minima resistenza. Siate più comprensivi con chi ha bisogno di voi, due teste pensano meglio di una.

Salute**

Dal 23 luglio al 23 agosto

LEONE



Cacciare in un bosco sconosciuto significa tornare senza selvaggina, la cautela non è mai troppa, soprattutto se vi trovate soltanto all'inizio.

Salute***

Dal 24 agosto al 23 settembre

VERGINE



Lasciatevi guidare dall'istinto, però non confondetelo con l'umore del momento, come nel traffico cittadino quando si cavalcano le onde, la prima regola è: dare sempre la precedenza.

Salute**

Dal 24 settembre al 23 ottobre

BILANCIA



Basta abitudini, ampliate gli orizzonti sociali e culturali della vostra vita, le idee altrui vanno prima ascoltate, poi valutate o discusse. Mai solo criticate.

Salute****

Dal 24 ottobre al 22 novembre

SCORPIONE



Ricordate che a volte si nota più la mancanza che la presenza. Fermatevi a riflettere se vi conviene andare avanti o fermarvi, tirate fuori la vostra vivacità.

Salute**

Dal 23 novembre al 21 dicembre

SAGITTARIO



Alzate le bandiere del buonumore, un caldo abbraccio contro la routine. Stimolate le vostre più "folli" fantasie, gustatevi fino in fondo il piacere di avere del tempo libero.

Salute**

Dal 22 dicembre al 20 gennaio

CAPRICORNO



A volte quello che volete è solo passare tutto il giorno a letto, sospesi nei vostri ricordi che vi rendono soddisfatti di voi stessi.

Salute***

Dal 21 gennaio al 18 febbraio

ACQUARIO



Rinnovatevi liberando la fantasia, ci sono emozioni che non durano solo una serata, tenete sempre a mente che è più facile conquistare che mantenere.

Salute****

Dal 19 febbraio al 20 marzo

PESCI



Vi piace quando state soli con voi stessi, non temete i momenti di solitudine, anzi vi danno respiro. Andate a fondo in una questione e portate avanti le vostre idee che sono vincenti.

Salute***

NEWS

ERRATA CORRIGE

Nell'articolo "A ciascuno la sua cura" il nome corretto del responsabile del Ser.T è dott. Francesco Scopelliti. La redazione si scusa con l'interessato e i lettori.

USCITE DALLA REDAZIONE

Per impegni personali ha lasciato la redazione Vincenzo Micchia. A lui vanno i nostri ringraziamenti per l'ottimo lavoro svolto all'interno della Redazione.

NEW ENTRY IN REDAZIONE

Tutta la Redazione accoglie con un caloroso benvenuto i nuovi partecipanti al gruppo di lavoro di Salute inGrata: Luigi Bertolini come correttore testi, Francesco Careccia e Domenico Mammolenti in qualità di redattori.

A tutti i nuovi arrivati un sincero augurio di diventare parte integrante e produttiva della nostra "famiglia."

IO NON HO PAURA!

di Massimo Foti

Nel camminar,
mi accorsi di un rumore,
dietro di me avvertivo
qualcosa che mi spaventava.

Presi coraggio,
mi girai di scatto,
e mi accorsi...
che era soltanto la
mia ombra.



**Per ricevere dieci numeri di Salute inGrata
sottoscrivi un libero sostegno al giornale
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F0306909498615315853985**



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 13,30 alle ore 15,30.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore: Andrea Tarantola
Il Segretario: Settimo Manfrinato.

I Referenti di reparto sono:

- 1° Rep: Alessandro Berardi, Pietro Martini;
- 2° Rep: Maurizio Lucarelli, Giuseppe Sanpellegrini;
- 3° Rep: Khaled Al Waki, Tarcisio Curti, Faouzi Mejri;
- 4° Rep: Catalin Ciciric;
- 5° Rep: Nichi Tavecchio;
- 7° Rep: Valter Costantini, Claudio Marchitelli, Antonio Vadalà.



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!



Progetto fumo

Il progetto "Accendi la Salute" nasce per dare una risposta alle richieste di alcuni detenuti rivolte all'Associazione "Gli amici di Zaccheo-Lombardia" e alla Allen Carr's Easyway. L'adesione al progetto avviene in seguito alla richiesta con domandina 393 e successiva selezione. L'obiettivo è la riduzione del numero di fumatori detenuti. Oltre il 90% delle persone che seguono il Seminario smette di fumare alla fine dello stesso e diventa un felice non-fumatore che a sua volta sarà testimone della liberazione dalla sigaretta. Il progetto continua nel 2012.

