

SALUTE in GRATA

N08 | 2011

ANNO 4 - SETTEMBRE - 2011

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



Vinci le dipendenze

Ser. T **Come funziona**

Intervista al dottor Scopelliti,
Responsabile del Servizio
Tossicodipendenze

PAG 4-5

I pericoli del **gioco d'azzardo**

Un progetto in carcere della
Cooperativa Il Bivacco Servizi
per combatterlo

PAG 8-9

Tv e farmaci, **non esageriamo**

Le psicologhe ci spiegano
le cause delle nostre
dipendenze quotidiane

PAG 14-15

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



Angelo Maj
Direttore



Matilde Napoleone
co vice Direttore



Enrico Saravalle
co vice Direttore



Isidoro Bossio
Vice capo redattore



Giulia Cinali
Inviata esterna



Vincenzo Micchia
Segretario



Renato Vallanzasca
Redattore



Mario Castiglioni
Vice-Art director



Livio Volpi
Grafico



Valter Costantini
Sportello Salute



Tarcisio Curti
Sportello Salute



Khaled Al Waki
Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj; **DIRETTORE EDITORIALE:** Viviana Brinkmann; **CO-VICE DIRETTORE:** Massimo D'Odorico; **SUPERVISORE SCIENTIFICO:** Roberto Danese; **ASSISTENTE DI REDAZIONE:** Massimo Foti; **CAPO REDATTORE SERVIZI:** Alessandro Riva; **INVIATO INTERNO:** Mario Pappalardo; **REDATTORI:** Alberto Schiavone, Bruno Ballistreri; **FOTOGRAFO:** Antonio Sorice; **CORRETTORI TESTI:** Gianluca Falduto, Vittorio Giordano Brevi, Nazareno Caporali. **ART-DIRECTOR & RESPONSABILE SISTEMI INFORMATICI:** Michele Petraroli;

REDAZIONE FEMMINILE

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

HANNO COLLABORATO

Alcolisti Anonimi / Silvia Coldesina / Cooperativa il Bivacco Servizi / Gaia Desiderio / Raffaele Di Maio / Mejri Faouzi / Marco Ferrario / Cinzia Foglia / Alessandra Mattei / Giuseppe Mungari / Roberta Musi / Manuela Preta / Silvia Sala / Ilaria Scimone / Angelo Scopelliti / Un ponte per Onesimo

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 17/09/2011 alle ore 18:00.
Tirature copie 12.000
STAMPA MIOLAGRAFICHE S.r.l. Via N.Battaglia, 27 20127 Milano

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 A CIASCUNO LA SUA CURA
- 5 LE FUNZIONI DEL SER.T
- 6 SICUREZZA E PSICOLOGIA
- 7 LAVORARE FA BENE
- 8 QUANDO IL GIOCO SI FA DURO...
- 10 VIRTUALE O REALE?
- 11 DOV'È LA FESTA?
- 12 OSSESSIONE SHOPPING
- 13 PERCHÈ FUMO?
- 14 LE CAUSE DELLA DIPENDENZA

AREA SANITARIA

- 16 IL DIRIGENTE SANITARIO "Protocolli d'intervento"
- 17 I REPARTI "Spezzare le catene"

RUBRICHE

- 18 CRONACA VERA / E alla fine si esce
- 19 SALUTE E FINANZA / Le comunità terapeutiche
- 20 AMICI DEGLI ANIMALI / Cane padrone
- 21 SPORT E SALUTE / Sport pulito
- 22 SALUTE DELLO SPIRITO / L'evoluzione della fede
- 23 OCCHIO DELLA DONNA / La scuola non ha età
- 24 L'ESPERTO NUTRIZIONISTA / Schiavitù della gola
- 25 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Risotto alla Tiberio
- 26 IL BATTITORE LIBERO / Attenti alla scaramanzia
- 27 FREELANCE / Da una vita all'altra
- 28 SPAZIO VOLONTARIATO / La coscienza di gruppo
- 29 LIBERTÀ DELL'ARTE / La tv come droga?
- 30 IL FATTO / 10 Settembre 2011
- 30 L'OROSCOPO DI AMAL
- 31 NEWS
- 31 CONCORSO LETTERARIO / La premiazione
- 31 POESIA / Vita

E

editoriale

Da che dipende?

di Enrico Saravalle

Tutte le sere ti metti davanti al televisore e cominci a fare zapping con il telecomando saltando di programma in programma, solo per dimenticare la giornata appena trascorsa e per non parlare con gli altri? Non è dipendenza, questa? Ti piace giocare e spesso giochi anche per soldi? Se da tempo questo fatto si ripercuote sulle tue finanze e non sei più capace di vedere un mazzo di carte senza sentire il bisogno di provarci, potrebbe darsi che per te il gioco rappresenti già un problema. Per vivere bisogna mangiare, lo sanno tutti. Se però il cibo diventa lo scopo della tua vita, se diventa un'ossessione, potrebbe darsi che per te il mangiare (o il non mangiare) sia un modo per diminuire la tensione. E la bulimia e l'anoressia (questi i nomi "tecnici" dell'esagerare in un senso o nell'altro con l'assunzione del cibo) non sono altro che forme di dipendenza. Presi come siamo nel caos quotidiano, nei nostri pensieri e preoccupazioni o, semplicemente, occupati nelle nostre abitudini, raramente dedichiamo del tempo a riflettere su come viviamo, sui nostri desideri e sulle nostre paure. Ed ecco allora che sostanze illegali e sostanze legali, attività illegali e attività legali possono aiutarci a superare qualche difficoltà, a rendere meno anonima la nostra vita, a far diventare accettabile anche qualcosa che accettabile non è... E dal consumo all'abitudine, dall'abuso alla dipendenza, il passo è breve. Ma che cosa sono le dipendenze? Quando, quella che sembrava un'innocua consuetudine, diventa una dipendenza? È possibile uscire da questo tunnel? E come? Abbiamo cercato, con questo numero di SALUTE inGRATA, di dare delle risposte perché essere dipendenti da una sostanza o da un'attività porta con sé una limitazione della propria libertà e delle proprie capacità di scelta.

●

A ciascuno la sua cura

INTERVISTA AL
RESPONSABILE DEL SER.T
DOTT. ANGELO SCOPELLITI

● La Redazione

Che cosa è la tossicodipendenza e quali possono essere le cause che la determinano?

La tossicodipendenza è una malattia. Le cause che la possono determinare sono molteplici. Le sostanze stupefacenti inducono uno stato di benessere. Questo stato è differente a seconda delle sostanze che si assumono. Il benessere provato costituisce un'esperienza positiva che in aggiunta alla dipendenza fisiologica innesca il meccanismo della dipendenza.

Quali sono le funzioni del Ser.T Carcere?

Il Ser. T Carcere ha come mandato la cura dei detenuti tossico e alcol dipendenti reclusi presso il Carcere di Bollate. Una parte importante del lavoro è la formulazione di programmi terapeutici alternativi alla carcerazione, comunità o territorio, per garantire nel modo migliore l'intervallo di cura. Particolare attenzione viene posta al monitoraggio del quadro clinico dei pazienti al fine di intervenire sulle eventuali insorgenze di patologie correlate all'uso di sostanze. Da circa un anno siamo riusciti ad attivare un'area trattamentale costituita da gruppi terapeutici condotti da professionisti esperti. **Secondo lei il numero degli operatori del Ser.T è adeguato alle esigenze di questo Istituto?**

Sì. La ASL di Milano ha da molti anni investito importanti risorse economiche nell'intervento in carcere. La nostra équipe è composta da psicologi, medici, criminologi, assistenti sociali, educatori e infermieri.

L'intervento multidisciplinare costituisce uno dei punti di forza del nostro servizio.

Esistono trattamenti mirati per le diverse sostanze? Se sì, come sono applicati?

Ogni intervento di cura dovrebbe essere modellato sulle caratteristiche del singolo soggetto. L'unicità della persona e le cause soggettive per cui ha iniziato l'uso delle sostanze dovrebbero essere il contesto dentro cui costruire il percorso della cura. Interventi farmacologici, psicoterapeutici e sociali dovrebbero coordinarsi per la cura e la riabilitazione dei pazienti. **Esiste qualche particolare allarme relativo al consumo di nuove sostanze?**

Questi allarmi sono continui, da sempre il mercato delle sostanze si evolve e si modifica.

In relazione al trattamento delle dipendenze delle nuove sostanze, sono previsti corsi d'aggiornamento per gli operatori del Ser.T?

Sì, anche se non sono mai sufficienti. La formazione molte volte avviene per vie informali o attraverso strumenti informatici.

Ci sono dei dati aggiornati relativi al consumo delle diverse sostanze, con tendenze di aumento o decremento nel consumo?

Il Dipartimento dipendenze della ASL di Milano ci fornisce costantemente dati rispetto all'andamento dell'utilizzo delle sostanze sia su base nazionale sia su base regionale. La situazione al momento sembra andare verso una lieve e costante diminuzione dell'utilizzo delle sostanze. Alcol, cocaina e nuove droghe sintetiche sono quelle maggiormente assunte. //

Nella pagina a fianco da sinistra: il Dott. Marco Ferrario e il Dott. Angelo Scopelliti



LE FUNZIONI DEL SER.T

Dott. Marco Ferrario

L'ASL di Milano è presente con il Ser.T. presso la II Casa di Reclusione di Milano-Bollate ormai da più di 6 anni. Il servizio è composto da varie figure professionali tra cui: medico, infermiere, psicologo, assistente sociale, educatore e criminologo. Gli uffici sono collocati presso il II Reparto.

Il Ser.T., in ottemperanza al mandato istituzionale, si occupa dei detenuti tossico-alcoldipendenti presenti in istituto (circa 400). Vengono incontrati tutti i nuovi giunti che si dichiarano o vengono segnalati come tossico-alcoldipendenti, i quali vengono assegnati agli operatori di riferimento (psicologo, assistente sociale/educatore). Viene effettuata una valutazione e si provvede, quando non già acquisita ed in presenza dei requisiti previsti, alla certificazione dello stato tossico-alcoldipendenza. Si prosegue nella valutazione al fine di individuare, nei parametri imposti dalla legge 309/90, un programma terapeutico da svolgersi nell'ambito di una misura alternativa alla detenzione.

Vengono presi contatti con i Ser.T. esterni di competenza e con le strutture del privato sociale (comunità e centri diurni) presso le quali è previsto lo svolgimento del programma terapeutico, favorendone l'ingresso in istituto per i colloqui di conoscenza. Vengono stese le relazioni da inviare alle strutture esterne e agli organi giudiziari competenti a supporto dell'istanza, frequentemente in collaborazione con l'area pedagogica dell'istituto. In attesa della decisione della Magistratura o per coloro che ancora non sono nei termini previsti dalla legge, sono stati avviati dei gruppi a valenza psico-socio-educativa ed informativa. Ogni decisione riguardante le certificazioni ed i programmi terapeutici viene presa all'interno dell'equipe multidisciplinare.

Sicurezza e psicologia

INTERVISTA ALL'AGENTE
SCELTO DELL'INFERMERIA
RAFFAELE DI MAIO

● La Redazione

Quanto è importante e in che percentuale incide il rapporto umano con i detenuti dipendenti da alcool o droga?

I detenuti portatori di tali patologie sono monitorati con molta attenzione, supportati di frequente da operatori specializzati che si occupano di sostegno psicologico e sono costantemente verificate le varie problematiche connesse alla dipendenza con accurati interventi di gestione sanitaria. La rilevante percentuale di detenuti tossicodipendenti ospiti di questo Istituto è in linea con quella della popolazione delle carceri italiane. Il personale in divisa è particolarmente attento ai rapporti umani cercando, con il suo operato, di sopperire alle varie problematiche ogni qualvolta ne sorga la necessità, comprendendo al meglio la persona che abbiamo di fronte.

I detenuti riconosciuti tossicodipendenti che rientrano dai permessi o art. 21 sono sottoposti a particolari protocolli di controllo, oppure vengono fatti dei controlli a campione?

È previsto il controllo delle urine per i detenuti che rientrano in Istituto dopo l'uscita sia per lavoro sia per i permessi; sono attuati dei controlli a campione per tutti i detenuti, che non sono però programmati, ma decisi ogni qualvolta la Direzione o la Sorveglianza lo ritengano necessario. Particolari sono i controlli prescritti dall'Autorità Giudiziaria, che obbligatoriamente



devono seguire le prescrizioni richieste secondo le modalità indicate.

È previsto un supporto psicologico per gli agenti che lavorano in particolari luoghi sensibili come l'infermeria?

Non sono stabiliti incontri di sostegno psicologico per gli Agenti che lavorano in aree particolarmente sensibili; è demandata agli stessi una presa di coscienza particolare improntata alla sensibilità personale, alla pazienza e alla consapevolezza del proprio lavoro. Essi in questo modo cercano di migliorare facendo tesoro dell'esperienza acquisita quotidianamente "sul campo". //

Lavorare fa bene

USCIRE DAL TUNNEL
ED ENTRARE
IN FABBRICA

● Dott.ssa Silvia Sala



È possibile riscattarsi dalla tossicodipendenza e ricollocarsi nella società con un nuovo ruolo? Si tratta di un interrogativo che mi sono posta più volte durante la mia esperienza di lavoro presso il CELAV (Centro Mediazione al Lavoro del Comune di Milano), il servizio che si occupa di reintegrazione lavorativa di persone a rischio di emarginazione. Bisogna osservare, prima di tutto, che il fenomeno delle tossicodipendenze attraversa tutti i contesti sociali, da quello familiare a quello lavorativo e, quando si manifesta nel mondo del lavoro, introduce bisogni, aspettative, disagi solitamente estranei alle consuete dinamiche dell'attività lavorativa. La mancanza di un impiego è, infatti, una delle possibili cause che favoriscono l'avvio, o il protrarsi, del consumo di sostanze. Lo stato di tossicodipendenza, inoltre, può non essere incompatibile con l'attività lavorativa (un consistente numero di persone tossicodipendenti rientrano "normalmente" in contesti lavorativi). Un'occupazione, poi, costituisce uno degli elementi cardine su cui fondare percorsi riabilitativi e di concreta reintegrazione sociale: per il tossicodipendente il lavoro è elemento fondamentale nella fase del reinserimento sociale perché è una notevole opportunità per non subire l'esclusione dalla "normalità sociale". Dal mio punto di vista, il reinserimento dell'ex tossicodipendente dovrebbe essere supportato dalla sinergia tra le varie risorse del territorio operanti nel settore (Ser.T, comunità, coope-

rativa o azienda, tutor...), sinergia finalizzata al costante accompagnamento della persona verso l'autosufficienza. Fondamentale è, poi, elaborare un progetto individualizzato e condiviso con l'interessato che abbia come scopo una rinnovata integrazione sociale. È inoltre importante aiutare la persona ad acquisire quelle capacità relazionali necessarie a rendere la propria professionalità maggiormente spendibile. In tutte le professioni viene richiesto ai lavoratori di essere capaci di comunicare in modo costruttivo e di saper collaborare con gli altri. Il lavoro, insomma, non deve avere solo una funzione "riparativa" ma deve essere orientato al futuro più che alla restaurazione impossibile di un passato che non c'è più, perché, come diceva lo scrittore Joseph Conrad, "Il lavoro non mi piace, non piace a nessuno, ma a me piace quello che c'è nel lavoro: la possibilità di trovare se stessi". //



Quando il gioco si fa duro...

...È MEGLIO SMETTERE DI GIOCARE!
IL GIOCO D'AZZARDO PATOLOGICO,
UN PROGETTO IN CARCERE.

● Dott.ssa Cinzia Foglia Psicologa e Psicoterapeuta / Dott.ssa Roberta Musi Counselor

Con piacere accogliamo la proposta degli amici di Salutein-Grata che ci offre la possibilità di parlare di Gioco d'Azzardo Patologico (GAP) e del nostro progetto "Il rosso e il nero" volto ad indagare questo fenomeno in carcere.

Ma che cosa è il GAP?

La definizione scientifica del DSM IV-TR (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) lo descrive come "un'alterazione caratterizzata da comportamento maladattivo, persistente e ricorrente nel gioco d'azzardo tale da compromettere le attività personali, familiari e lavorative".

“IL GIOCO SPESSO VIENE VISTO COME UN MODO FACILE E PIACEVOLE PER GUADAGNARE DENARO”

Questo significa che il gioco, un'attività ricreativa praticata dalla maggior parte delle persone come forma di passatempo e divertimento, per alcuni, circa il 3% della popolazione, può assumere una dimensione patologica capace di stravolgere la vita. Occorre ricordare che il gioco d'azzardo non è solo quello praticato nei casinò,

bensì ogni tipo di gioco che preveda l'ottenimento di un premio, per partecipare al quale è necessario rischiare una somma di denaro o equivalenti e la

cui vincita è più dovuta al caso che all'abilità del giocatore. All'inizio il gioco viene visto come un modo facile e piacevole per guadagnare denaro. Spesso una "grossa vincita" convince il giocatore di essere più abile degli altri: egli inizia a sviluppare fantasie di vittoria e di controllo sul gioco ed investe sempre più tempo e denaro nell'attività di gioco. Poi incomincia a perdere e quando le perdite superano le vincite subentra "la rincorsa alla perdita": il giocatore torna a giocare nel tentativo di recuperare il denaro perduto precedentemente. Si innesca così un circolo vizioso che nel tempo porta alla disperazione.

Tuttavia, i dati emersi da alcuni studi sull'argomento ci informano che il 91% dei soggetti trattati diminuisce il consumo di gioco. La Cooperativa Sociale Il Bivacco Servizi, che dal 2002 si occupa di reinse-





rimento sociale di detenuti ed ex detenuti, negli ultimi anni ha assistito alla crescita esponenziale di “permessanti”, “affidati” ed ex detenuti che per ricostruirsi una vita si avvicinano alle “macchinette”; da qui ha preso forma il progetto “Il rosso e il nero” in partnership con l’Associazione Progetto Orthos, che da anni, grazie al lavoro del Prof. Zerbetto, promuove lo studio, la ricerca e percorsi di trattamento residenziale per la dipendenza da gioco. L’iniziativa è stata realizzata nelle carceri milanesi di Bollate, Opera e San Vittore e ha previsto un’attività di formazione sul GAP destinata agli operatori penitenziari, una ricerca sul gioco in carcere e la presa in carico di alcuni detenuti-giocatori che ne hanno fatto richiesta. La formazione ha raggiunto circa 160 operatori penitenziari tra educatori ministeriali, assistenti sociali, operatori Ser.T, agenti di polizia penitenziaria, operatori di associazioni e cooperative sociali esterne, insegnanti, volontari. Durante l’attività di ricerca sono stati raccolti 984 questionari su 1780 distribuiti nei tre Istituti (il 55%); dato particolarmente interessante è che il 58%

del nostro campione dichiara di giocare in carcere. Inoltre, il 29% di questo dichiara di giocare con posta in palio e nel 22% dei casi che la posta in palio sono soldi. Per quanto riguarda le prese in carico a Bollate e Opera sono stati seguiti circa 30 detenuti-giocatori attraverso colloqui individuali di tipo psico-educativo e/o percorsi di *counseling* informativo e orientativo. A San Vittore, invece, sono stati condotti gruppi di prevenzione (per un totale di 10 gruppi di circa 8 persone) presso il reparto “giovani adulti”. Informare sui rischi, indirizzare al trattamento individualizzato più idoneo e orientare verso giochi socializzanti e stimolanti per la mente che non debbano necessariamente prevedere una posta in palio è quanto possiamo promuovere. Concludiamo ringraziando la Direzione degli Istituti, le aree pedagogiche, gli operatori Ser.T e la Polizia Penitenziaria per aver agevolato l’esecuzione del progetto. Un caro saluto ai “ragazzi” seguiti e a tutti gli altri. //



Virtuale o reale?

IL WEB TI FA VIVERE IN UNA SOCIETÀ IDEALE, MA POI...

di Michele Petraroli



Nell'ultimo decennio, da quando internet è diventato di dominio pubblico, c'è stata una rivoluzione informatica che ha cambiato il modo di comunicare con gli altri. SMS, e-mail, Istant Messaging, videochiamate hanno fatto in modo che l'invio di un messaggio, anche di grandi dimensioni, avvenisse nel più breve tempo possibile, rendendoci ancor più sedentari di quanto già non fossimo. La vera evoluzione si ha però da quando sono entrati a far parte delle nostre vite i socialnetwork. Questi semplificano ulteriormente le nostre vite, tenendoci in contatto con tutto il mondo, dandoci informazioni in tempo reale su quello che accade ai nostri amici. Sicuramente tutte cose utili ed interessanti ma, come spesso capita, c'è l'altra faccia della medaglia. Una recente ricerca dell'Università del Maryland negli Stati Uniti, denominata "24 ore scollegati", ha portato a dare un nome scientifico a questa dipendenza informatica, chiamandola "disturbo della privazione d'informazioni". La ricerca ha preso un campione di 200 universitari ai quali è stato chiesto di non usare computer, televisore, cellulare, ecc. per 24 ore. Le sensazioni provate da questi universitari sono state le più svariate, ma le più comuni sono state: dipendenza, ansia, irrequietezza e agitazione. Alcuni hanno affermato di essersi sentiti isolati e soli, altri mostravano il bisogno di controllare la casella di posta elettronica o



semplicemente di voler ascoltare la musica dal proprio lettore Mp3.

Un'altra dipendenza, poi, affligge molti giovani: quella da videogames on-line.

Ce ne sono per tutti i gusti: giochi di ruolo fantastici (il più famoso vanta milioni di giocatori), giochi di guerra sponsorizzati dall'esercito americano di cui si disputano tornei con tanto di federazione, arrivando al famosissimo simulatore di vite su internet, dove chiunque può costruirsi la propria vita virtuale lavorando, aprendo negozi, bar e discoteche, ovviamente pagando la cifra richiesta dal produttore. Tante persone si sono rovinate restando in rete per diverse ore al giorno o spendendo diverse centinaia di euro al mese per costruirsi la propria identità virtuale e per "diventare il migliore" in un mondo dove non esiste altro che la fantasia. //

Dov'è la festa?

RAVE PARTY, LUOGHI DELLO SBALLO CHE SPESSO FINISCONO IN TRAGEDIA

di Mario Castiglioni e Massimo Foti

Rave party. Un divertimento o una dipendenza? Una domanda che bisognerebbe porsi, visto che questo tipo di feste si basa sull'uso e abuso di alcol e di sostanze stupefacenti, il cui effetto è ulteriormente aumentato dal tipo di musica utilizzata, assordante e trascinante. L'informazione su reti nazionali e testate giornalistiche è sempre fortemente attenta nel dare le notizie, che spesso raccontano di morti e tragedie. È incredibile dover pensare ad una festa come ad una sorta di dipendenza, quando, invece, nell'immaginario collettivo essa è vissuta come un momento di divertimento e di spensieratezza. Eppure i giovani partecipano ai rave party con una intensità talmente alta da trasformarli in uno stile di vita, al limite della legalità, della trasgressione, tanto da mettere a repentaglio la loro stessa vita. Essi non riescono a resistere al richiamo del tam tam informatico che prepara ogni evento: cosa li spinge a tutto questo? Solo la ricerca di un divertimento trasgressivo o anche un disagio verso la società odierna sempre più impegnata ad apparire invece di vivere nella propria realtà? Forse, come si diceva, la loro potrebbe essere definita come una vera e propria "dipendenza da divertimento", perché chi vive questa realtà ne diventa sempre più succube e gli ingredienti dei party sono i corroboranti come l'alcol, droghe naturali e sintetiche. Non ci si cura nemmeno del fatto che i party si tengono in

località disperse, nascoste in periferie isolate e quindi lontane dall'eventuale intervento di mezzi di soccorso. Comunque, sia o no una dipendenza, rimane il fatto allarmante che molte famiglie sono state vittime di questo tipo di "divertimento", perché è stato dimostrato che ragazzi e ragazze utilizzano queste feste per oltrepassare i limiti e, in alcuni casi, sfidare la morte. Questa società, sempre più occupata nella dipendenza narcisistica, nell'apparire più di quello che si è, dovrebbe pensare bene a quello che accade fra le righe della vita. //



Osessione shopping

DA PURO PIACERE A PESANTE FARDELLO

di Mirela Popovici



Per noi donne fare shopping è un divertimento, ci diamo alla pazzia gioia. Passiamo delle giornate intere senza accorgerci delle ore che trascorrono. Andare in centro, osservare le vetrine dei negozi, vedere cose particolari. Viviamo pienamente fresche e leggere, come un soffio di vento... tutto parla di leggerezza, un modo di essere aperte a nuove esperienze, in sintonia con gli altri, che ci fa sentire a nostro agio, in ogni momento l'essenza della femminilità. Benvenuto caro shopping... una parola che suona come una formula magica, uno slancio verso l'intrigante spirito spensierato. Le tendenze ci aiutano, disegnano moda invitante, abiti eterei e fluttuanti, che svelano e velano il corpo, maglie a trafori e mini-abiti da indossare con scioltezza. Noi donne osiamo la trasparenza anche negli accessori, borse che nascondono poco o niente, per volare leggere fra mille impegni, sandali e infradito, bijoux super trendy, bracciali e collane ultra-light con tanti pendenti leggeri, tagli e acconciature, espressione di libertà, naturalezza e femminilità. Vento d'estate, guardarsi allo specchio e vedersi diverse, il trucco glamour, la pelle del viso sempre curata, ma che sia il più naturale possibile, che mantenga brillante la nostra carnagione. Il profumo che lascia una scia leggera e quasi impercettibile nell'aria, ma che parla di noi e del nostro portamento. Non c'è niente di più bello che l'idea di andare a fare shopping, sentirsi delle



vere dee in passerella, ma per alcune di noi lo shopping può addirittura diventare una dipendenza. Lo shopping può essere molto pericoloso per alcune persone più fragili. È un disturbo "ossessivo-compulsivo", è l'ossessione a comprare determinate cose, che in realtà non servono a nulla. È un obbligo di comprare qualsiasi oggetto, senza riuscire a controllare e dominare la propria volontà, con lo scopo di scaricare l'ansia, originata da un pensiero fisso. Le persone affette da questo disturbo critico, pur senza riuscire a liberarsi da sole delle proprie "ossessioni", le riconoscono come fenomeni morbosi razionalmente assurdi. Lasciamo che lo shopping resti un divertimento. //

Perché fumo?

GLI ASPETTI DELLA
DIPENDENZA DA
NICOTINA

● Dott.ssa Ilaria Scimone Psicologa



L'Organizzazione Mondiale della Sanità include la dipendenza da tabacco nella lista dei disturbi legati all'uso di sostanze. In linea generale possiamo dividere la dipendenza da fumo in due aspetti, quello fisico e quello psicologico. La dipendenza fisica è causata dalla continua assunzione di una determinata sostanza. Nel momento in cui viene meno tale assunzione si innesca una crisi di astinenza che provoca attacchi d'ansia, nervosismo, difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e depressione. La dipendenza psicologica comprende la ritualità, la gestualità e tutte le abitudini legate all'atto di fumare, la privazione di queste consuetudini porta a sensi di vuoto e inadeguatezza. Certi fumatori hanno delle difficoltà ad arrestare la dipendenza fisica, altri hanno più difficoltà a combattere il condizionamento psicologico, che può durare a lungo anche dopo la scomparsa di sintomi fisici dello stato d'astinenza. Altri invece soccombono all'influenza sociale favorevole al tabacco. Nel pensare al concetto di dipendenza, dovremmo ricordare che essa si caratterizza fondamentalmente come "relazione" patologica con una persona, una sostanza o un comportamento. Fumatori non si nasce, si diventa, spesso da ragazzi, quasi sempre per rispondere, ancor prima che la dipendenza da nicotina sia instaurata, ad un bisogno di sicurezza. Si inizia a fumare per sentirsi adulti e capaci di gestire situazioni di difficoltà. Il fumo è, nell'adolescente, un modo

per sviluppare un senso d'identità. Il fumo si trasforma, poi, in un forte strumento di piacere-gratificazione orale, usato per gestire o connotare situazioni tipiche: una migliore concentrazione, una meritata pausa, l'alleggerimento della tensione nervosa... Il piacere è sicuramente uno degli stimoli primari per l'uomo, capace di funzionare come attrazione e come ricompensa in situazioni molto diverse tra loro. La gratificazione da nicotina è concettualmente una cosa semplice, versatile, funzionale e può finire per diventare, in taluni casi, la sostituzione di abilità comunicative, la scorciatoia per rassicurarsi, per placare l'ansia, per superare le difficoltà quotidiane, la risposta surrogata a bisogni veri in ambiti più svariati. Senza comprendere questi aspetti del tabagismo sarà difficile riuscire a curarlo, pensando ad esso semplicemente come ad una "cattiva abitudine". //



Le cause della dipendenza

TV E FARMACI:
IL BISOGNO D'APPAGAMENTO
PORTA ALL'ABUSO

● Dott.ssa Silvia Coldesina / Dott.ssa Gaia Desiderio

Ci è stato chiesto un articolo che potesse spiegare che cosa conduce all'interno del carcere alla dipendenza da televisione e da farmaci... argomento alquanto spinoso, poiché si tratta di meccanismi, da un punto di vista psicologico, alquanto diversi, seppur in apparenza accomunati dal bisogno di "evasione". Innanzitutto può esistere una dipendenza da televisione?

Sì, essendo oggi l'utilizzo della televisione uno dei comportamenti maggiormente diffusi, esso si può trasformare in abuso e in certe situazioni, può portare ad una vera e propria dipendenza. In tal caso fanno la

loro comparsa sintomi psicofisici negativi, tipici appunto di una conclamata situazione di dipendenza, quali: **astinenza** (nel caso si cerchi di stare lontani dalla televisione), **toleranza** (ovvero l'esigenza di vedere sempre più tv per raggiungere l'appagamento delle volte precedenti) e/o **craving** (cioè continui pensieri ed impulsi su come e quando poter usufruire della televisione). La tele-dipendenza, come molte altre dipendenze, è prodotta dal connubio di fattori psicologici, sociali, ambientali e dall'essere sempre a disposizione ad ogni ora del giorno e della notte, favorendo e rinforzando così la dipendenza stessa. Ma cosa avviene in

→





carcere? Le molte ore in stato di inattività, i lunghi periodi di reclusione, le molte ore trascorse all'interno della cella, conducono inevitabilmente ad un uso eccessivo della televisione, che diviene anche uno strumento di contatto con la realtà esterna, per sapere cosa accade nel mondo, per conoscere i costumi e le usanze del momento, oltre che un modo per svagarsi e tentare di allontanare, anche se momentaneamente, il pensiero dalla propria condizione e dai problemi. Si può parlare di dipendenza? La dipendenza da televisione si caratterizza per una forte compromissione delle capacità relazionali, un impoverimento delle esperienze dirette nella realtà, un appiattimento delle capacità critiche rispetto ai contenuti dogmatici venduti dalla tv. Inevitabilmente, quindi, all'interno di un carcere, ci si trova di fronte ad un abuso dell'uso della televisione, ma per capire se si tratti di dipendenza o meno bisognerebbe analizzare le ripercussioni che ha su ogni singolo individuo; è più probabile che rimanga un mezzo per impegnare le ore, che altrimenti sembrano sempre trascorrere troppo lentamente. Diverso è invece il rapporto con i farmaci: l'abuso di medicinali è stato definito dall'OMS - Organizzazione Mondiale della Sanità - come "l'ingestione di un farmaco indipendentemente da necessità medicinali o in quantità non necessarie". È infatti importante e fondamentale assumere le terapie quando prescritte dal medico, ma spesso, in carcere, si

giunge alla ricerca spasmodica del farmaco per l'effetto di "sballo" che ne deriva; i più ricercati sono infatti antidolorifici, ansiolitici e antidepressivi che possono provocare una risposta chimica simile a quella prodotta da una sostanza stupefacente. Gli psicofarmaci, infatti, al pari di altre sostanze psicoattive, possono modificare in senso positivo l'intensità e la frequenza di ansia, flessione dell'umore, agitazione, paura, nervosismo, euforia, impulsività, mania, etc., così come agevolare il rallentamento dei processi cognitivi (ad esempio di pensiero) e la normalizzazione di ritmi, bisogni e percezioni psicobiologiche (es. sonno, fame, stanchezza, etc.). Il tipo e il grado di dipendenza, che varia molto da sostanza a sostanza, può essere di tipo fisico e/o psichico. La persona dipendente da farmaci si trova ad assumere tutti quei comportamenti che vengono messi in atto dal tossicodipendente per reperire la sostanza. All'interno del carcere la farmacodipendenza è molto diffusa: il malessere, il disagio, la lontananza dagli affetti, la negazione dei propri bisogni, trovano nella chimica il rimedio più immediato e più facilmente reperibile; tuttavia tale rimedio resta comunque una soluzione a tempo; svanito infatti l'effetto, tutti i problemi si ripropongono alla coscienza con la stessa violenza e irruenza di prima e rinviarli tramite un'altra assunzione serve veramente a poco. //

Intervista al dirigente sanitario

PROTOCOLLI D'INTERVENTO
PER DETENUTI TOSSICODIPENDENTI



di Dott. Roberto Danese
Dirigente sanitario

Quali sono le motivazioni per cui non vengono accettati nel carcere di Bollate i tossicodipendenti in trattamento metadonico?

Non sono accettati in quanto il Ser.T interno dell'A.S.L. città di Milano ha escluso in questo Istituto qualsiasi tipo di trattamento farmacologico sostitutivo già all'apertura dello stesso.

Tra le motivazioni di questa esclusione vi è anche, a suo giudizio, la filosofia di istituto "trattamentale"?

Non credo ci sia una motivazione del genere. È una scelta del Presidio Tossicodipendenze che nasce da altri fattori, tra cui anche quella di disponibilità del personale sanitario.

Tra i medici di base e gli operatori del Ser.T sono previsti scambi di informazioni per il trattamento dei detenuti con problematiche relative alla dipendenza?

Assolutamente sì, in quanto la medicina di base è un servizio svolto dall'A.O. San Paolo mentre i servizi mirati ai pazienti con problemi di tossicodipendenza sono delegati al Ser.T. Gli scambi d'informazio-

ne tra le unità operative sono quotidiane tramite una riunione giornaliera del personale sanitario ed una continua comunicazione da parte del Ser.T delle proprie attività sanitarie. Basti pensare che da alcuni mesi nell'ambito del diario clinico dei pazienti in carico al Ser.T esiste, in questo Istituto, una sezione dedicata ai trattamenti effettuati che è a disposizione del personale sanitario d'Istituto e qualora il detenuto sia trasferito presso un'altra struttura, la documentazione relativa alle attività trattamentali e mediche svolte dal Ser.T durante la permanenza seguiranno lo stesso al carcere di destinazione.

Vi è una particolare attenzione dal punto di vista sanitario verso i detenuti che provengono da esperienze di tossicodipendenza?

In ogni caso sia la medicina di base, che viene garantita dall'Azienda Ospedaliera San Paolo, che il personale sanitario prestano particolare attenzione alle pregresse tossicodipendenze.

Ci sono particolari problematiche mediche da affrontare

coi detenuti con un passato di tossicodipendenza, e, se sì, quali?

Problematiche rilevanti sono la dipendenza psichica e l'esistenza di patologie infettive croniche e potenzialmente diffuse.

ODONTOIATRIA

Dalla fine di settembre 2011 verrà approntato un servizio di odontoiatria, in libera professione, a pagamento, su richiesta dei singoli detenuti. Questa attività si affiancherà a quella garantita dal Servizio Sanitario Nazionale, e sarà diretta ed erogata come tutte le altre attività mediche all'interno dell'Istituto, sempre dall'Azienda Ospedaliera San Paolo.

Rimane, tuttavia, la possibilità di richiedere l'ingresso del proprio dentista personale mediante domanda alla Direzione e al Dirigente sanitario.

Spezzare le catene

CHI CADE NELLA DIPENDENZA
DIVENTA SCHIAVO



di Al Waki / Curti / Faouzi
Sportello Salute 3° Reparto

Quasi ognuno di noi ha un vizio. Piano piano, questo vizio diventa dipendenza e ci rende schiavi. Per molto tempo, molti di noi sono stati schiavi dell'alcol, del sesso, del cibo, in particolare della droga, che è una tra le dipendenze più diffuse e dannose, e ruba tutto ciò che desiderano le persone. Prima di tutto priva del benessere psico-fisico: non è mai inutile ricordare lo stato di abbruttimento, la precarietà della salute e la

vacuità della mente a cui porta l'uso di droga. Chi è dipendente da una sostanza si priva di capacità affettiva, perché il suo unico obiettivo è quello di soddisfare la sua dipendenza. Questo stato di schiavitù toglie ogni capacità lavorativa e azzerava i rapporti sociali. Se non si ha la forza di chiedere aiuto ai propri famigliari, ai propri amici, e agli specialisti, sarà sempre più difficile uscirne. Non importa se alcuni hanno impiegato più tempo di altri a capire: l'importante è che il

tossicodipendente alla fine decida di spezzare quella catena che lo rende schiavo. L'obiettivo è quello di una nuova vita, un rientro sociale e lavorativo, una nuova libertà e una promessa: quella di poter vivere una vita normale, senza più sensi di colpa. Essere privi di questa dipendenza significa essere liberi, tornare ad amare e a godere del benessere e di una vita sana. Siamo nati liberi e liberi dobbiamo essere.





E alla fine si esce...

COSA SUCCEDDE
NEL MOMENTO IN CUI
I CANCELLI SI APRONO

Quando un detenuto entra in carcere porta con sé il proprio bagaglio culturale che riflette l'ambiente in cui è vissuto. Ben presto si accorge, però, che deve lasciarsi alle spalle (o per lo meno mettere in *stand by*) tutto ciò che ha imparato, perché il "mondo" dove è appena entrato non riconosce assolutamente la sua personalità o tende a ridimensionarla se essa è troppo forte.

Credo che per questo si possa parlare di processo di carcerizzazione, proprio perché le norme imposte al detenuto dalla comunità carceraria assumono un'importanza particolare, anche in vista di quella riabilitazione che è lo scopo dichiarato dell'"Istituzione totale".

Giunto a fine pena, il condannato vede aprirsi il cancello verso la tanto sospirata libertà. Tutto bene, dunque? Non proprio, perché dopo aver trascorso nelle "patrie galere" un periodo più o meno lungo della propria esistenza, durante il quale ha patito una serie di privazioni e spesso l'abbattimento dei propri affetti, egli si ritroverà a confrontarsi con la quotidianità, affrontando una miriade di problemi accantonati durante la carcerazione.

Riappropriarsi della propria esistenza non è così semplice dopo aver vissuto anni in un mondo parallelo dove, solo per fare un esempio, i tempi della quotidianità sono demandati all'Istituzione. Il neo-cittadino dovrà innanzitutto

combattere contro il pregiudizio di tutte quelle persone che sono a conoscenza del suo passato: tante saranno le porte che non si apriranno, soprattutto quelle dei datori di lavoro che, una volta appreso il vissuto del candidato, ignoreranno le sue richieste d'impiego. Purtroppo in un periodo di crisi economica come quello attuale, in cui è già molto difficoltoso l'inserimento nel mondo del lavoro di giovani incensurati, figuriamoci quali possano essere le prospettive per un ex-carcerato in età non verdisima. Tra l'altro, nel nostro Paese non esiste, se non in rari casi, una rete che consenta un reinserimento di un ex ristretto nel mondo del lavoro, occorre quindi affidarsi alle proprie risorse confidando in un provvidenziale colpo di fortuna. Fate trascorrere a un uomo un numero sufficiente di anni in prigione e lo ritroverete disorientato nell'affrontare la libertà: l'ex prigioniero non possiede altro che il ricordo di un passato fallimento, della galera, e la cocente consapevolezza di essere un «ex detenuto». Qualcosa per modificare questo stato di cose è stato fatto e molto si sta facendo: speriamo che sia possibile per noi coglierne i frutti.



Le comunità terapeutiche



ATTIVITA' E COSTI DELLE
COMUNITA' PER IL RECUPERO
DEI TOSSICODIPENDENTI

La Comunità Terapeutica è un'istituzione psichiatrica alternativa al modello dell'ospedale psichiatrico tradizionale; di quest'ultimo la Comunità rifiuta gli aspetti repressivi ed emarginatori e dà invece un grande risalto ai rapporti interpersonali. Nella sua organizzazione vengono annullate le stratificazioni gerarchiche e le regolamentazioni artificiose, favorendo il più possibile le relazioni interpersonali, le iniziative, il senso di responsabilità e la dignità del paziente.

La provenienza maggiore viene dai Ser.T, le famiglie originarie e i carceri. Le Comunità possono essere "a retta", convenzionate con i Ser.T delle ASL, che pagano per ogni paziente delle rette. Al 31/12/2009 sono state censite complessivamente 1.641 strutture sociosanitarie dedicate alla cura ed al recupero delle persone tossicodipendenti; 533 di queste sono servizi pubblici, mentre le restanti 1.108 sono strutture gestite dal privato-sociale. Il numero stimato dei soggetti con bisogno di trattamento è di circa 395mila, che rappresenta il 9,95 su 1000 re-



sidenti; le regioni con il maggior numero di soggetti sono Liguria, Lombardia, Piemonte, Campania e Toscana; nel 2009 i soggetti sottoposti a trattamento da parte dei Ser.T sono stati circa 168mila.

La distribuzione delle strutture socio-riabilitative sul territorio nazionale evidenzia una maggiore concentrazione nelle regioni del nord, a primeggiare sono la Lombardia il Veneto e l'Emilia Romagna.

La Lombardia, nonostante i

10 milioni di euro in meno alla Sanità, sta affrontando il piano di austerità, cercando di tagliare i fondi il meno possibile alle Asl e di conseguenza anche ai Ser.T, ed è tra le regioni che più hanno investito in prevenzione; in vetta alla graduatoria per investimenti troviamo: la provincia di Bolzano, la Calabria, l'Emilia Romagna e la Toscana.

(Fonte: Relazione annuale 2010
Dipartimento Politiche antidroga)

Cane padrone



QUANDO È L'UOMO
A DIPENDERE DAL SUO
MIGLIORE AMICO

Se come cuccia si lascia al fedele quattro zampe la poltrona più comoda, se il cibo non è mai in scatola ma filetto di prima scelta e se sulla scrivania dell'ufficio non c'è la fotografia del fidanzato o della fidanzata, ma quella dell'amico cane, ci sono pochi dubbi: siamo di fronte a un caso di dipendenza patologica dal proprio animale. Ah, dimenticavo: e la

suoneria del cellulare con foto di Fido e lo sfondo del PC?

Il meccanismo che fa scattare la dipendenza è probabilmente la mancanza d'affetto. Chi ne soffre ha un enorme bisogno di attenzioni e di una risposta emotiva immediata. L'animale, meno complesso dell'essere umano, dà questa risposta senza chiedere nulla in cambio e questo può provocare, nei sog-

getti più deboli, una dipendenza dalle sue coccole. Ci sono persone che arrivano a legarsi morbosamente a un cane proprio per la sua estrema disponibilità e docilità. Il cane fa ciò che gli si dice, senza replicare. All'inizio, quella tra essere umano e animale è una relazione gratificante; col tempo, però, si può trasformare fino a minacciare la capacità di avere un vero rapporto paritario con un altro essere umano. I risultati di questo comportamento sono però dannosi sia per l'animale sia per l'uomo. Il rapporto col cane non può sostituire una vita affettiva normale o rimpiazzare figure mancanti nella nostra vita (amici, fidanzati, figli, sorelle). Cane ed essere umano devono avere una vita sociale al di fuori della coppia animale-padrone; il cane deve giocare con altri animali, la persona deve incontrare i propri simili. E poi viziare il cane non fa bene all'animale: il tavolo da pranzo o il letto, ad esempio, sono luoghi ideali solo per noi. Se ammiriamo i cani per la loro natura animale, non soffochiamo i loro istinti e lasciamo che da animali vivano.



Sport pulito



LE SOSTANZE DOPANTI NON AIUTANO L'ATTIVITA' MA CREANO PERICOLOSE DIPENDENZE

Nel campo dello sport le prestazioni atletiche hanno raggiunto primati sempre più prossimi ai limiti umani. È comprensibile quindi che anche in questo settore il doping sia entrato a far parte dei sistemi di allenamento per migliorare i risultati sportivi. Anche se questo obiettivo si può raggiungere con mezzi naturali e corretti, con sistemi di allenamento e un'alimentazione adeguata, spesso si percorre la strada più semplice, quella cioè di ricorrere a farmaci che, se da un lato migliorano le prestazioni dell'atleta, spesso provocano assuefazione e dipendenza. A chi pratica abitualmente attività sportive, sarà spesso capitato di vedere e sentire gente che fa tranquillamente uso di sostanze dopanti per aumentare la propria resistenza fisica. Sostanze quali, ad esempio, la creatina, che porta ad avere immancabilmente problemi seri ai reni, o anabolizzanti steroidei, che incrementano sicuramente la forza dei muscoli, ma provocano anche seri danni all'apparato muscolare, tanto da avere come conseguenze l'ipertrofia muscolare e danni anche letali. Lo sport, invece, è un'altra



cosa. Quello fatto senza uso di sostanze può essere solo un beneficio per il nostro corpo e per la nostra mente: basterebbe, per esempio, avere la costanza di ritagliarsi ogni giorno un'ora per l'attività fisica, alternare vari generi di sport (la corsa con la ginnastica aerobica, per esempio), fare attenzione al tipo di alimentazione... Già questo sarebbe più che sufficiente per essere in gran forma, senza correre il rischio di diventare dipendenti da sostanze che ci devastano. Anche se non proprio in tempi brevissimi, infatti, l'uso di certe sostanze porta a una tale dipendenza, che queste diventano parte integrante della stessa atti-

ività fisica: anche perché è stato accertato che una volta che si comincia a utilizzare questo tipo di farmaci, diventa sempre più difficile smettere. Come di consueto, finiamo con la segnalazione della vittoria conseguita domenica 11 settembre dalla nostra squadra di calcio, Free Bollate, che ha disputato una partita per la coppa Lombardia contro la squadra del Seguro, vincendo 3 a 0. Credo che quest'anno la nostra squadra ci darà ancora molte più soddisfazioni dell'anno precedente, anche perché ho visto che ci sono molti ragazzi giovani che fanno la differenza! Forza ragazzi! Quest'anno il campionato dobbiamo vincerlo!

L'evoluzione della fede

RICOSTRUIRE L'IDENTITÀ
FERITA DELL'UOMO.
CON LA PAROLA DI DIO



Scrive G.K. Chesterton: “Quando la gente smette di credere in Dio, non smette di credere del tutto, bensì crede in qualsiasi cosa”. Che il cristianesimo sia una delle “molte vie” e le Sacre Scritture siano una delle “molte fonti”, è opinione comunemente accettata, dal momento che nessuno desidera essere tacciato d'integralismo o di presunzione nell'osare posizioni meno relativiste. In pochi, però, si avventurano verso la critica aperta delle parole di Cristo, che osa dire parlando di sé stes-

so: “Io sono la via, la verità e la vita, nessuno viene al Padre se non per mezzo di me” (Giovanni 14:6), e spazza via senza tanti complimenti ogni altro maestro, mediatore o mediatrice.

Forse perché in pochi osano dare del presuntuoso al Figlio di Dio in persona, “non si sa mai”. Tuttavia, questo messaggio semplice dovrebbe darci un sospiro di sollievo, non farci mugugnare di rabbia.

Viviamo in un paese nel quale vige ancora la libertà d'espressione e di opinione: possiamo crede-

re che un talismano possa farci vincere al SuperEnalotto o che quattro cristalli posizionati in determinate zone del nostro corpo aprano i nostri chakra (termine usato nella filosofia indiana, che significa ruota, disco, per indicare 7 centri di energia nel corpo umano) verso la via del benessere, il tutto senza finire in un reparto psichiatrico; eppure facciamo fatica a credere di poter parlare con Dio e, soprattutto, che Lui possa desiderare di entrare in relazione con noi. “Se tu parli con Dio stai pregando, se Dio parla con te sei uno schizofrenico” cita un noto aforisma di T. Szasz che spopola sul web, e in molti ci credono senza aver mai fatto un tentativo. I volontari di “Un ponte per Onesimo”, Associazione Evangelica di Volontariato Penitenziario, sono presenti a Bollate per condividere e proporre il messaggio del Vangelo e i suoi valori quale punto dal quale ripartire per la ricostruzione dell'identità ferita dell'essere umano, libero o detenuto che sia. È possibile incontrare i volontari per colloqui individuali o riunioni in piccoli gruppi, previa compilazione della domandina mod.393.



La scuola non ha età

L'IMPORTANZA DELLO STUDIO
NELLA NOSTRA FORMAZIONE
E CRESCITA



Quando ero adolescente avevo un po' di distrazioni, non avevo voglia di studiare né mi sentivo portata per gli studi. Poi, col passare degli anni, mi sono ricreduta, ma per varie vicende ormai era troppo tardi per frequentare la scuola. Da quando sono a Bollate ho avuto la possibilità di rimettermi in gioco e ho deciso di accettare la sfida, non sapendo dove sarei potuta arrivare. Dopo tanti anni senza mai prendere un libro o un quaderno in mano, con la testa dura che mi ritrovo, ero convinta di non riuscire, ma con molti sacrifici ho superato il primo anno della

scuola superiore. A poco a poco ho riscoperto le mie capacità facendo costanti progressi e migliorando la mia preparazione. È stato molto positivo il rapporto con i miei compagni di classe e con i professori, che mi hanno sostenuto e spronato per tutto l'anno scolastico credendo in me. Certo, non è stato facile ma ci sono riuscita. L'attività scolastica svolta insieme mi ha permesso di dimenticare dove mi trovo in questo momento, almeno durante le ore di studio. Cosa mi aspetterà l'anno prossimo? Non sarà sicuramente una passeggiata, ci saranno delle difficoltà, ma, con

tanta buona volontà, sono sicura che riuscirò nuovamente! Spero di trovare la stessa armonia, gli stessi insegnanti che ho imparato ad apprezzare. Il periodo estivo è passato rapidamente anche perché è forte il desiderio di imparare e di affrontare con coraggio la nuova sfida; sicuramente troverò altri compagni, tuttavia lavorando insieme, con un po' di fiducia in noi stessi, saremo una squadra vincente. Vi confesso che intendo studiare con grande impegno per tutto l'anno, in modo tale da riprovare la stessa emozione di quel giorno magico: la festa di fine anno.

Schiavitù della gola



YOGURT, CAFFÈ, PATATINE:
ANCHE IL CIBO PUÒ PROVOCARE
DESIDERI COMPULSIVI



Esistono diversi cibi grassi, come ad esempio le patatine fritte, che creano una vera e propria dipendenza: una volta che s'inizia a mangiarle, stimolano un'irrefrenabile voglia di consumarne con sempre maggiore frequenza.

È un po' come se le patatine fritte si comportassero come una sorta di droga.

Al giorno d'oggi ai cibi vengono aggiunti i cosiddetti additivi che ne migliorano la conservazione, oppure li rendono più morbidi, o più croccanti, o anche ne esaltano il sapore. Di per sé, gli additivi non sarebbero

nocivi o dannosi, ma stimolano il nostro cervello, fino a creare una vera e propria dipendenza verso i cibi eccessivamente sapori, portandoci a disdegnare quelli semplici e fatti in casa, solo perché percepiti come 'insipidi'. Alcuni tipi di yogurt, per esempio, sono ricchissimi di aromatizzanti, che servono per dare il sapore di frutta e coprire l'acidità tipica dello yogurt naturale. Tra gli alimenti per l'infanzia, una ricerca sui succhi di frutta ha dimostrato che questi sono talmente ricchi di zuccheri e dolcificanti che i bambini arrivano a preferirli

alla frutta stessa. Le bevande light, pur essendo prive di zuccheri, sono molto dolci, e il dolcificante induce il nostro organismo all'assunzione di zuccheri, accrescendo così "la voglia di dolce".

I cibi ricchi di caffeina, come caffè, tè, cola, possono indurre fenomeni di dipendenza e determinano riduzione del senso di fatica, fisica e mentale, e diminuzione della sonnolenza. Il cioccolato, poi, contiene importanti sostanze psicoattive, accanto alle più conosciute teobromina e caffeina.

Ma l'effetto che questi alimenti scatenano è effimero e alla prima fase di euforia segue uno stato di iporeattività che è tanto più intenso quanto maggiore era stato il senso di fatica rimosso. È facile, quindi, che s'instauri una sindrome di vera e propria dipendenza, nella quale si sente nuovamente bisogno di una ulteriore "dose" per ristabilire l'equilibrio perduto.

Diogene diceva: "sia il cibo la tua cura". La semplicità dei cibi è la base per una vita semplicemente sana.

Risotto tonno e mele alla Tiberio



UNA RICETTA DEDICATA
ALL'IMPERATORE ROMANO
CHE NON SORRIDEVA MAI

Naturalmente quando dico Tiberio non parlo del ben più famoso Tiberio Timperi, presentatore “bellocchio” della tivù, ma del suo omonimo, che era stato ben più modestamente incoronato Imperatore dalle parti di Roma attorno ai 56 anni, il 19 agosto del 14 d.C., come figlio adottivo di Augusto. Alcuni “pergamenvendoli” dell'epoca lo avevano definito un palazzinaro senza scrupoli, soltanto perché, a meno di vent'anni, aveva già sostituito le



modeste “capanne su palafitte” con costruzioni in muratura, che in seguito diverranno le città di Budapest, Lubiana e Belgrado. E da anziano (e pieno di brufoli) fece costruire una dozzina di palazzi a Capri, uno per ogni dio di Roma, Augusto incluso. Sulla sua isola, poi, si ritirò (senza andare in pensione), per dedicarsi a far “maialinate”, buttare gente giù dal famoso Salto di Tiberio, e a consultare le stelle. Ma non è di queste quisquiglie che voglio parlare, ma del fatto che il povero Tiberio non sorrideva mai. Personalmente sono convinto che il suo tenere il muso non dipendesse tanto dal suo caratteraccio (come ha sostenuto quella buona lingua di Plutarco), quanto dal fatto che sin da piccolo non solo era costretto a salutare, rientrando a casa, le maschere di cera degli antenati morti, ma si era dovuto adattare, come si usava a quei tempi, a mangiare tutti i cibi conditi con il “Garum”, una salsa di interiora di pesce lasciate ad imputridire con erbe odorose in vasche di marmo, in riva al mare, per almeno 40 giorni. Quindi, se si considera che anche il vino che

beveva era allungato con acqua di mare tiepida, non fatico certo a credere che fosse un tantino schifato della vita. Pertanto, per rimetterlo in pace con il pesce, e con il mondo, ho deciso di “invitarlo a cena”, dedicandogli la ricetta di un risottino tonno e mele.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Soffriggere in un po' d'olio mezza cipolla tritata e una mela a pezzetti; poi aggiungere il riso, coprire con brodo bollente (circa 2 cm sopra il riso) e lasciar cuocere per 18 minuti a fuoco moderato senza mescolare. Poi aggiungere il tonno, 1/2 limone spremuto, un pizzico di pepe e mescolare.

Considerando poi che Tiberio era notoriamente tirchio come uno scozzese nato a Genova da una coppia ebrea (si racconta che facesse servire gli avanzi del pranzo a cena), se ne dovesse avanzare, lo si può mangiare anche freddo. Ora non mi resta che sperare che gli, e vi, piaccia.

Gatti neri, sale, olio & Co.



COME LA SCARAMANZIA
CI CONDIZIONA E CI
RENDE DIPENDENTI

Tutte le volte che, di fronte ad un certo fatto o situazione, non possiamo scegliere liberamente, ma subiamo un condizionamento, smettiamo di essere liberi e dipendiamo appunto da quel certo condizionamento. Una classica situazione è la scaramanzia, la cui nascita deriva dal fatto che crediamo che un certo gesto o parola abbia le facoltà magiche di far succedere o meno qualcosa.

Fino a che l'aspetto resta confinato nella tradizione e negli usi, va tutto bene. Il problema è quando noi facciamo dipendere le nostre scelte, il nostro comportamento e le nostre aspettative da elementi del tutto marginali e casuali, che nulla hanno di vero, ma a cui noi attribuiamo grande importanza: né più né meno che credere ad un asino che vola.

C'è chi non prosegue il percorso se un gatto nero gli attraversa la strada, chi mette allo specchietto dell'auto cornetti e porta-fortuna, chi tappezza una parete della cella di santini vari e assortiti, chi si mette solo quell'abbigliamento in quella certa occasione. È curioso come sia così difficile



credere a ciò che è vero e al tempo stesso così facile dare credito a idee che affondano le radici nel nostro medioevo mentale.

Mi ricordo di quando il prete passò davanti alla cella ed il mio compagno lo chiamò con grande convinzione: "Don... don... ho o' prociess domani; avete un santino che m'aiuta? Vado a tutti i prociess con un santino perché porta bene!".

"Se proprio vuoi ti dò il santino, ma c'è un modo migliore per

non essere condannato", gli rispose il Don.

"E quale sarebbe?", chiese il mio compagno con grande speranza. "Basta non fare più reati... vedrai che non ti condanneranno più", rispose il Don con una vera pillola di saggezza.

E quindi, sforziamoci di liberarci da questa dipendenza, e se proprio non ce la facciamo subito, almeno iniziamo a dire come il grande Totò: "Io non sono scaramantico... perché porta male!".

Da una vita all'altra

CRONACHE DAL MONDO
DI FUORI, TRA LIBERTÀ
E DIPENDENZA

Non è facile, girando per il cosiddetto mondo libero, capire quando sto godendo la mia libertà o quando, al contrario, sono schiavo della mia dipendenza.

Sono libero di viaggiare in Internet o sono dipendente da una macchina infernale che mi fa passare il sonno e, un link dopo l'altro, mi tiene alzato fino alle tre di notte a leggere cose di cui potrei fare a meno? E se invece che una libertà fosse una dipendenza quella che mi porta a fare la coda in autostrada per poter poi affollarmi su una spiaggia a prendere lo stesso sole che potrei prendere sul terrazzo di casa?

Quando mi capitava di vedere una pubblicità della birra nella mia stanza 218 a Bollate, mi mancava la libertà di aprire il frigorifero e di stapparla; oggi lo posso fare: libertà o dipendenza? Insomma qui nel mondo dei liberi mi rendo conto che tante, forse troppe, sono le dipendenze. Certo non voglio dire che la strada per non avere dipendenze sia la confisca della libertà. Però capire il senso delle "dipendenze" non si può evitare

di riflettere cosa sia la libertà (con la lettera maiuscola).

Qui nel mondo dei liberi la libertà è tanta, ma è anche apparente, e non sempre è vera.

Forse la libertà è qualcosa di molto più complesso di ciò che viene comunemente inteso e, allo stesso modo, le di-

pendenze sono assai di più di quelle che vengono normalmente considerate.

Evitare il ricatto delle dipendenze rafforzando noi stessi, che lo si faccia da liberi o da ristretti, è una scelta dura, ma è l'unica via per assaporare una vera libertà.





La coscienza di gruppo

ALCOLISTI ANONIMI:
TUTTI PER UNO,
UNO PER TUTTI



L'alcol, questo sconosciuto. Infatti possiamo sentirne l'odore, gustare gli aromi e lasciarci inebriare dai suoi effetti, tuttavia mediamente non sappiamo quello che ci potrebbe accadere dopo, il cosiddetto "Day After". Il gruppo degli Alcolisti Anonimi lo sa molto bene, e le loro esperienze raccontate all'interno di gruppi d'auto-aiuto ne esprimono tutta la drammaticità nella sua interezza. Appare evidente che questo presunto "amico", l'alcol, compagno di tante sere passate con amici oppure in solitudine, si trasformi, abusandone, in nemico, diventando padrone della nostra vita. Come si sa, il primo passo per risolvere un problema è la consapevolezza di averne uno; in questo caso, riconoscere che l'abuso d'alcol è una malattia cronica ha come possibile, diretta conseguenza la

ricerca di una cura, cioè la soluzione del problema. L'enunciato degli Alcolisti Anonimi recita testualmente: "Alcolisti Anonimi è un'associazione di uomini e donne che mettono in comune la loro esperienza, forza e speranza al fine di risolvere il loro problema comune e di aiutare altri a recuperare dall'alcolismo. L'unico requisito per divenirne membri è desiderare di smettere di bere. Lo scopo primario è rimanere sobri e aiutare altri alcolisti a raggiungere la sobrietà". Uno degli strumenti utilizzati per battere il "nemico" (cioè l'alcolismo) è la coscienza di gruppo, che si genera spartendo esperienze; la condivisione si dimostra infatti una guida di gran lunga più affidabile della decisione di qualsiasi singolo, per quanto questi possa essere bravo o saggio. Questo è un fatto straordinario e quasi incredibile tipico degli Alcolisti Anonimi. Del resto anche la Bibbia dice: "I disegni falliscono dove mancano i consigli, ma riescono dove sono molti i consiglieri". Il gruppo degli A.A. è lo strumento ideale per battere il nemico, se riconosci di avere un problema e vuoi vincere l'alcol, puoi unirti a loro.



La tivù come una droga?



LA BOCCA APERTA E LO SGUARDO FISSO, IL TELEDIPENDENTE È PRIVATO DELLA VOLONTÀ

La televisione potrebbe essere considerata la forma "d'arte applicata" più simbolica di questo periodo storico: al punto che, se il Trecento verrà ricordato per le Pale d'altare, il Cinquecento per i cicli pittorici delle botteghe rinascimentali, e l'Ottocento per i quadri a soggetto storico, quest'epoca sarà forse ricordata come quella dei Reality Show e dei telefilm polizieschi. Ma attenzione: anche la tv può dare dipendenza. Se assunta in dose omeopatica, come altre droghe, può apparire infatti innocua e persino piacevole; ma assunta in dosi massicce, come avviene in carcere, diventa invece devastante. Può sembrare incredibile che persone che, al di fuori del carcere, erano soliti passare le giornate tra attività lavorative, rapporti familiari e relazioni sociali, se gettati in una cella non sappiano far altro che piazzarsi davanti a un televisore. Eppure, moltissimi detenuti non sanno far altro per quasi tutta la giornata. In questo modo, quello che fino a un attimo prima era un uomo - ovvero un essere dotato di ragione e di pensiero, di volontà, di energia - , si riduce, esattamente come avvie-



ne al tossicodipendente durante l'assunzione di sostanze, in una sorta di ectoplasma che, con la bocca semiaperta e lo sguardo ipnotizzato sullo schermo, risulta incapace di attività mentale, privato della volontà, e di altri desideri che non siano quelli di continuare a fissare lo schermo. Le relazioni sociali, come con tutte le dipendenze, vengono azzerate (durante tutte le attività, pasti compresi, il teledipendente deve infatti continuare a fissare lo schermo); la volontà, la creatività, la voglia di pensare, di fare progetti per il futuro, di lavorare, di leggere, di studiare, è sostituita con una passiva accettazione di ciò che la tivù offre. Ogni attività mentale autonoma

è abolita: il teledipendente, infatti, è strutturalmente incapace di rimanere solo coi propri pensieri (è questa, infatti, la sua vera malattia). Il silenzio gli provoca sofferenza: per questo, in qualsiasi momento, ha bisogno di un continuo brusio di sottofondo, rappresentato appunto dal sonoro del televisore.

La causa vera e profonda della teledipendenza, per chi è in carcere ma anche per chi è fuori dal carcere, è l'incapacità di stare da soli con se stessi e coi propri pensieri, ed è la vera malattia dell'uomo contemporaneo. Provando a curare questa, incoraggiando il pensiero e l'autoriflessione, forse si riuscirà a incidere anche su quella.

10 SETTEMBRE 2011

CARCERE E MASS MEDIA

Il 10 settembre 2011 a Palazzo Marino il giornale Carte Bollate ha promosso un convegno con il Sindaco di Milano Pisapia, i presidenti degli ordini dei giornalisti, le direttrici di riviste carcerarie, il provveditore alle carceri Pagano, il nostro direttore Parisi e l'Assessore alla Casa e al Demanio Castellano per parlare della comunicazione riguardante il carcere e la pena. È stato approvato un protocollo di codice deontologico per i giornalisti, la Carta del Carcere e della Pena, che afferma due principi: il primo è che la possibilità di riappropriarsi progressivamente della libertà non mette

in discussione la certezza della pena. Si tratta dunque, da parte del giornalista, di usare termini appropriati allorché un detenuto usufruisce di misure alternative o di benefici, evitando di sollevare un ingiustificato allarme sociale, rendendo così più difficile il percorso di reinserimento. Il secondo principio è il diritto all'oblio. Una volta scontata la pena, l'ex detenuto che cerca di ritrovare un posto nella società, non può essere indeterminatamente esposto all'attenzione dei media che continuano a ricordare alla comunità il suo passato, condannandolo così a una pena (mediatica) a vita.

L'OROSCOPO DI AMAL

Dal 21 marzo al 21 aprile

ARIETE



Fermatevi ad ascoltare in contemplato silenzio quello che vi dice il vostro cuore: la vostra purezza appartiene a quella semplicità d'animo che può permettersi di non fare differenze e al tempo stesso di notare tutto.

Salute***

Dal 22 giugno al 22 luglio

CANCRO



La curiosità mista alla tua semplicità non ti porta verso percorsi vaghi: potete intravedere una distesa che consente respiri e speranze, specie dopo una bella mangiata e una bella dormita.

Salute***

Dal 23 settembre al 22 ottobre

BILANCIA



Quando sorridete infondete negli altri un senso di grande tranquillità: la vostra sicurezza interiore rende anche gli altri più sereni; si ha l'impressione che dal vostro volto emani il senso dell'esistenza.

Salute****

Dal 22 dicembre al 20 gennaio

CAPRICORNO



Con un po' di fantasia raggiungerete il vostro obiettivo; attenzione agli sforzi mentali che a causa degli sbalzi climatici potrebbero provocare dei danni. Quindi, cautela e... sotto con la fantasia!

Salute****

Dal 21 aprile al 20 maggio

TORO



La razionalità non deve mai sostituirsi alle emozioni. Lascia spazio ai desideri inespressi e non rinunciare a fare progetti per il futuro. Lascia che un equilibrato "io" possa irradiare la sua potenza oltre i confini in cui ti trovi oggi.

Salute****

Dal 23 luglio al 23 agosto

LEONE



C'è una bella grinta nella vostra vita, una determinazione che vi rende efficienti. L'intuizione unita alla vostra forza d'animo è una risorsa rara che vi porterà ad ottenere ciò che desiderate, dall'amore alla ricchezza.

Salute****

Dal 23 ottobre al 22 novembre

SCORPIONE



La sensibilità vi consente di viaggiare con la mente e con la fantasia: nei vostri sogni potreste scoprire qualche luogo segreto ed emozionante. Fermatevi a riflettere se vi conviene andare avanti o fermarvi.

Salute***

Dal 21 gennaio al 19 febbraio

ACQUARIO



Le ore azzurre sono tornate, quelle in cui vi sembra di svegliarvi ogni mattina nello splendore di un giorno ancora vergine, stirarsi nell'aria pura e dorata, per ritrovare semplicemente la gioia di vivere.

Salute****

Dal 21 maggio al 21 giugno

GEMELLI



Un pizzico di autoironia vi aiuterà a sdrammatizzare, è il momento di superare vecchie opinioni e abitudini. Per cominciare inizia a rivelare le tue qualità uniche, tuttora inesprese ma ricche di luminosa bellezza.

Salute****

Dal 24 agosto al 22 settembre

VERGINE



È un cielo simpatico e dinamico quello che v'illumina. Le mete importanti vanno identificate, poi perseguite. Portate avanti le vostre idee: la vostra fiducia sarà garanzia di successo. Credeteci e lottate con tenacia.

Salute****

Dal 23 novembre al 21 dicembre

SAGITTARIO



Curare la forma fisica farà aumentare il vostro benessere. Il lavoro è seguito benevolmente dagli astri, con un minimo di volontà otterrai ottimi risultati e una strabiliante crescita professionale.

Salute****

Dal 20 febbraio al 20 marzo

PESCI



Le tue potenzialità fisiche e intellettuali aumentano; se risponderai con passione, anche moderata, otterrai una ricompensa sorprendente, che stupirà molto gli altri e moltissimo te stesso.

Salute***

NEWS

PROGETTO FUMO

È in fase di preparazione un progetto per aiutare i detenuti a smettere di fumare, promosso dallo Sportello Salute in collaborazione con la Allen Carr's Easyway Italia.

NEWS DALL'ASSOCIAZIONE

Tutta l'associazione accoglie con un caloroso saluto Elisabetta Dal Corso, che si è aggiunta come volontaria intramurale dell'Associazione Gli Amici di Zaccheo. Per impegni personali hanno lasciato l'associazione Francesca Forino e Simona Pugliese. Alle volontarie vanno i nostri ringraziamenti.

VANNO...

Per impegni personali hanno lasciato la redazione Rosario Romeo e Giuseppe Mungari. A loro vanno i nostri ringraziamenti per l'ottimo lavoro svolto. Salutiamo inoltre Diego Sarcina dello Sportello Salute.

...E VENGONO

Tutta la Redazione accoglie con un caldo benvenuto i nuovi redattori che si sono aggiunti al gruppo di lavoro di Salute inGrata: Livio Volpi e Nicola Angelo Valentino nello staff grafico, Nazareno Caporali e Giovanni Rizzuti redattori e correttori testi e Massimo D'Agostino nella segreteria di Redazione.

UNA CITTA' IN CARCERE

Volge al termine l'esperienza del Laboratorio Artigianale del VII Reparto. Gestito dalla Dott.ssa Silvia Sala con la Dott.ssa Daniela Bellinghieri, il Laboratorio è nato dall'esigenza di mettere in comune l'esperienza di molti detenuti nei lavori di artigianato (collage, stuzzicandenti, carta, etc.), al fine di costruire un progetto comune, coinvolgendo anche detenuti privi di esperienza specifica. Il bilancio è positivo: il gruppo ha costruito il plastico di una città, utilizzando solo materiali di recupero.

RUBRICHE

CONCORSO LETTERARIO

La Redazione

La Premiazione

EVENTO IN TEATRO

Il giorno 24 settembre 2011 si è svolta la premiazione della seconda edizione del concorso letterario: "Scrivi che ti passa", promosso dall'Associazione Gli Amici di Zaccheo, presso il teatro della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate.

La giuria era composta da: Dott.ssa Paola Sara Battistioli, Dott. Roberto Bezzi, Dott.ssa Antonietta Italia, Dott. Francesco Ricco, Dott.ssa Letizia Rovida, Dott. Raul Vittori.

Gli scritti premiati sono stati letti dallo scrittore Marco Missiroli con un accompagnamento musicale eseguito dalla pianista Francesca Falcicchio.

Durante la serata hanno suonato i gruppi del Laboratorio Musicale della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate, che hanno intrattenuto piacevolmente i convenuti.

I primi tre classificati sono: Francesco Garaffoni, Vittorio Mantovani e Cristiano Dragani. Ai seguenti concorrenti sono andati i premi di partecipazione: Muhmmad Saleem, Alessandro Riva, Bruno Ballistreri, Nazareno Caporali, Mario Pappalardo, Mirela Popovici, Faouzi Mejri, Renato Vallanzasca, Cristian Barone, Gualtiero Leoni, Massimo D'Odorico, Sorin Andronache, Daniele Gravagno, Giuseppe Giudice, Graziano Pedretti, Francesco Caiazza, Lino Scarlassare.

VITA

di Giovanni Rizzuti

**Mi piaci quando dici
"Ho qualche ruga...e quel capello
bianco ieri non l'avevo ..."**

**Allo specchio, però, la vita non si
studia**

**È interessante viverla davvero...
riconoscere il momento più
importante,**

**amare sempre, senza tornaconto
lasciarsi andare senza ipocrisia,
sentire la natura,
stupirsi di un tramonto,
scrivere una poesia.**

**Mi piaci quando tiri su col naso
per sentire il buon odore della tua
cucina:**

**la vita è anche un piatto di minestra,
una canzone, un amico ritrovato, la
voglia
di specchiarsi e dirti "Bravo! Oggi mi
sei piaciuto più di ieri!"**

**Un filo bianco, in fondo, non è
niente.**

E le rughe?

Le rughe sono vita e non pensieri....

**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:

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



Scrivi che ti passa

Comunichiamo a tutti i lettori che nel prossimo numero di Salute inGrata, sarà pubblicato un servizio relativo alla giornata della premiazione del 24 settembre 2011 della seconda edizione del concorso letterario "Scrivi che ti passa" tenutosi presso il teatro della Casa di Reclusione di Milano, Bollate, inoltre verranno pubblicate le opere dei primi tre classificati e la relativa foto dei vincitori.