

A person is sleeping peacefully in a hammock strung between two palm trees. The scene is set at sunset, with a bright orange and yellow sky and a calm body of water in the foreground. The person's silhouette is visible against the bright background.

SALUTE inGRATA

N04 | 2012

ANNO 5 - APRILE - 2012

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

Aprile dolce dormire

Dormire per vivere

Quando i disturbi del sonno influiscono negativamente

PAG 4-5

Fa' la cosa giusta!

Tanta partecipazione e calore allo stand degli "Amici di Zaccheo"

PAG 12-13

L'esempio che educa

Interazioni nelle mansioni all'attività trattamentale

PAG 15

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



Angelo Maj
Direttore



Massimo D'Odorico
Vice direttore



Maurizio Francini
Segretario



Elisabetta Dal Corso
Volontaria esterna



Ivan Frezzini
Grafico



Livio Volpi
Grafico



Massimo D'Agostino
Redattore



Angelo Bertolaja
Redattore



Laurentia Caraivan
Segretaria



Lara Luis Bran
Sportello Salute



Sergio Carrisi
Sportello Salute



Jon Stoianovic
Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
SEGRETARI: Massimo Foti;
CAPO REDATTORE: Alessandro Riva;
REDATTORI: Bruno Ballistreri, Francesco Carecchia,
Alberto Schiavone;
POOL GRAFICO: Mario Castiglioni, Christian Delia;
PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri / Elena Barbara / Simone Beretta / Luca Boccalari /
Marco Caboni / Mario Castiglioni / Silvia Coldesina / Gaia Desiderio /
Antonio Genziani / Angelo Pitella / Gianluca Falduto / Massimo Foti /
Alessandra Mattei / Mario Pappalardo / Mirela Popovici /
Alessandro Riva / Scaccia Cruciano Emanuele / Alberto Schiavone /
Antonio Sorice / Fausto Valdameri.

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via T. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 02/33402990 - Cell. 3477402524
www.amicidizaccheo-lombardia.it - info@amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia
Aderente alla Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.
Questo numero è stato chiuso in Redazione il 20/02/2012 alle ore 18:00.
Tiratura copie 12.000 annue

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

Sommario

SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 DORMIRE PER VIVERE
- 6 COMBATTERE L'INSONNIA
- 7 DISATTENZIONI DI STAGIONE
- 8 RIPOSO E SOSTANZE
- 10 ATTENZIONE E APPRENDIMENTO
- 12 FA' LA COSA GIUSTA!
- 14 L'ESEMPIO CHE EDUCA
- 15 OPERATIVITÀ NOTTURNA

AREA SANITARIA

- 16 INFORMAZIONE / "Insonnia"

RUBRICHE

- 18 SALUTE E FINANZE / Dormire bene costa
- 19 IL LAMENTO DEL VICINO / Il vicino e la terapia
- 20 SPORTELLLO SALUTE / Allentare lo stress
- 21 L'ESPERTO RISPONDE / Cibi della buona notte
- 22 AMICI DEGLI ANIMALI / Buona nanna, Benjamin!
- 23 MERAVIGLIOSAMENTE DONNA / Voglia di primavera
- 24 VENDICATORE DEI FORNELLI / Pane della Regina
- 25 LIBERTÀ DELL'ARTE / La tela del sogno
- 26 BATTITORE LIBERO / Posso dormire?
- 27 SALUTE DELLO SPIRITO / Le immagini dell'inconscio
- 28 MUSICA E SALUTE / Suoni tra le mura
- 29 L'OROSCOPO DEI TAROCCHI
- 30 SPAZIO VOLONTARIATO / Anch'io un volontario
- 31 IL FATTO / Iceberg in Africa
- 31 NON È SETTEMBRE MA APRILE...
- 31 NEWS

E editoriale

L'Italia in crisi

di Massimo D'Odorico

Stiamo vivendo un periodo caratterizzato da una forte recessione economica che ha colpito globalmente e interessa tutti i settori. Il nostro Paese è stato a rischio default: il rischio è che lo Stato non sia in grado di rifondere il proprio debito nei confronti di tutti coloro che hanno acquistato dei titoli. Siamo passati da un governo gestito dalla solita classe politica a un governo tecnico: una guida caratterizzata da esponenti accademici, dei veri esperti di economia. Sono stati varati dei decreti che stanno comportato dei grandi sacrifici alla popolazione; aumenti della pressione fiscale, innalzamento dell'età pensionabile e riorganizzazione del mercato del lavoro. Pur esprimendo dei più che legittimi mugugni, gli Italiani hanno mantenuto un alto grado di civiltà senza lasciarsi andare a violenti scontri nelle piazze, che hanno invece caratterizzato la vita politica di altri paesi. Quotidianamente i media divulgano notizie che hanno come protagonisti esponenti della classe politica, veri e propri scandali. Mazzette, illeciti finanziamenti e altre becere operazioni sono parte integrante del *modus operandi* di molti politici che, nonostante la crisi, continuano a mantenere i loro privilegi e le loro remunerazioni tra le più alte al mondo. A nulla è valso il referendum che annullava il finanziamento pubblico ai partiti, affossate le proposte di riadeguare i compensi dei politici. Tutto questo, mentre la maggior parte dei cittadini stenta ad arrivare alla fine del mese; numerosi sono i casi di suicidio di cui si ha notizia, persone esasperate nel presente e senza nessuna prospettiva futura. Siamo alla mercé del sistema bancario, che si avvale di prestiti agevolati a tasso ridotto dalla Bce (Banca centrale europea), ma che nega l'accesso al credito ai piccoli imprenditori e alle famiglie se non applicando tassi appena al di sotto dei limiti di legge che regolano la materia, sfiorando l'usura. Fino a quando durerà questa situazione? Gli Italiani non sono avvezzi alla rivoluzione, sono abituati a soffrire ma se la situazione non troverà un'adeguata soluzione, pare inevitabile un tracollo.



Dormire per vivere

QUANDO I DISTURBI
DEL SONNO INFLUISCONO
NEGATIVAMENTE

● Dott.ssa Silvia Coldesina
Dott.ssa Gaia Desiderio

Vi sono numerose e curiose teorie che cercano di spiegare il motivo per il quale dormiamo; tra queste, quelle dello studioso Cohen, secondo il quale la tendenza al sonno è riconducibile agli uomini preistorici che, durante la notte, dovendo nascondersi dalle bestie feroci, non potevano accendere fuochi per non rischiare di essere notati, trovandosi così costretti a rimanere per lunghe ore inattivi nel buio più comple-

to. Altre teorie ritengono che il sonno sia indispensabile per il reintegro delle energie, altre ancora che serva per permettere alla memoria di fissare le informazioni acquisite durante la fase di veglia. Tutti gli esseri viventi di fatto dormono, ognuno con le proprie abitudini e con una propria durata; in media l'essere umano dorme circa 8 ore per notte e l'assenza di sonno viene decisamente mal tollerata dall'organismo. Chiunque abbia avuto l'esperienza di passare una o più notti insonni, di non dormire a sufficienza, di non riposare bene o di non riuscire ad addormentarsi, probabilmente ricorderà quali sono le principali conseguenze al mattino: borse sotto gli occhi, pelle poco luminosa, palpebre appesantite e afflosciate, stanchezza, sonnolenza, difficoltà a concentrarsi, minore lucidità, oltre ad ansia, irritabilità, nervosismo e difficoltà a svolgere compiti complessi anche se abituali, come lavorare o studiare. Ovviamente la gravità di questi effetti varia sia in base al periodo di tempo che si trascorre senza dormire sia alle abitudini e risorse personali. Quando l'assenza di sonno si protrae eccessivamente nel tempo, si può assistere alla nascita di stati di malessere di varia natura ed entità che influiscono sul nostro stato psicologico, generando disturbi dell'umore e disturbi d'ansia. I più comuni e frequenti disturbi del sonno sono le parainsonnie, il russamento e l'insonnia.

PARAINSONNIE

Il termine parainsonnie comprende un in-





sieme di disturbi e di manifestazioni fisiche che si evidenziano durante il sonno e rendono il riposo notturno difficile e non ristoratore. I più frequenti e comuni sono il bruxismo e il sonnambulismo.

BRUXISMO

È il digrignamento dei denti mentre dormiamo, causato da ansia e stress. La bocca è sottoposta a un continuo lavoro notturno con carichi masticatori notevoli, tanto che al risveglio spesso compaiono indolenzimenti, dolori ai muscoli interessati dal serramento, dolori all'articolazione temporo-mandibolare e a volte cefalea.

SONNAMBULISMO

Camminare durante il sonno è abbastanza frequente e nell'adulto si verifica specialmente in periodi di stress o di ansia ed è spesso associato al consumo di alcol, che altera il rapporto sonno-veglia, oppure ad orari irregolari di riposo. Chi soffre di sonnambulismo dovrebbe evitare di coricarsi ad orari irregolari, non affaticarsi eccessivamente, cercare di rilassarsi per scaricare la tensione e, se possibile, evitare di fare lavori che richiedano la presenza notturna. L'episodio di sonnambulismo ha una durata variabile da alcuni minuti fino ad un'ora, ma è raro che il soggetto al risveglio si ricordi di ciò che è accaduto. Fortunatamente il sonnambulo non esegue manovre difficili o rischiose e riesce ad evitare eventuali ostacoli che incontra sul suo percorso. Il consiglio che può essere dato a chi vive con

un sonnambulo è quello di non tentare di contrastarlo, ma piuttosto di rassicurarlo, di tranquillizzarlo e, se possibile, di accompagnarlo a letto.

RUSSAMENTO E APNEA NOTTURNA

Russare è un problema che colpisce buona parte della popolazione e all'origine del russamento c'è un'ostruzione delle alte vie respiratorie. Un semplice raffreddore, un'allergia, i polipi nasali, l'ingrossamento delle tonsille o delle adenoidi ostruendo le vie nasali, l'invecchiamento o l'obesità, possono causare il russamento in forma transitoria che si risolve curando la patologia. L'etilismo, il fumo, il consumo di sonniferi e l'abitudine a dormire in posizione supina sono condizioni che facilitano l'insorgenza di questo disturbo. L'apnea notturna è un problema più serio ed è caratterizzato da un russare in modo molto rumoroso con attacchi di soffocamento. La persona si sveglia di soprassalto, ansimando e boccheggiano per la mancanza di aria.

INSONNIA

Il termine insonnia indica la difficoltà di addormentarsi, la sensazione comune a molti di non essere capaci di dormire o l'impossibilità di rimanere addormentati per tempi sufficientemente lunghi per potersi riposare. Si può parlare di insonnia solo nei casi in cui la scarsità di sonno causa reali problemi fisici o mentali alla persona, ma non quando un soggetto dorme poco e si sente comunque riposato e soddisfatto del sonno. //

Combattere l'insonnia

ECCO ALCUNE REGOLE
VALIDE PER BATTERE
I DISTURBI DEL SONNO

● Dott.ssa Silvia Coldesina
Dott.ssa Gaia Desiderio

Alcune regole di vita sono valide per affrontare l'insonnia o i disturbi del sonno in senso generale. Ricordare che tutto ciò che si introduce nell'organismo influisce sul suo buon funzionamento, evidenzia immediatamente che evitare di assumere certe sostanze può farci sentire meglio. Il sonno è disturbato dalla caffeina, dall'alcol, dagli stupefacenti o dalla nicotina, perciò escludere o limitare molto l'uso di queste sostanze ci aiuta a riposare meglio. L'attività fisica praticata con moderazione, nel rispetto delle possibilità fisiche individuali, senza causare eccessiva stanchezza, che potrebbe produrre effetti indesiderati sul sonno, aiuta a migliorare la qualità del riposo e del dormire. La mancanza di movimento fisico non fa bene al sonno: infatti il sonno leggero e uno scarso sonno profondo sono tipici del sedentario. Non è consigliabile eccedere neanche nel senso opposto, perché

esagerare con l'attività fisica, specialmente nelle ore serali, stimola la produzione di adrenalina che provoca eccitazione e stimola il senso di stanchezza. Entrambe le sensazioni non si adattano bene con il riposo notturno. Se l'insonnia è il sintomo di problemi di natura psicologica, come per l'85-90% della popolazione, il consiglio è quello di affrontare la situazione con i metodi terapeutici più opportuni. Rimuovere e risolvere l'ansia, lo stress, la depressione o altri fattori risolve anche l'insonnia, che, in caso contrario, perdura e peggiora i problemi già esistenti. Alcuni fattori esterni, come il rumore eccessivo, il caldo, il freddo, la luce possono essere controllati e semplici accorgimenti tecnici possono a volte essere sufficienti a farci dormire bene. Talvolta l'insonnia richiede l'assunzione di farmaci (sonniferi, ipnotici, ansiolitici) che sempre devono essere prescritti dal medico. Bisogna ricordare che devono essere assunti con precauzione, rispettando i dosaggi e le norme, perché questi farmaci non sono certo privi di effetti collaterali e di rischi se si eccede. Il sonno indotto è diverso da quello naturale, infatti il sonno REM e il sonno profondo sono in proporzioni diverse. Chi dorme con l'utilizzo di queste sostanze presenta un sonno profondo corrispondente soltanto al 50% del totale. Abusare di farmaci o assumerli per tempi troppo lunghi crea assuefazione con tutti gli effetti conseguenti e una certa crisi di astinenza quando se ne interrompe l'assunzione.



Disattenzioni di stagione

IN PRIMAVERA, GLI STUDENTI
FANNO PIÙ FATICA
A CONCENTRARSI NELLO STUDIO

● Prof. Fausto Valdameri
Docente I.T.C. "Primo Levi"



Se è vero che, con la bella stagione, gli studenti detenuti tendono a porre meno attenzione allo studio, è anche vero, però, che tale “cronica e periodica distrazione” è comune anche agli studenti “non detenuti”. La faccenda è quindi di carattere generale e gli psicologi non sembrano dare risposte esaurienti: sarà quindi il caso di fare riferimento a qualche disciplina alternativa. Che la metereologia influisca sul comportamento umano, così come la stagionalità, è indubbiamente vero e del resto molti comportamenti sono associati in vario modo al movimento dei corpi celesti: prova ne sono, ad esempio, alcuni modi di dire, come “oggi hai la luna storta”, oppure “è un tipo solare”, per intendere precise indicazioni caratteriali. È partendo da tali presupposti che possiamo costruire una piccola teoria della comune distrazione primaverile. Cominciamo allora con il dire che, con l’equinozio di primavera, le ore di luce iniziano a superare le ore di buio e che tale fatto dipende ovviamente dalla presenza sempre più persistente del sole; se, per traslato, consideriamo l’essere “solari” come un comportamento vivace, espansivo ed aperto, cominciamo a renderci conto che la strada di una prima spiegazione, seppure appena abbozzata, appare già ben tracciata. Inquadriamo al meglio la situazione se pensiamo che, comunemente, la notte, il buio, l’oscurità sono invece portatori di sensazioni assai più complesse ed intime, proprio perché meno visibili, delle nostre emozioni: infatti è proprio con l’oscurità



che si scatenano le passioni, ma anche le paure, che il silenzio prende voce, ma è la voce della nostra interiorità. La luce, al contrario, propone una visione più gioiosa e materialista della vita e delle sue istanze. Così, in primavera – la stagione più “luminosa” dell’anno – l’esistenza esplode in un’esuberanza di vitalità di energia... ecco allora che, con l’arrivo della bella stagione, sembra non ci sia tempo per studiare e neppure per pensare, lo spazio si allarga verso un infinito che l’aula di una scuola sembra non poter più contenere, ma solo limitare. Per uno studente “fuori” è un momento di costrizione, per uno già recluso il desiderio di libertà assume forme via via differenti: di rifiuto, di costernazione, di rabbia a volte, ma più spesso di noia. Resistete, allora, ragazzi: il futuro vi dimostrerà che è stato meglio fare un sacrificio in più, piuttosto che lasciarsi trascinare dal surplus di energie che la bella stagione porta con sé! //

Riposo e sostanze

DORMIRE PER RECUPERARE
ENERGIE ED EQUILIBRIO
PSICOFISICO

● Dott.ssa Barbàra Elena
Medico Ser.T



Il sonno è una funzione essenziale per l'organismo e viene attivamente prodotto da alcuni gruppi di neuroni. La privazione di sonno produce inizialmente stanchezza diurna, difficoltà di concentrazione, irritabilità e disturbi gastro-intestinali, mentre sul lungo periodo conduce a disturbi psichiatrici gravi, quali confusione, paranoia e allucinazioni. La privazione di sonno induce un malessere



psicofisico tale che è stata utilizzata come metodo di tortura. Ma a cosa serve il sonno? Durante il sonno l'organismo si ristora e recupera le energie perdute durante la veglia. Un buon sonno è dunque favorito da ritmi di vita regolari e il più possibile sincronizzati con il ciclo luce-buio. Il sonno è una funzione molto sensibile alle alterazioni interne ed esterne dell'organismo e può essere facilmente perturbato. Le nostre condizioni di vita condizionano la qualità del riposo notturno. Situazioni stressanti legate all'ambiente, come problemi personali, familiari o lavorativi; disturbi depressivi, d'ansia o altri disturbi psichici; malattie fisiche; alimentazione irregolare o assunzione di the, caffè e l'assunzione di sostanze stupefacenti rappresentano le più frequenti cause d'insonnia. Ma cos'è l'insonnia? Tutti hanno passato almeno una notte insonne nella vita, magari per una preoccupazione o per un'emozione positiva, ma è necessario distinguere tra insonnia occasionale, quando si verifica una volta ogni tanto e scompare da sola e insonnia cronica quando si protrae per settimane, mesi o persino anni. Si parla poi di insonnia iniziale quando si ha difficoltà ad addormentarsi, di insonnia centrale in caso di risvegli notturni e di insonnia terminale quando si aprono gli occhi molto presto. Le alterazioni del sonno sono un evento estremamente frequente, in chi abusa di sostanze in ogni fase di abuso o dipendenza. Immaginiamo ad esempio





un soggetto che fatica a prendere sonno. Tenderà a “vivere di notte”, e a svegliarsi tardi al mattino, ovvero ad invertire il ritmo sonno-veglia. La vita notturna spesso si svolge in bar e locali, dove si consumano alcolici. L'alcool è una sostanza stupefacente con effetto sedativo. Spesso per contrastare la sedazione chi abusa di alcool può aiutarsi con la cocaina, una sostanza eccitante che inibisce il sonno, diminuisce il senso di fatica e genera, inizialmente, euforia. Una volta che il soggetto desidererà andare a dormire gli sarà impossibile farlo naturalmente e sarà costretto ad assumere nuovamente sostanze sedative (alcool, hashish, eroina o farmaci). A quel punto il soggetto si causerà una sedazione farmacologica (le sostanze psicotrope agiscono sui recettori del sistema nervoso come gli psicofarmaci) che ha poco a che fare con il sonno. Infatti tutte le sostanze stupefacenti, anche quelle con effetti rilassanti o ipnotici, alterano la normale struttura del sonno, che è fondamentale affinché l'organismo possa recuperare le energie e fissare nella memoria quanto appreso durante il giorno. Inoltre le sostanze psicotrope hanno un effetto tossico sulle cellule nervose, causando un forte fattore di stress neurologico. I cervelli di consumatori di sostanze perdono ampie zone di corteccia cerebrale. Il cervello è un centro

“ LE ALTERAZIONI DEL
SONNO SONO UN EVENTO
FREQUENTE IN CHI ABUSA
DI SOSTANZE ”

di comando dell'organismo e ci consente di affrontare l'ambiente esterno. Un cervello di un insonne è più incline all'ansia e alla depressione, quello di chi abusa di sostanze ha gravissime difficoltà nella gestione delle situazioni quotidiane, dello stress e delle emozioni tanto che, spesso questi soggetti manifestano sintomi psichiatrici anche gravi (idee di persecuzione, allucinazioni, stati di agitazione e aggressività). Anche il “down” legato alle gravi condizioni dei sistemi neurali dopo un forte uso di sostanze, l'astinenza da sostanze e il percorso di disintossicazione sono frequentemente accompagnati da disturbi del sonno.

Spesso, dunque, un disturbo del sonno è già presente prima che il soggetto inizi a consumare sostanze e a volte si inizia a consumare proprio per prendere sonno (“la canna della buona notte”). Il disturbo può essere a sua volta sintomo di condizioni ansiose o depressive sotto soglia, che anziché essere curate adeguatamente, vengono complicate dall'uso di sostanze. Con l'assunzione di sostanze, infatti, si peggiora sia il disturbo del sonno, sia il disturbo psichiatrico di base, sia la capacità generale del cervello di affrontare i normali stress della vita. Inoltre la perdita di neuroni può compromettere irreversibilmente la possibilità di raggiungere una completa salute mentale. //

Attenzione e apprendimento

I DISTURBI
E I COMPORTAMENTI
PIÙ FREQUENTI

di Simone Beretta



Il disturbo da deficit dell'attenzione è caratterizzato da un livello di attenzione insufficiente e di breve durata e da impulsività inappropriata. L'incidenza è controversa, si valuta però che colpisca il 5-10% dei bambini in età scolare ed è diagnosticato dieci volte di più nei maschi che nelle femmine, ma può non influire in modo significativo sul rendimento

scolastico e sui rapporti sociali. Il disturbo da deficit dell'attenzione può essere ereditario, i sintomi essere di entità lieve o grave, possono rilevarsi esagerati o costituire un problema in alcuni ambienti, in particolare al lavoro o a scuola. È principalmente un problema legato al mantenimento dell'attenzione, della concentrazione e della costanza nel portare a termine gli impegni. Spesso si evidenziano problemi di ansia, di comunicazione e d'interazione, con assunzione di comportamenti scorretti e disattenzione. I soggetti possono agitarsi e dimenarsi, essere irruenti e rispondere quando non è il loro turno; possono muovere continuamente le gambe, agitare le mani, parlare impulsivamente, dimenticare le cose facilmente ed essere disorganizzati. Generalmente non dimostrano aggressività ma, bensì disordine, commettono errori di distrazione e non riescono a mantenere un'adeguata soglia di attenzione; sono frequentemente distaccati dalla realtà e non ascoltano. Spesso non rispondono alle domande e non completano i lavori intrapresi e altre mansioni, solitamente passano da un compito all'altro senza completarlo. Alcuni dei soggetti possono presentare problemi di autostima, depressione, ansia e di insofferenza all'autorità. Altri, manifestano problemi come eccessi d'ira e mostrano bassa tolleranza alle frustrazioni. I disturbi dell'apprendimento sono del tutto differenti dal ritardo mentale e si manifestano nei soggetti con funzioni intellettive





normali o persino elevate. I disturbi interessano solo alcune funzioni, mentre le persone con ritardo mentale presentano difficoltà legate a funzioni cognitive generali. Esistono tre principali tipi di disturbi dell'apprendimento: della lettura, dell'espressione scritta e delle funzioni matematiche. Pertanto possono mostrare notevoli difficoltà nel comprendere e nell'imparare la matematica, ma non avere difficoltà a leggere, scrivere e riuscire bene in altre materie. La dislessia rappresenta il disturbo dell'apprendimento più conosciuto. I disturbi dell'apprendimento non comprendono difficoltà dovute fondamentalmente a problemi di vista, udito, coordinazione o a disturbi emotivi. Sebbene le cause non siano state pienamente comprese, manifestano anomalie dei processi di base legati alla comprensione o all'utilizzo della lingua scritta o parlata e ai ragionamenti numerici. Si stima che il 3-15% dei bambini delle scuole richiede particolari servizi educativi, per compensare i disturbi dell'apprendimento. I maschi sono più colpiti rispetto alle femmine con il rapporto di 5:1. I soggetti con problemi comportamentali presentano un basso rendimento a scuola o al lavoro e sono spesso affidati a psicologi evolutivi specialisti nei disturbi dell'apprendimento. Alcune persone colpite da questi disturbi nascondono bene il proprio deficit: in questo modo non sono individuati e trattati per molto tempo. //

Tratto da il Manuale Merck per la Salute Ed. Raffaello Cortina

PRINCIPALI DISTURBI DA DISATTENZIONE

Le persone che soffrono di questi disturbi:

-sovente non riescono a osservare i dettagli in modo accurato

-presentano sostanziali difficoltà di attenzione nello svolgimento delle attività

-sembrano non ascoltare quando si parla con loro direttamente

-frequentemente non seguono le istruzioni e non riescono a portare a termine i compiti

-presentano difficoltà nell'organizzare le attività

-a volte evitano, non mostrano interesse o si rifiutano di svolgere quei compiti che richiedono un prolungato impegno mentale

-spesso perdono le cose

-possono essere facilmente distratti da stimoli esterni

Fa' la cosa giusta!

TANTA PARTECIPAZIONE
E CALORE ALLO STAND
DEGLI "AMICI DI ZACCHEO"

● La Redazione

"Fa' la cosa giusta!": così era intitolata la manifestazione che si è da poco conclusa a Milano nei padiglioni della Fiera, alla quale la nostra redazione ha partecipato con entusiasmo e dedizione. Lo scopo dell'evento è stato quello di porre l'accento su tutte quelle aziende e associazioni che si occupano del consumo equo e solidale; erano presenti le più importanti Onlus for-



9ª FIERA NAZIONALE DEL CONSUMO CRITICO E DEGLI STILI DI VITA SOSTENIBILI

30/31 MARZO - 1 APRILE
FA' LA COSA GIUSTA!

FIERAMILANOCITY
M1 Lotto Fiera



www.falacosagiusta.org



mate da volontari e molte altre meno note ma altrettanto impegnate nel sociale. Durante tutto il week end, abbiamo cercato di seguire al meglio l'indicazione espressa chiaramente già nel titolo, ovvero di "fare la cosa giusta": sì, perché, soprattutto per noi, è importante avere degli spazi come questo, dove esprimere la nostra volontà di cambiamento. Siamo riusciti a portare fuori dalle mura tutto il nostro entusiasmo, il desiderio di comunicare con le persone che si sono dimostrate attente e interessate al nostro prodotto, di cui siamo sempre più orgogliosi. La preparazione di questo numero, insieme al nuovo laboratorio di pupazzetti, è stato infatti particolarmente curato e vissuto in maniera appassionante da ognuno di noi. È stato questo lo spirito che ci ha animato per l'intera durata dell'evento. La distribuzione di volantini e del giornale, il contatto con il pubblico per fare promozione alla nostra associazione, e l'offerta dei nostri pupazzetti, possiamo





affermare di aver fatto un ulteriore passo verso la sensibilizzazione della gente nei confronti dei detenuti. Ci siamo proposti con un prodotto professionale, interamente realizzato dai detenuti, arricchito però da importanti interventi di esterni; abbiamo curato l'organizzazione e la gestione dello stand, dando prova di aver maturato un notevole grado di risocializzazione. Ognuno di noi credo si porti a casa un ricordo importante di questi giorni: sia chi è andato in fiera, durante il fine settimana, sia tutti i compagni della Redazione e del Laboratorio, che, con il loro lavoro, hanno contribuito affinché tutto riuscisse nel migliore dei modi. Singolarmente, questa iniziativa ha fatto risorgere in noi il senso di responsabilità che un po' avevamo perso, pensando solo ed esclusivamente a



noi stessi: lavorare in gruppo ci ha dato la possibilità di fare qualcosa per e insieme agli altri, sentendoci utili e soddisfatti. Ci auguriamo che questa iniziativa sia un ulteriore tassello in più da aggiungere al fine di proporre una diversa immagine dei detenuti e di come sia importante spendere in modo costruttivo il tempo che abbiamo per espiare la nostra pena. Infine, ripensando al titolo di questa manifestazione, "Fa la cosa giusta!", ci sentiamo di poter affermare che, ancora una volta, a questo invito i detenuti di Bollate hanno risposto "presente!". //

L'esempio che educa

INTERAZIONI
NELLE MANSIONI
ALL'ATTIVITÀ TRATTAMENTALE

● Dott. Scaccia Cruciano Emanuele
Educatore 2° Casa di Reclusione Milano-Bollate

Non è facile sintetizzare in breve quali siano le mansioni di un educatore in un Istituto Penitenziario e le riflessioni che questo suscita. In linea generale, comunque, i compiti di un educatore penitenziario sono i seguenti: occuparsi della segreteria tecnica del Gruppo di Osservazione e Trattamento (G.O.T.), svolgimento di colloquio con i detenuti, partecipazione a numerose commissioni, mantenimento dei rapporti con la Magistratura di Sorveglianza e con il Ser.T. Ma più che dilungarmi nel descrivere analiticamente le mie mansioni in merito al mio lavoro mi preme evidenziare due aspetti su cui riflettere. La prima è che, soprattutto negli Istituti Penitenziari di maggiori dimensioni, uno stesso detenuto può essere conosciuto anche da più educatori; cioè non solo dall'educatore del Reparto dove il ristretto è ubicato ma anche dall'educatore che si occupa di attività trattamentali che coinvolgono in maniera trasversali detenuti di tutti i Reparti. È tuttavia importante che quest'ultimo educatore – anche se ha modo di conoscere il detenuto in maniera circoscritta, cioè solo per ciò che attiene l'attività trattamentale che coordina – riferisca tutte le sue osservazioni ed impressioni relative al detenuto all'educatore di Reparto perché può cogliere aspetti che possono essere conosciuti solo

“UNA CONDOTTA
ESEMPLARE VALE PIÙ
DI MILLE PAROLE”

nell'ambito dell'attività trattamentale che vede coinvolto il detenuto o perché si tratta di aspetti che possono essere sfuggiti all'educatore di Reparto. La seconda considerazione è che l'attività rieducativa non è una prerogativa dei soli educatori, ma se ne possono occupare anche gli stessi agenti di Polizia Penitenziaria, anche se questi ultimi sono per lo più deputati a mantenere l'ordine e la sicurezza degli Istituti Penitenziari. È mia convinzione, infatti, che in tutte le relazioni interpersonali che possono instaurarsi tra un agente di Polizia Penitenziaria e un detenuto all'elemento della sicurezza deve sempre accompagnarsi un elemento trattamentale, che induca il detenuto, con l'insegnamento e l'esempio, all'accettazione e al rispetto delle norme e dei valori civili. Un detenuto, infatti, a volte impara quanto sia importante vivere onestamente rispettando le leggi dello Stato e lavorando dignitosamente non solo grazie alle parole dell'educatore – per quanto le stesse possano indurlo a riflettere –, ma anche osservando tanti agenti di Polizia Penitenziaria che quotidianamente si sforzano di lavorare in maniera esemplare in un ambiente non facile, vuoi per i massacranti turni a cui sono costretti vuoi per la carenza di organico che da anni caratterizza la nostra Amministrazione. Perché – come si sa – una condotta esemplare spesso vale più di tante parole. //

Operatività notturna

INTERVISTA AL SOVRAINTENDENTE
ANGELO PITTELLA
CAPO REPARTO INFERMERIA

● La Redazione

Che particolarità presenta il lavoro degli Agenti di Polizia Penitenziaria nel turno di notte, rispetto a quello diurno?

Il lavoro notturno degli Agenti non presenta alcuna particolarità rispetto al turno diurno.

Sorgono particolari problematiche nel turno di notte?

Le problematiche che potrebbero insorgere durante il turno notturno non discostano molto da quelle diurne. A volte può essere complicata l'ospedalizzazione di qualche detenuto, perché di notte il numero degli Agenti in servizio è ridotto.

Qual è stato il caso più grave che vi siete trovati a fronteggiare?

Il caso più grave che mi sono trovato a fronteggiare, in questi anni di servizio, è stato quando, in ufficio, si è presentato un detenuto straniero che affermava di essere figlio di Berlusconi e fratello di Rocco Siffredi. Dopo un breve colloquio, mi accorgevo che era un caso di rilevanza psichiatrica, e quindi decisi di farlo accompagnare dal medico di pronto soccorso. Durante la visita, ci accorgemmo che lo stesso aveva un vistoso livido sulla gamba e, chieste spiegazioni in merito, riferiva che se lo era procurato facendosi percuotere con un bastone della scopa sulla gamba, per mostrare ai suoi amici che era un "duro" e, per dimostrarlo anche a noi, afferrò la penna del medico nel tentativo di cavarci un occhio.



C'è qualche caso bizzarro avvenuto durante la notte?

Il caso più bizzarro, se così può essere definito, è avvenuto quando l'Agente di servizio nel reparto, durante il turno di notte, mi informava che uno dei detenuti, invece che trovarsi a dormire sulla propria branda, si era accovacciato sotto il lavello.

Avete una preparazione particolare per svolgere il turno di notte?

No, non riceviamo nessun addestramento particolare per svolgere questa funzione.

Ci sono particolari procedure d'emergenza durante la notte?

No, non vi sono particolari procedure, il servizio cambia soltanto nei casi in cui vi sia presente un detenuto con alta sorveglianza o con la sorveglianza a vista. //

Insonnia

QUASI MAI
UNA MALATTIA
QUASI SEMPRE UN SINTOMO



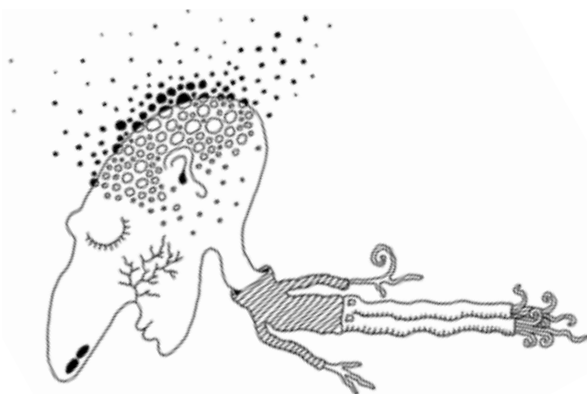
Dott. Luca Boccalari
Psichiatra

La carenza di sonno, soprattutto quella di lunga durata, ha notevoli effetti su numerose sfere della vita quotidiana. Le persone che ne sono afflitte hanno in genere più difficoltà rispetto alle altre a gestire situazioni di stress a livello familiare e lavorativo, maggiori difficoltà a prendere decisioni e a portare a termine compiti semplici. Gli insonni cronici lamentano principalmente una minore efficienza fisica, sentimenti negativi, tristezza, ansia, nervosismo e irritabilità, difficoltà a risolvere problemi e disturbi della memoria.

Nel lavoro è presente un notevole calo a livello del rendimento (circa il 20 per cento) e della presenza sul luogo di

lavoro (gli insonni arrivano a picchi di assenteismo di 10 volte superiori rispetto ai non insonni). Il rapporto tra lavoro, produttività e insonnia assume spesso le caratteristiche preoccupanti per tutte le parti coinvolte. Se pensiamo alle numerose aziende che prevedono turni di lavoro notturno, e ai risultati delle interviste ai dipendenti turnisti, ci rendiamo conto che questi lavoratori lamentano in una percentuale doppia rispetto agli altri, problemi legati al sonno. Ricerche effettuate su questi soggetti hanno evidenziato una privazione cronica di sonno che ha come conseguenze una minor produttività e un maggior numero di incidenti.

Oggi esiste una categoria di sostanze tristemente nota per gestire o autogestire il ritmo sonno/veglia: le benzodiazepine. queste molecole sono da utilizzare per brevi periodi e sono da considerarsi come medicinali che mascherano il sintomo, senza curarlo. Effetti collaterali? Quanti ne volete. A parte un possibile torpore al risveglio, senso di vertigine, questi farmaci, se impiegati a lungo, per mantenere la loro efficacia necessitano di dosi crescenti. Inoltre sviluppano nel soggetto in tempi relativamente brevi una certa dipendenza, motivo per cui è necessario procedere ad un decalage graduale qualora si decida di sospendere l'utilizzo. L'uso di questi farmaci nell'insonnia è insomma il tipico esempio di una soluzione che diventa essa stessa un problema. Sono invece da tenere ben presenti le regole basilari dettate anche dal buon senso, che riguardano l'igiene del sonno, e che sono brevemente riassunte nel decalogo che segue come da tabella.





10 CONSIGLI PER CONCILIARE IL SONNO

1 - L'insonne non dovrebbe fare sonnellini pomeridiani perché con questo consuma il debito di sonno che si accumula normalmente durante la giornata e che dovrebbe invece servire ad addormentarsi la sera.

2 - L'attività fisica regolare è raccomandata, ma non nelle due o tre ore prima di coricarsi, perché potrebbe accentuare uno stato di iperattività psico-motoria e del sistema circolatorio, che impedisce l'assopimento.

3 - Il pasto serale non dovrebbe mai essere troppo pesante, ma povero di grassi e privo di alcool. Quest'ultimo è sì un buon induttore del sonno, ma provoca risvegli prolungati durante la notte, quando il suo tasso sanguigno scende. Favorire verdure, carboidrati, fibre, frutta.

4 - Da metà pomeriggio evitare bevande a base di caffeina o teina, coca-cola e bevande energetiche, le quali possono essere addizionate di caffeina.

5 - La camera da letto deve essere confortevole, silenziosa, buia e usata essenzialmente per dormire. L'insonne non dovrebbe quindi lavorare, mangiare, leggere o guardare la TV in camera da letto.

6 - Lasciare fuori dalla camera da letto pensieri stressanti e angoscianti, cercare di rifletterci prima ideando possibili soluzioni o vie d'uscita.

7 - Cercare di coricarsi e di svegliarsi sempre alla stessa ora.

8 - Evitare di dormire davanti al televisore. Non andare a letto se non si è stanchi. Non restare a letto se si è svegli a lungo e se ci si rigira nel letto. Meglio alzarsi, fare un giro, bere o mangiare una piccola cosa, ad esempio latte caldo o tisane addolcite con miele, leggere un po' e poi provare a coricarsi.

9 - Evitare di angosciarsi all'idea di non poter dormire, di pensarci in modo continuo, di pensare a possibili nefaste conseguenze del giorno seguente, poiché con questo automaticamente si associa la camera da letto all'incapacità di addormentarsi e si perpetua la propria insonnia. Meglio alzarsi, distrarsi, scacciare i pensieri ricorrenti ed evitare di guardare l'ora.

10 - Controllare con l'aiuto del proprio medico se si assumono farmaci che potrebbero favorire l'insonnia.

Dormire bene costa

INSONNIA, RISVEGLI FREQUENTI
QUANDO IL SONNO
NON È VERO RIPOSO



Occupandoci ogni giorno di conquistare un buon dormire, possiamo migliorare la qualità della nostra vita diurna e proteggere la nostra salute. L'importante è riconoscere e curare bene, non con il-fai-da-te, gli eventuali disturbi del sonno: l'insonnia colpisce almeno il 20% degli adulti tra i 20 e i 50 anni, che significa non tanto il dormire poco, ma il dormire male: con la conseguenza che si arrivano a ridurre le nostre capacità di svolgere bene le normali attività quotidiane, facendoci sentire di giorno stanchi e irritabili. Dormire male in realtà è un sintomo che non deve essere mai sottovalutato e spesso è il segnale di altri problemi, che de-

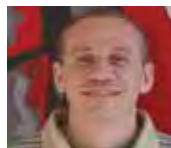
vono essere individuati non arrangiandosi con rimedi casalinghi che modificheranno il sintomo, rendendo poi più difficile la diagnosi. Di fronte ai primi sintomi del dormire male, il primo passo è parlarne con il proprio medico di base e cominciare a cercare la patologia responsabile; che sia una cattiva digestione o, invece, un problema di respirazione, l'importante è non affidarsi a farmaci improvvisati, che spesso non richiedono la prescrizione medica e sono molto costosi: questi aggravano spesso solo il bilancio familiare in tempi di crisi. È invece importante che qualsiasi farmaco sia prescritto dal medico e che le sue indicazioni siano

rispettate alla lettera. Non si deve vivere mesi o anni con la pillola o le gocce di ipnotico o di benzodiazepine buttate giù tutte le sere perché così ci si fa solo male rendendo cronica l'insonnia: tutti i farmaci devono essere assunti sotto stretto controllo medico. Se i disturbi durano di più è consigliabile rivolgersi ad un centro per le malattie del sonno, dove il problema viene affrontato in modo multidisciplinare, anche attraverso la medicina naturale, le cui terapie più efficaci contro l'insonnia sono: l'agopuntura, l'omeopatia e la fitoterapia (cura con le erbe). L'unica controindicazione è che, purtroppo, quasi sempre questi centri sono privati e non convenzionati, con conseguenti costi molto alti per il paziente. Oggi il nostro Servizio Sanitario Nazionale, nei confronti delle malattie del sonno, non ha compiuto passi importanti, facendo gravare la gran parte dei costi per farmaci e per cure presso centri specializzati solo sul paziente che, in tempi di crisi, spesso si trova costretto a dover curare in modo inadeguato un disturbo molto complesso, che deve essere affrontato in modo corretto, non accontentandosi del fai-da-te o dei soli consigli della nonna.



Il vicino e la terapia

STORIA SEMISERIA DI
UN LAGNOSO IN ATTESA
DELLA PASTIGLIA MIRACOLOSA



Questa è la storia del malato immaginario che, tormentato dalle sue presunte malattie, puntuale all'ora della chiusura si incolla davanti al blindo (la porta della cella), in attesa che l'infermiera di turno passi con il suo cestello carico di medicine alla ricerca dei pazienti; e, come al solito, non poteva mancare il lamento del vicino, che con le sue imprese e continue lamentele non può rinunciare all'uso della suddetta terapia. Il risveglio del vicino inizia di buon mattino, quando, con aria sconvolta, scorbutica e borbottante, si lamenta in dialetto milanese: "Ma in doua l'è chelli che l'ha minga purtù il pastigliun e mi sun dré a murì, se pò minga anda avanti insci! Stanot ù minga durmì...". L'Assistente di turno si avvicina alla residenza del suddetto in fase di sclero, ricordandogli che non è il momento della pastiglia della buona notte (essendo ancora mattina), invitandolo quindi a calmarsi. Ritirandosi nella sua postazione, disturbato dal continuo eco del lagnoso, l'Agente, gratificato da un analgesico per l'emicrania sviluppata nella lunga ed esasperante giornata di lavoro, incrociando il collega del turno



successivo gli augura buona fortuna, con un sorriso a trentadue denti, e indicandogli il lamentoso vicino gli dice: "è tutto tuo, hi hi hi!". L'Assistente del turno successivo, cosciente di ciò a cui va incontro, rivolge il capo verso il cielo implorando: "Dio mio, aiutami tu!". E così la giornata passa, tra un lamento, una visita in infermeria, e l'eterna attesa dell'agognata pastiglia per dormire... Finalmente, dopo la lunga giornata, arriva l'ora tanto attesa da tutti i residenti: l'ora della medicina! Udendo da lontano il ticchettio dei passi dell'infermiera, che ai quattro venti con vocina acuta dice "terapia, terapia!", ecco che

il brontolone, dopo aver atteso inutilmente tutto il giorno, e aver stressato medici, agenti, infermieri, compagni detenuti e chi più ne ha più ne metta, sente che è finalmente arrivato il suo momento! L'infermiera si avvicina, si avvicina, si avvicina... e quando arriva al suo blindo, sta per dargli la tanto agognata terapia... ma ecco che il brontolone, stremato da tanta attesa... s'è addormentato! Senza terapia. Così la giornata è passata, e il brontolone dorme come un ghiro. Domani, appena sveglio, ricomincerà a lamentarsi con il suo vocione: "Terapia! Terapia!". E comincerà un'altra lunga giornata di attesa e di lamenti.

Allentare lo stress

ALCUNI CONSIGLI
PER DIMINUIRE
LA TENSIONE



Personalmente, non mi è mai piaciuto ricorrere all'uso di medicinali per dormire, pasticche e gocce varie: ma nel caso, per queste terapie ci sono i medici. Stare bene con se stessi, e di conseguenza riuscire anche a dormire bene, è una conquista da fare a piccoli passi. Le regole sono semplici e vanno rispettate per ottenere una qualità di vita ottimale. Questo significa seguire un'alimentazione corretta, ma anche affrontare l'esistenza in modo positivo ed equilibrato. Come ricordano gli esperti dell'A.D.I. (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), un regime alimentare cor-

retto inizia dalla prima colazione. Cosa mettere in tavola? Latte o yogurt, biscotti secchi, fette biscottate, cereali, frutta fresca, succo di frutta o marmellata; una bevanda priva di calorie (tè, caffè). Quindi, ricordarsi di consumare il cibo in tre principali pasti e due spuntini, questo concilia il sonno. Ansia e stress sono ulteriori nemici di un buon stato di salute e nemici del dormire bene. Inoltre, è estremamente importante dormire il numero di ore sufficienti per ricaricarsi. Infatti un sonno troppo breve non basta a ridarci energia per affrontare la giornata. Un altro suggerimento è quello di ritagliarsi ogni gior-

no un momento di tranquillità e silenzio (niente computer, radio, televisore, ecc.) per fare emergere spontaneamente i propri pensieri. Anche se qui in Istituto è spesso difficile isolarsi dalle voci e dai rumori del Reparto, è bene cercare di trovare qualche minuto di concentrazione e di silenzio. Un atteggiamento positivo nei confronti della vita è infine quello di cercare di non "rimuginare" troppo a lungo le esperienze negative. Ha effetti molto positivi anche l'abitudine di cercare stimoli per la propria creatività, cercando di ritagliarsi del tempo per delle attività (bricolage, artigianato, disegno, ecc.): è un modo intelligente per sfuggire alla noia della routine. Un ulteriore alleato del sonno è uno stato di vita attivo. Non è necessario svolgere attività agonistiche, basta abituarsi gradualmente a fare un po' di movimento: ad esempio, salire e scendere le scale, camminare appena sia possibile, andando "all'aria". Meglio un'attività fisica costante, piuttosto che una sola faticosa sessione settimanale in palestra! Tutto questo, concilia un buon sonno.



Cibi della buona notte

PER DORMIRE BENE,
BISOGNA FARE ATTENZIONE
A CIÒ CHE SI MANGIA



Aprile, dolce dormire”: una certa tendenza ad affaticarsi, sonnolenza, scarsa concentrazione e disturbi del sonno sono tra i sintomi più tipici di questo periodo, dovuto al lento adattamento dell'organismo al passaggio dalla stagione fredda a quella calda e all'aumento della quantità di luce. Come combattere la sonnolenza, la scarsa concentrazione e i disturbi del sonno? Uno stile di vita regolare e un po' di attività fisica aiutano, ma anche una particolare alimentazione può favorire o complicare tali sintomi. Le cene abbondanti, soprattutto se ricche di proteine (carne, uova, pesce) e di grassi, non favoriscono il sonno. Mentre i grassi rallentano la digestione, l'eccesso di proteine durante la cena provoca una diminuzione nella sintesi di serotonina (ormone calmante) e aumenta la produzione di adrenalina, ormone che prepara l'organismo e aumenta lo stato di allerta nel nostro corpo. Gli insaccati, i formaggi grassi e i fritti provocano, nelle ore serali e notturne, una maggiore acidità di stomaco, rendendo la digestione più difficile e lenta. Il piccante, la caffeina, il the, la cioccolata e il ginseng stimolando le connessioni nervose del cer-

vello inducendo euforia; l'eccitante più potente per il cervello è l'alcool. L'eccesso di zucchero e dolci diminuisce la biodisponibilità delle vitamine B1 e B6, necessarie per un buon sonno. L'orario della cena non ha relazione con il sonno. Il sonno viene favorito ad esempio dal triptofano, che è un aminoacido essenziale, utile per la formazione di melatonina e serotonina (ormoni del sonno); lo troviamo in alimenti come latte, banana, fagioli secchi, frumento integrale, fette biscottate, ceci, fave secche, lenticchie, piselli, arachidi, mandorle, nocciole, uovo, avocado, ananas, carne e pesce. Un apporto giornaliero adeguato di calcio e magnesio favorisce il riposo. Come impostare, allora, un menù energetico che non influisca negativamente sul sonno e sul calo

dell'attenzione? La prima regola è quella d'iniziare la giornata con i nutrienti più giusti. Per colazione uno yogurt, invece del latte, per aiutare la flora intestinale, cereali integrali sotto forma di fiocchi o di pane, 3-4 frutti secchi come mandorle, noci o nocciole, miele come dolcificante e frutta fresca. Durante il giorno è bene privilegiare pasti leggeri, nei quali le verdure crude e cotte devono essere sempre presenti: a pranzo un primo piatto di pasta o cereali integrali e un'insalata mista, a cena una minestra con un secondo proteico a base di carne bianca, meno grassa e più digeribile. Non va mai dimenticata la frutta, da consumare come spuntino e in tutte le forme che si preferiscono: al naturale, spremuta, in macedonia o in insalata.



Buona nanna, Benjamin!

ANCHE NOI CANI SPESSO
DORMIAMO POCO,
PROPRIO COME GLI UMANI



Vi lamentate sempre di non riuscire a dormire, perché siete stanchi, nervosi, frustrati, pieni di mille pensieri che durante il sonno vi assalgono? Consolatevi, non siete i soli: anche noi cani soffriamo di tali disturbi, che cominciano fin dai primi giorni di vita, quando siamo ancora dei cuccioli. Nel bel mezzo di un profondo sonno, dopo una scorpacciata di latte materno, arriva come una frustata la lingua della mamma, che deve stimolare il nostro, ancora delicatissimo,

intestino. Voi direte: "Ma lo fa per il tuo bene e per istinto materno!": va bene, dico io: ma potrebbe aspettare che siamo svegli o utilizzare un po' di delicatezza materna! Dopo la fase "baby", si va a casa della nuova famiglia, quella degli amici a due zampe, dove ad aspettarti di solito c'è una comoda cuccetta morbida, tutta per te, senza aver il bisogno di lottare per un po' di spazio fra le zampe calde dei fratellini. Abbracciato ad un orsacchiotto morbido e caldo, messo nel corredo, per farmi sentire meno il distacco dalla mammy, finalmente sprofondo in un sonno angelico. Ed ecco che, proprio sul più bello, mentre sono nel bel mezzo di un gioco con i miei fratellini divertendomi come un pazzo, due manone giganti mi afferrano dicendo: "Benjamin, è l'ora dei tuoi bisogni!". Ma, dico io, tu che ne sai, se mi scappa? Ma faccio buon viso a cattivo gioco: con due occhioni sconsolati assollo alla bisogna. Ed ecco che entriamo nel periodo della vita canina più effervescente e frenetica, tra gare e allenamenti: la concentrazione deve essere sempre a mille e il mio amico a due zampe mi

assiste e mi segue nel mio allenamento quotidiano, sacrificandosi con alzatacce e rientri a notte inoltrata; tra i due, addirittura, spesso sono io a riposare di più, durante gli spostamenti, nella mia comoda cuccia. Poi ci sono i periodi di riposo, lontani dalla tensione delle gare: ma anche allora, è difficile dormire in pace. Una volta, per esempio, mi stavo gustando in un sogno idilliaco una sana Fiorentina al sangue, quando un vocione mi svegliò di soprassalto. Era il mio amico, a cui era venuta voglia di fare un giro nei boschi! Oddio, la cosa non mi dispiaceva, ma questa voglia non gli poteva venire un'ora prima? Anche da anziani, per noi cani è difficile goderci il meritato riposo, perché spesso dobbiamo fare da baby sitter ai cuccioli di uomo, che, mentre dormiamo, scambiano la nostra groppa per la sella di una moto, trasformando le nostre orecchie in un manubrio, o per quella di Furia, o per il cuscino dove accoccolarsi, in maniera un po' irruente. Dopo questo racconto, per mille palline lanciate, volete dirmi a quale psicologo posso rivolgermi, dato che sono ormai esaurito da tutti i miei disturbi del sonno?



Voglia di primavera

È IL MOMENTO DEI COLORI
E DEGLI STAMPATI FLOREALI
PER ACCENTUARE LA FEMMINILITÀ



Risvegliare corpo e mente per seguire madre natura che sboccia: ecco il segreto della primavera. In questa stagione si accendono sfumature di tutti i colori. La bellezza primaverile, piena di delicatezza floreale, di romanticismo e di femminilità, sprigionati da abiti che fluttuano nell'aria frizzante della nuova stagione al ritmo della trasparenza giovanile, stuzzicano i nostri folli desideri. La raffinatezza del lilla - uno dei colori più morbidi e di moda in questa stagione e che dona luce al nostro viso - è il look adatto ad ogni età. Con il piacere di essere donne un po' rock e un po' romantiche, creiamo combinazioni di abiti unici con note personali, per esprimere la nostra bellezza. Frugando nel nostro guardaroba, e magari prendendo in prestito qualche indumento dai nostri compagni, ci diamo un tocco glamour, usando una giacca o una camicia maschile. Attingere da quello che troviamo attorno a noi, senza necessariamente spendere un capitale per sentirsi eleganti e raffinate, è sempre bello. In primavera, la stagione segnata

dall'invasione di stampe, floreali e geometriche, gonne micro o macro, basta saper mescolare l'eccentrica proposta dei designer di moda primavera-estate per essere glamour. I tessuti tendono ad alleggerirsi, cominciando ad osare con qualche trasparenza, soprattutto nelle serate mondane, dove per noi donne è esaltante colpire l'immaginazione dei maschietti per sentirsi ancor più desiderate e appagate. Lasciati da parte i soprabiti pesanti e i cappotti, scegliamo i più leggeri spolverini per coprire l'abito. Da non dimenticare, per un abbigliamento sportivo, gli immancabili jeans, che sono proposti in numerose varianti, da indossare per esaltare la linea del nostro corpo. Non è importante che siano "firmati" dagli stilisti famosi oppure acquistati al mercato: occorre però scegliere quelli che indossiamo meglio per valorizzare il nostro portamento. I jeans devono essere accompagnati da una felpa o da un maglione particolare, particolarmente adatti alle donne che lavorano o che si dedicano alla casa. Comunque li si indossi, sono un "must" sempre

di moda. Per quanto riguarda i piedi, le scarpe e gli stivali pesanti lasciano il posto alle prime ballerine e alle calzature molto scollate, senza dimenticare che i tacchi vertiginosi sono sempre di gran moda e slanciano la figura.



Pane della Regina

RICETTA PER MARIA ANTONIETTA,
UN PEZZO DI PANE
DA PERDERE LA TESTA



Il nostro Vendicatore, dopo aver ospitato alcune delle Regine più rappresentative della storia, non poteva mancare di ripartire a suo modo al torto subito dalla povera Maria Antonietta, che negli ultimi anni del 1700 fu Regina di Francia, invitandola personalmente a una merenda “strettamente privata”, ovvero negando a chiunque il diritto di assistere come pubblico, ciò che era invece in uso a Versailles ai suoi tempi. Il Vendicatore comprende benissimo che, in quegli anni, non c’era ancora la TV: e se oggi la gente va matta per il Grande Fratello, a quel tempo le cose non andavano tanto diversamente, ed era considerato del tutto normale avere un pubblico in ogni momento della giornata, dal parto alla morte, compreso l’uso del vasino. Il Vendicatore crede però che a tutto ci debba essere un limite. Quindi invito a cena sì, ma da soli. Per la povera Regina, tutto il bailamme iniziò quando era appena quindicenne, quando gli venne combinato il matrimonio con il Duca di Berry, anche lui soltanto sedicenne. Un più che paffuto e timidissimo futuro Re Luigi XVI che (forse

perché la mamma non gli aveva spiegato nulla, oppure perché la Reggia aveva più di 1200 stanze e neanche un bagno), non solo la fece attendere più di sette anni prima di raggiungerla nel talamo nuziale, ma le mise pure al fianco le sorelle noiose. Queste, tre bruttissime zitellacce acide e invidiose, fecero del loro meglio per farla sentire, com’è facile immaginare, ovviamente, “benvoluta”. Sul conto di questa giovane reginetta austriaca, è poi piovuta

via via una tale grandinata di calunnie, da parte di una “corte invidiosa e dissoluta”, da farla diventare il facile capro espiatorio del crescente malessere sociale dei francesi. Questo diede la stura a una sanguinosa rivoluzione, che cancellò a colpi di mannaia, sia il regno, che i regnanti di Francia: correva l’anno 1789, ed era il 14 luglio... alla faccia dei pettegoli! Allora ecco il Vendicatore preparare un pane da far rinascere i morti.



Istruzioni per il cuoco

Aggiungere a quattro bicchieri di farina, un bicchiere d’acqua e un bicchiere di latte, un cucchiaino di sale fino, quattro cucchiaini d’olio d’oliva, un pizzico di zucchero, una bustina di lievito per pizza, 4 cucchiaini di scaglie di cioccolato fondente, mezza cipolla tagliata a fettine e 2 cucchiaini d’uvetta passa. Impastare il tutto e formare una palla d’impasto morbido ed elastico, che si dovrà far riposare coperto da un canovaccio umido per circa tre ore. Stendere poi in una teglia ben unta d’olio e cuocere in forno per circa 45 minuti. Veramente da perderci la testa...

La tela del sogno



ARTISTI E SCRITTORI
SI SONO SPESSO ISPIRATI
ALLE IMMAGINI ONIRICHE

Il sonno, e quel che durante il sonno avviene – l'atto misterioso e "magico" del sognare – sono sempre stati al centro del lavoro di scrittori, artisti, poeti. *"Il regno della notte"*, scriveva nel 1798 il poeta romantico per eccellenza, Novalis, *"è senza tempo e senza spazio"*. *"Tu avanzi e schiudi i cieli"*, diceva rivolgendosi alla "buia notte", *"portando la chiave dei soggiorni beati, silenzioso araldo di misteri infiniti"*. E proprio ai "misteri infiniti" dispiegati nella notte (attraverso il meccanismo del sogno) e, a sua volta, ai sogni come "chiavi" per aprire il mistero dell'inconscio umano, si sono dedicati, nel corso del Novecento, studiosi e filosofi. A cominciare da Sigmund Freud, padre della psicanalisi, che al sogno e ai suoi significati simbolici ha dedicato un saggio imprescindibile (*"L'interpretazione dei sogni"*, datato 1900) e un'infinità di studi e conferenze. Ed è proprio a partire dal lavoro di Freud sui sogni che molti artisti nel corso del Novecento svilupperanno i loro lavori, sbizzarrendosi in immagini oniriche stravaganti e paradossali. Il movimento che per primo, e in



maniera sistematica, affrontò il tema del rapporto tra sonno e veglia è senz'altro il Surrealismo, creato dallo scrittore André Breton nel 1924, coagulando attorno a sé un nutrito gruppo di pittori e scrittori. Alla base del movimento c'era l'idea che nell'arte, al pari di quel che avviene nel sogno, si potesse creare per libera associazione di idee e di immagini, poiché proprio l'accostamento totalmente libero e irrazionale, apparentemente incoerente e spontaneo, di immagini, può creare un "ponte" verso la profondità del nostro inconscio. Allo stesso modo, anche la cosiddetta "scrittura automatica" surrealista (creata lasciando che la penna scorra

liberamente sulla carta, senza che il pensiero razionale faccia da filtro tra la mano e il cervello) è una rappresentazione dei veri moti dell'animo umano, al pari del libero fluire della trama dei sogni. Tra gli artisti che portarono sulla tela in maniera più spettacolare ed eclatante le teorie dei Surrealisti su arte e sogno, vi fu senz'altro lo spagnolo Salvador Dalí (1904–1989), con le sue stravaganti visioni pittoriche, i suoi oggetti bizzarri (come il famoso telefono-aragosta, con un carapace al posto della cornetta), e i suoi simboli inquietanti, come i celebri "orologi molli", perfetta metafora di un tempo incapace di tener testa alla follia dell'immaginazione e del sogno.

Posso dormire?



DOBBIAMO SEMPRE
CHIEDERE AI NOSTRI
PENSIERI SE POSSIAMO

È proprio così: ognuno di noi deve sempre fare i conti con i propri pensieri per riuscire a dormire, chi più chi meno abbiamo tutti la mente affollata dalle preoccupazioni, le ansie e le paure, ma dobbiamo conviverci. Il vero problema è, però, riuscire a gestirli in modo fluente, senza lasciare che questi ci tolgano addirittura il sonno. Ci sono delle persone che affrontano i problemi in maniera drammatica, tanto che non riescono a vivere serenamente, rendendo la vita, già di per sé dura, ancora più difficile da sopportare. La mattina si svegliano già con la mente piena di problemi, senza

pensare di poter sfruttare questo momento in modo costruttivo, imparando cose di cui fuori non si curerebbero mai e, probabilmente, certi pensieri non li avrebbero nemmeno. Forse il problema sta proprio in questo: vivere nell'ozio, dentro come fuori, non è di per sé una cosa salutare, soprattutto quando diventa una costante. Ecco perché poi, la sera, quando i cancelli si chiudono e arriva il momento di mettersi a letto, tanti non riescono a dormire. Nella solitudine i problemi vengono a galla e si fanno strada sempre con maggior determinazione nella mente e non c'è modo di cacciarli via, se non

quello di rimanere svegli fino a tarda notte. I problemi variano, sono mille, ma quelli che più comunano i detenuti sono: economici, ciò che riguardano gli affetti, soprattutto i figli, rimasti soli. Ci persone che per combattere l'insonnia fanno sport (palestra, corsa, etc.), cercando di stancarsi fisicamente il più possibile; quelli che s'impegnano mentalmente studiando, o applicandosi in qualche attività trattamentale. La verità è che ognuno di noi dovrebbe trovare il modo di impegnarsi, di distrarsi, cercando di affrontare i problemi senza doverci perdere il sonno.



Le immagini dell'inconscio



PERCHÉ SOGNIAMO?
A COSA SERVE IL SOGNO?
COME CI PUÒ AIUTARE?

Provo a rispondere a queste domande prendendo spunto da un'intervista di una specialista in sogni, Brigitte Langevin. Secondo la formatrice, il sogno è uno scenario che si produce durante il sonno notturno e che contiene un messaggio particolare per il sognatore, proveniente dal suo inconscio. I sogni hanno un senso profondo e la persona più adatta a comprendere il messaggio di un sogno rimane sempre il sognatore, perché è il solo a sapere ciò che sta vivendo in quel periodo. Certi sogni possono rendere evidenti i nostri sentimenti d'inferiorità, in una certa situazione, ma possono esprimere l'angoscia che proviamo nella realtà o la nostra paura ad affrontare certi problemi. Tutte cose che, nelle immagini del sogno, prendono la forma di aggressioni, fughe, combattimenti, avvenimenti angoscianti. Tutti fanno sogni ma qualcuno li dimentica; possono essere diversi i motivi: dalla semplice mancanza di sonno al disinteresse per la propria vita onirica, alla paura di scoprire un certo aspetto della propria personalità. Non è vero che non si sogna, se n'è solo perso il ricordo. Il sogno può anche permetterci di trovare un'idea geniale, di

prendere una decisione importante o di risolvere un problema insolubile. Questo è possibile perché di notte si ha l'accesso a una visione globale e intuitiva. Molti ricercatori e artisti hanno realizzato le loro scoperte e invenzioni passando, sia pure indirettamente, per un sogno: è il caso, ad esempio, dell'invenzione della penna a sfera, della macchina da cucire, della cloche degli aerei. Dai sogni al sonno: ma quanto bisogna dormire? Chi desidera alzarsi riposato al mattino deve tener conto di alcuni tempi di sonno per notte legati all'età: un adulto in

media dovrebbe dormire 7-8 ore. Un'avvertenza per le persone anziane: la quantità di sonno non si riduce, ma diminuisce la sua qualità, queste persone tendono a dormire meno di notte e ad aumentare i sonnellini durante la giornata. Qualcuno interpreta le immagini dei sogni secondo un sistema di cifre da giocare al lotto: tutto questo è frutto del potere dell'inconscio o della superstizione? Secondo il parere della specialista in sogni, è frutto della nostra superstizione. Allora stiamo attenti a non "dare i numeri".



Suoni tra le mura

LA MUSICOTERAPIA A BOLLATE
COME "STRUMENTO"
DI RINASCITA PERSONALE

La musicoterapia è senza età o controindicazioni. La musica fa bene specialmente se si suona, questo lo si riscontra anche da alcune ricerche scientifiche, sia i nuovi musicisti che gli abituarini dei laboratori musicali a Bollate ne traggono un costante beneficio. Per quanto mi riguarda vedo la soddisfazione di chi si avvicina alla musica ed impara a suonare uno strumento. Lezione dopo lezione, entra in sintonia con il suo strumento, si rimette in gioco, s'arrabbia quando non gli riesce l'esercizio, cambia espressione, modi di comportamento, prova emozioni sconosciute, impara a conoscere se stesso, si vede forte e fragile, sicuro o insicuro, tante situazioni nuove da vivere e condividere insieme. La musica è terapia e sono sicuro quando dico che è trattamentale perché, come nella vita, ha delle regole e quando vedi uno più bravo di te, se hai capito i veri valori della musica, ti impegni di più e cerchi di imitarlo e di carpire le tecniche e gli stili musicali. La musica è sacrificio, una continua ricerca di miglioramento, impari sempre qualcosa di nuovo. Per me la musica è vita e tanti compagni l'hanno capito ma

spesso si fa fatica. Per quanto mi riguarda posso dire che la musica mi ha sostenuto nei periodi più bui, quando vedevo tutto nero, mi ha rilassato, quando ho attraversato momenti di sconforto: la preghiera e la musica mi hanno aiutato a superarli. Se fossi stato da solo sarei impazzito, invece ho avuto la fortuna di chiudermi in sala di registrazione con i com-



pagni che si sono stretti a me e la musica ha fatto il resto. Penso che queste sensazioni le abbiano provate in molti a Bollate: ho visto con i miei occhi che ci sono stati dei casi dove alcuni compagni si sono ripresi da situazioni di forte sconforto, hanno trovato stimoli nuovi, traguardi e motivazioni di rinascita. La musica è vita, provare per credere.



L' Arcano del mese l' Imperatrice

Il messaggio è la fertilità, sotto ogni suo aspetto. I suoi colori uniscono con armonia i due sensi della vita e delle cose. È giunto il momento di lasciarsi guidare dall'intuito e di rinnovare una situazione ormai vecchia e statica. Aprendosi a ogni possibilità, il rinnovamento sarà fatto con sensibilità ed eleganza.



ARIETE: 21/03-20/04

SALUTE: ****

GLI ARCANI:

FORZA SOLE TEMPERANZA



Vi state impegnando con ogni forza per raggiungere un obiettivo. Il sole vi spiana la strada verso un sicuro successo. Mantenete l'equilibrio, tenendovi ben saldi ai vostri ideali.

CANCRO: 22/06-22/07

SALUTE: ****

GLI ARCANI:

LUNA TORRE PAPA



Non dubitate di ogni cosa e non lasciatevi trascinare dall'ansia. La fortuna è con voi. Dovete cercare di affrontare le vostre giornate con responsabilità e maturità.

BILANCIA: 24/09-23/10

SALUTE: ***

GLI ARCANI:

DIABOLO LUNA IMPERATORE



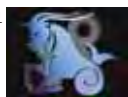
Il fato questa volta non c'entra, è proprio il periodo che non vi fa decollare. Dovete portare un po' di pazienza. Superare la monotonia senza sussulti: vi aiuterà a migliorare.

CAPRICORNO: 22/12-20/01

SALUTE: ****

GLI ARCANI:

FORTUNA IMPERATORE MATTO



Vi chiedete quando sarà l'occasione giusta per dimostrare quanto valete. Attenzione, però: il Matto dice che per dimostrare quello che si vale, non è necessario strafare.

TORO: 21/04-21/09

SALUTE: *****

GLI ARCANI:

NASCITA SOLE GIUSTIZIA



Siete ormai nel pieno di una rivoluzione che porterà molti cambiamenti. Il tempo vi ha reso una persona diversa, molto più giusta e affidabile. I vostri consigli sono molto apprezzati.

LEONE: 23/07-23/08

SALUTE: ****

GLI ARCANI:

GIUSTIZIA FORZA APPESO



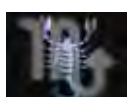
Siete sempre al centro di mille situazioni, ma senza mai perdere di vista il vostro obiettivo personale, che, con sacrificio e dedizione, riuscirete presto a raggiungere.

SCORPIONE: 24/10-22/11

SALUTE: *****

GLI ARCANI:

TEMPERANZA STELLE SOLE



Il momento è favorevole per fare cambiamenti. Gli arcani usciti in questo ordine dicono che tutte le forze positive sono dalla vostra: stiamo a vedere come saprete sfruttarle.

ACQUARIO: 21/01-18/02

SALUTE: *****

GLI ARCANI:

IMPERATRICE SOLE MORTE



Le novità che presto entreranno nella vostra vita vi porteranno gioia e serenità. Chiuderete un capitolo di vita e la vostra nuova vitalità sarà più sensibile e determinata.

GEMELLI: 22/05-21/06

SALUTE: ****

GLI ARCANI:

MAGIO PAPESSA FORZA



Vi siete curati l'anima dalle ferite procurate dal lungo periodo trascorso lontano da Giove. Grazie alla vostra forza, avete affrontato l'energia negativa che vi pervadeva, giungendo al giro di boa.

VERGINE: 24/08-23/09

SALUTE: ***

GLI ARCANI:

GIUDIZIO MAGIO PAPESSA



La vostra rigidità nel giudizio non sempre aiuta a farvi sentire a vostro agio. Una posizione più equilibrata, può aiutare a superare alcuni dissapori.

SAGITTARIO: 23/11-21/12

SALUTE: *****

GLI ARCANI:

LUNA NASCITA CARRO



Finalmente avete abbandonato la strada dell'ombra, riaprendovi alla luce. Questa nuova situazione non tarderà a dare i primi guizzi. L'arcano del Carro vi annuncia successo e trionfo.

PESCI: 19/02-20/03

SALUTE: ***

GLI ARCANI:

PAPESSA FORTUNA APPESO



Saggezza e fortuna vi aiuteranno a portare a compimento un vostro progetto. Non dev'essere per forza di grande risonanza: l'importante è che vi soddisfai.

Anch'io un volontario

QUATTRO ANNI
DI PROFICUO LAVORO
CON LA REDAZIONE



Questa volta non vi parlerò di sport, ma con una vena di tristezza, sono qui a scrivere i miei ringraziamenti a tutte le persone che ho incontrato durante la mia permanenza nella Redazione di "Salute inGrata". Sono stati quattro anni pieni di emozioni e gioia, ma anche di lavoro intenso. Sono entrato a far parte della Redazione proprio agli inizi, quando nemmeno noi sapevamo bene da dove iniziare e cosa fare, poiché nessuno poteva definirsi giornalista. Con la forza di volontà, la costanza e la

determinazione di chi ha sempre creduto in questo progetto, siamo riusciti a farlo diventare realtà. Pian piano abbiamo ottenuto un ottimo risultato, e non parlo solo del giornale in se stesso, ma soprattutto del lavoro di squadra che quotidianamente abbiamo portato avanti, lavorando tutti insieme, senza distinzione di tipologia di reato, religione o quant'altro. C'è sempre stata correttezza, coerenza e impegno da parte di tutti. Purtroppo per motivi personali e per impegni di lavoro sono arrivato a prende-

re questa decisione molto sofferta, anche se continuerò sempre a considerarmi parte del gruppo, perché lo sento mio. Sento di dovere molto a tutti per questa mia crescita personale, soprattutto all'Associazione "Gli amici di Zaccheo" e a tutti i suoi volontari, che hanno sempre dedicato ogni loro momento libero a noi. Sappiamo benissimo che il loro lavoro non è facile, se tutto ciò non fosse fatto con il cuore, niente di ciò sarebbe stato possibile. In tutti gli anni trascorsi qui dentro, ho sempre sentito parlare tantissimo di volontariato, e prima di conoscere voi, ero molto scettico sull'argomento, perché ho sempre pensato che, come tutto nella vita, ci fosse un tornaconto, ma mi sono dovuto ricredere. Esistono ancora delle persone vere, capaci di dare, senza pretendere nulla in cambio e mi ritengo fortunato ad avere fatto parte di tutto ciò. Grazie a Viviana e a tutte le persone che hanno appoggiato questo progetto, dalla Direzione alla Polizia Penitenziaria. Ciao ragazzi, grazie a tutti voi lettori, comunque non vi libererete di me facilmente, sappiatelo!



Iceberg in Africa

Trovare acqua fresca, in molti paesi africani, è un vero e proprio miraggio. Eppure fra poco questo miraggio diventerà realtà. Come? È semplice, trasportando gli iceberg verso le coste dell'Africa per utilizzare l'acqua dolce. Lo scienziato francese Georges Mougín da 40 anni lavora al progetto Icedream e sta raccogliendo i fondi (7 milioni di euro) per realizzare la prima sperimentazione concreta nella primavera del 2013 grazie al lavoro degli ingegneri di Dassault Systèmes, esperti in modellizzazione e simu-

lazione in 3D. Guidato da un rimorchiatore che sfrutta le correnti, un iceberg da 10 milioni di tonnellate verrebbe "accompagnato" da Terranova (Canada) alle isole Canarie, proprio a nord ovest del continente africano. Con una serie di accorgimenti tecnici che ne limitano lo scioglimento, al suo arrivo – dopo 141 giorni di "navigazione" – l'iceberg rappresenterebbe ancora un serbatoio di acqua dolce di circa 7 milioni di tonnellate. Quanto basta per soddisfare le esigenze di 35mila persone per un anno.

Non è Settembre ma Aprile...

Con questa goliardica affermazione salutiamo il nostro storico capo-redattore Isidoro Bossio, per gli amici Isi, che è stato scarcerato. Simpatico ed estroverso componente della Redazione, sempre pieno di idee e buoni propositi, ha lavorato alacremente alla crescita del gruppo e del nostro periodico. Autore di preziosi contributi, è stato uno dei precursori della testata. Da tempo, attendeva la decisione dell'Autorità competente riguardo il suo affidamento: da qui, scherzosamente, il nostro titolo. Con affetto lo salutiamo, augurandogli tanto bene.



NEWS

VANNO...

Lo Sportello Salute ringrazia Alessandro Berardi, tornato in libertà, per il lavoro svolto con impegno e dedizione. La Redazione saluta Domenico Mam-

molenti e Nicola Valentino dimissionari per motivi personali. Gli auguriamo tutto il bene possibile per un raggiante e prospero futuro.

...E VENGONO

Lo Sportello Salute accoglie con un caloroso benvenuto il nuovo referente del I reparto Marco Naselli. La Redazione accoglie il

nuovo grafico Ivan Lorenzo Frezzini. Ad entrambi il nostro migliore augurio per un proficuo buon lavoro.



www.amicidizaccheo-lombardia.it
info@amicidizaccheo-lombardia.it
T. 02/33402990 - Cell.3477402524

**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: Danilo De Cesare

I Referenti di reparto sono:

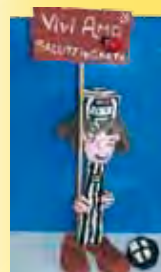
- 1° Rep. Placido Albanese,
Marco Naselli;
- 2° Rep. Danilo De Cesare,
Giuseppe Sampellegrini;
- 3° Rep. Khaled Al Waki,
Pietro Martini;
- 4° Rep. Catalin Ciciric,
Luis Bran Lara;
- 5° Rep. Settimo Manfrinato
- 7° Rep. Sergio Carrisi,
Valter Costantini,
Jon Stoianovic.



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 a continuare l'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 continua a premiare il Reparto che si sarà distinto nella produzione del quantitativo maggiore. Grazie mille per la vostra collaborazione!



Laboratorio pupazzetti

S'inaugura in via continuativa, il "Laboratorio Pupazzetti". Scopo di questa iniziativa è contribuire alla costituzione di un fondo in denaro, tra associazione, privati e detenuti. Il ricavato è destinato ai ristretti privi di risorse economiche, per lavori odontoiatrici riservati ai totalmente sprovvisti di dentatura. L'acquisto dei pupazzetti avverrà tramite regolare domandina 393. La raccolta delle richieste è a cura dei referenti dello Sportello Salute operanti in tutti i Reparti. La partecipazione al Laboratorio Pupazzetti è aperta a tutti con una rotazione di quattro mesi. Gli interessati potranno inoltrare la domandina 393 ai referenti dello Sportello Salute.

