SALUTEINGRATA

N03 | 2012

ANNO 5 - MARZO - 2012

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

Aiche noi 'per l'ambiente

Riqualificare il carcere

Intervento del Direttore Massimo Parisi sulla vivibilità in Istituto

PAG 4-5

Lavorare per la pace

Intervista a Matteo Dell'Aria, infermiere e coordinatore ospedale di Emergency

PAG 6-7

Una sfida per Milano

L'Assessore Lucia Castellano parla dei progetti per l'ambiente

PAG 8-9

SALUTE inGRATA - MARZO - 2012

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



Angelo Maj Direttore



Massimo D'Odorico Vice Direttore



Isidoro Bossio Inviato Interno



Lorenzo Gravellini Volontario esterno



Simone Beretta Correttore testi



Francesco Careccia Redattore



Massimo D'Agostino Segretario



Nicola Angelo Valentino



Christian Delia Grafico



Andrea Tarantola Supervisore Sport. Salute Sportello Salute



Danilo De Cesare



Placido Albanese Sportello Salute

REDAZIONE

DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann; SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese; CAPO REDATTORE: Alessandro Riva; ASSISTENTE DI REDAZIONE: Massimo Foti; REDATTORI: Bruno Ballistreri, Angelo Bertolaja, Alberto Schiavone, Mario Pappalardo; CORRETTORE TESTI: Maurizio Francini; FOTOGRAFO: Antonio Sorice; POTOGRAFO: Mario Castillioni I inici Valei. POOL GRAFICO: Mario Castiglioni, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

SEGRETARIA DI REDAZIONE: Mirela Popovici; PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi; LOGO: Design Kassa http://design.kassa.it

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Bruno Ballistreri / Antonino Bartolotta / Angelo Bertolaja / Catia Bianchi / Lucia Castellano / Monica Chittò / Mario Castiglioni / Gianluca Falduto / Ugo Locascio / Alessandra Mattei / Marco Naselli / Massimo Parisi / Adolfo Pugliese / Mirela Popovici / Alessandro Riva / Uberto Sapienza / Vittorio Scarpelli / Michele Sens / Antonio Sorice / Radu Tabara / Anna Valentino / Edoardo Velon / .

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 Cuesta surgene à che bissis in Bedasione 134 (03/2013) alle ser 1000. Questo numero è stato chiuso in Redazione il 21/03/2012 alle ore 18:00. Tiratura copie 12.000 annue

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

Sommario

SERVIZI

- 3 **EDITORIALE**
- RIQUALIFICARE IL CARCERE 4
- LAVORARE PER LA PACE 6
- 8 **UNA SFIDA PER MILANO**
- **CULTURA PREZIOSA** 10
- PUPAZZI ECOLOGICI 12
- 14 NATURA E LIBERTÀ
- 15 SOLIDALI TUTTI I GIORNI

AREA SANITARIA

- 16 CAPO SALA / "Stop ai batteri"
- MEDICO DI REPARTO / "Prevenzione e pulizia" 17

RUBRICHE

- FREELANCE / I segreti del nostro corpo 18
- 19 L'ESPERTO RISPONDE / L' era glaciale
- 20 SPORTELLO SALUTE / Puliti dentro
- 21 SPAZIO VOLONTARIATO / Partecipativi e responsabili
- MERAVIGLIOSAMENTE DONNA / II trucco dei trucchi 22
- 23 LEX / Superare Kyoto
- 24 SPORT E SALUTE / Corsi, gare e tornei
- 25 AMICI DEGLI ANIMALI / Benjamin e i trafficanti
- 26 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Pollo alla Regina Margherita
- 27 BATTITORE LIBERO / I miei traslochi
- LIBERTÀ DELL'ARTE / L'arte del riciclo 28
- 29 L'OROSCOPO DEI TAROCCHI
- 30 SALUTE DELLO SPIRITO / Parole di vita
- **NEWS** 30
- 31 IL FATTO / II trasloco di uno stato
- 31 A NINO
- POFSIA 31



Sensibilità ambientale

di Massimo D'Odorico

n questo numero tratteremo alcuni aspetti della tutela ambientale e dell'igiene personale, argomenti strettamenti correlati. Leggerete contributi redatti da esponenti delle istituzioni e una sezione di scritti di detenuti. Argomenti attuali quelli relativi alla difesa dell'ecosistema. Gli stili di vita della società attuale tendono al consumismo

esasperato, ad aumentare i bisogni personali, spesso effimeri e indotti ad arte. Lo scenario futuro che si prospetta è a dir poco inquietante: inquinamento, deforestazione, innalzamento della temperatura globale potranno determinare conseguenze gravissime per il nostro pianeta. Come può interagire la popolazione detenuta per contribuire alla salvaguardia dell'ambiente? La nostra associazione "Gli amici di Zaccheo" promuove delle iniziative atte ad incentivare la cultura del riciclo. In ogni reparto dell'Istituto si raccolgono i tappi di plastica, un piccolo gesto che sensibilizza ognuno di noi su quanto sia importante non sprecare quelle che potrebbero essere delle risorse e non solo rifiuti. Nelle pagine interne troverete un servizo fotografico che illustra la preparazione di simpatici pupazzetti che saranno proposti ai visitatori della fiera "Fa' la cosa giusta!"; interamente manufatti dai nostri compagni, utilizzando materiale riciclato: ci è sembrato il giusto modo di presentarsi all'evento. Negli Istituti penitenziari si effettua la raccolta differenziata, ciò nonostante si evidenziano degli sprechi per quanto riguarda i rifiuti umidi, il surplus alimentare. Occorre considerare che il vitto all'interno delle carceri è garantito per legge, ma è altrettanto importante sapere che spesso non è consumato, perché ritenuto dai detenuti di scarsa qualità. Questa, che potrebbe diventare un'importante risorsa, è invece sprecata, soprattutto perché alcune norme vietano qualsiasi riutilizzo di alimenti preparati per il consumo umano. Negli ultimi anni la società ha cercato di sensibilizzare l'Amministrazione Penitenziaria su questa realtà, ma qualsiasi proposta inevitabilmente si scontra con la normativa vigente. Occorrerebbe un sinergico sforzo tra le istituzioni interessate per porre fine a questo inutile spreco di risorse alimentari

Riqualificare il carcere

INIZIATIVE CHE AIUTANO A PRESERVARE LA DIGNITÀ DEI DETENUTI

d Dott. Massimo Parisi Direttore II Casa di Reclusione Milano-Bollate



a nota questione del sovraffollamento degli Istituti penitenziari propone, ormai spesso, come oggetto di dibattito la tematica del rapporto tra lo spazio detentivo e le persone che ne sono ospitate. La questione viene spesso affrontata sotto un profilo quantitativo rapportando il numero dei detenuti ai metri quadri in cui vivono e riducendo il tutto ad una questione di mera capienza degli Istituti. Una maggior attenzione andrebbe, invero, riservata all' aspetto qualitativo del tema e vale a dire alla misura in cui la struttura ospitante incide sul benessere psicofisico di chi vi è ristretto. Vivere in modo continuativo e per molto



tempo in un determinato luogo determina inevitabilmente un legame con quel luogo, una relazione costante con lo spazio fisico che genera, a seconda dei casi, effetti positivi o negativi. Nel caso del carcere è ancora purtroppo diffusa l'idea nell'opinione pubblica che tutto ciò sia irrilevante e che, anzi, la pena porti con sé l'esigenza di essere contenuti in luoghi spogli, grigi e spesso angusti. Quasi che sia implicito nella sanzione penale che le strutture detentive si presentino come mere scatole di cemento armato atte solo a contenere e restringere. In tal senso mi permetto di definire geniale l'idea della Dott.ssa Castellano di aver fatto colorare le finestre degli stabili all'ingresso dell' Istituto manifestando così con chiarezza la filosofia di un carcere che intende mostrarsi, sin dal suo ingresso, accogliente e disposto a fornire quel livello di vivibilità che sta alla base di qualsiasi percorso d'inclusione sociale. Potersi muovere, così come avviene a Bollate, in corridoi affrescati, avere la possibilità di permanere in camere detentive ben arredate contribuisce a preservare l'ineludibile dignità personale dei detenuti. In tale ottica, una parte significativa della progettazione dell'Istituto per il 2012, è proprio riservato all'Area della "quotidianità detentiva" con l'obiettivo di meglio programmare (attraverso un gruppo di lavoro costituito ad hoc) tutti quegli interventi di manutenzione ordinaria della struttura che incidono sul vivere quotidiano. La semplice



comune può giovare a vivere la detenzione in modo più decoroso. Allo stesso tempo va attribuito un particolare apprezzamento a tutte quelle iniziative, in corso, condotte da Associazioni di volontariato, che, coinvolgendo attivamente i detenuti, hanno lo specifico obiettivo di riqualificare gli ambienti detentivi. Si tratta di iniziative, in linea con quel generale processo di responsabilizzazione dei detenuti tipico di Bollate, e che può essere di maggior stimolo per i detenuti ad avere cura degli spazi in cui soggiornano e che condividono con i loro compagni. Sono, altresì, convinto che l'Istituto, in quanto parte integrante del territorio, impiegando le risorse umane a disposizione, possa fornire il suo contributo nell'affrontare questioni ambientali di carattere generale. In merito mi piace citare un'iniziativa, il cui avvio ormai è imminente e che è la realizzazione ed attivazione di un impianto di smaltimento di rifiuti elettronici. La piena sinergia tra l'Amministrazione Penitenziaria, la Regione, la Provincia e l'AMSA darà vita ad un servizio di grande utilità ambientale e, al contempo, con l'impiego lavorativo di detenuti, dal forte impatto trattamentale. Allo stesso modo mi ven-

imbiancatura di un corridoio, di un locale



gono in mente le potenziali forme di collaborazione con EXPO 2015 e l'implementazione di quelle già in atto con AMSA per conto della quale già lavorano numerose persone ammesse al lavoro all'esterno. Bollate, in sostanza, vuole essere sempre più una risorsa per la Comunità esterna e rendere, nella percezione collettiva, sempre più virtuali quelle mura di una struttura che non vuole fortemente essere una mera "scatola di cemento armato".



A sinistra, le finestre colorate della II Casa di Reclusione Milano-**Bollate**

Sotto, operatori AMSA.

Lavorare per la pace



INTERVISTA A MATTEO DELL'ARIA INFERMIERE E COORDINATORE OSPEDALE DI EMERGENCY

di Antonino Bartolotta

he funzione svolgi all'interno di Emergency? Di cosa ti occupi? Sono un infermiere. Ho iniziato con Emergency nel 2000 con la mia prima missione. Ancora oggi mantengo lo stesso incarico e mi piace molto, con anni di esperienza accumulata, sono diventato anche il coordinatore dell'ospedale.

Di solito la persona più esperta, quella che conosce meglio il territorio, funge da organizzatore dell'attività.

Cosa ti ha spinto a mettere il tuo lavoro a disposizione di una ONG (organizzazione non governativa) come Emergency?

Mi ha colpito un articolo che ho letto nel 1994 che parlava di Gino Strada, chirurgo "un po'

Foto di Marta Colombo

matto", che andava in giro per il mondo a ricucire esseri umani e della nascita in quell'anno dell'associazione. Io stavo ancora studiando da infermiere, sono andato in sede e ho conosciuto Teresa (moglie di Gino Strada), presidente di Emergency, che è mancata due anni fa. Avrei voluto da tempo fare un'esperienza di questo tipo perché il nostro lavoro si sposa bene con i grandi obiettivi di Emergency: loro cercavano medici e infermieri e quindi avrei potuto essere utile.

In quali paesi hai lavorato? Puoi ricordare un evento che hai vissuto in prima persona e ti ha colpito?

Ho lavorato nel nord dell'Iraq, in Kurdistan, dove avevamo due centri per vittime di mine antiuomo e abbiamo ancora un centro di riabilitazione. Poi ho svolto attività nei territori occupati della Palestina. Ho lavorato in Darfur, in Sudan e per sei anni in Afghanistan nei nostri centri chirurgici, di Kabul, Panjshir e Lashkar Gah. Di cose che mi hanno colpito ce ne sono tante. Due anni fa ci hanno persino arrestato. Aldilà del disagio personale che è stato forte, perché prima d'ora non avevo mai avuto problemi con la giustizia, ci ha lasciato l'amaro in bocca l'affronto verso Emergency. Abbiamo trascorso otto notti e nove giorni in arresto, un periodo breve, ma l'accusa di terrorismo internazionale, del tutto infondata, ci ha scioccato e spaventato. Devo dire, inoltre, che mi impressionano sempre le esperienze fatte in questi paesi. Tutto è molto intenso, perché le ferite di



guerra sono brutte e ciò che colpisce è che nove feriti su dieci siano civili.

Quali bisogni esprimono i popoli verso i quali prestate i vostri servizi?

I bisogni sono i più vari. Noi ci occupiamo della sanità, perché in questi paesi molto poveri il sistema sanitario è completamente allo sfascio o per la guerra o per le sue conseguenze. In Afghanistan, per esempio, esistono cliniche private a pagamento, destinate a pochi. Siccome Emergency crede che la salute sia un diritto imprescindibile per tutti, cerchiamo di garantirlo tramite il nostro lavoro che è completamente gratuito.

Come siete accolti nei paesi in cui agite? Come riuscite a farvi conoscere e a avviare un rapporto di fiducia con i locali? Che rapporto instaurate con i governi? Sorgono mai problemi con questi ultimi e, se sì, di che tipo?

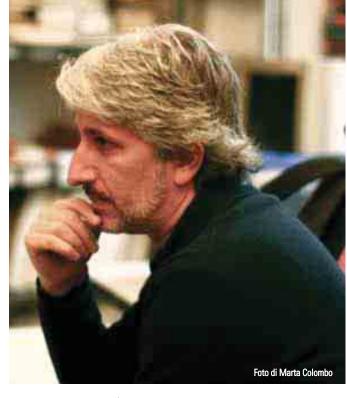
Solitamente siamo accolti bene, io non ho mai avuto problemi. Una volta che riusciamo a far capire il senso del nostro lavoro, che abbiamo un ospedale e che curiamo le persone, siamo benevolmente accettati. Non siamo nemici di nessuno, siamo l'unica organizzazione che utilizza guardie non armate per l'ospedale e per le abitazioni perché la filosofia di Emergency è contro la guerra e sarebbe un paradosso farsi proteggere dagli stessi strumenti che provocano violenza. Con i governi di solito abbiamo sempre dei protocolli di collaborazione; siamo ospiti di questi paesi e rispettiamo le loro leggi, però gli ospedali dobbiamo dirigerli noi, perché la buona gestione e la medicina seria male si sposano con politica o burocrazia.

Voi intervenite soltanto in territori di guerra?

Emergency è nata per la cura delle vittime civili delle mine antiuomo, per cui interveniamo soprattutto nei paesi in guerra. Adesso, però, l'attività si è estesa: abbiamo dei progetti anche in Italia, che non è un territorio di guerra, dove rispondiamo a bisogni espressi dalla società.

Quali strutture avete in Italia e cosa vi ha spinto a crearle?

In Italia per il momento ci sono due strutture fisse, due poliambulatori che funzionano da



anni: uno a Marghera, vicino a Venezia e uno a Palermo. Marghera è più recente, mentre Palermo esiste da più tempo. Dall'anno scorso abbiamo anche due centri mobili, due bus molto grandi adattati ad ambulatori, uno in Sicilia e uno a Rosarno, in Calabria, che offrono cure totalmente gratuite a tutta quella fascia di popolazione che non avrebbe accesso alle cure sanitarie. Ultimamente abbiamo costatato che il 20% dei pazienti sono italiani disagiati, che hanno difficoltà ad accedere a particolari prestazioni mediche, come ad esempio le cure odontoiatriche.

Quali sono le maggiori emergenze con cui vi state misurando?

In Italia ci confrontiamo molto con il disagio sociale, nel mondo la guerra è una delle emergenze maggiori. Dal 1999 siamo in Afghanistan e purtroppo la situazione non è mai cambiata, nonostante la fine del conflitto. In Sudan abbiamo un centro di cardiochirurgia, istituito a seguito di un bisogno evidenziato nella popolazione, soprattutto nei giovani. Questi ultimi si ammalano di malattia reumatica alle valvole cardiache, perché non sono mai stati vaccinati da piccoli; Emergency ha deciso di intervenire con un ospedale specifico per queste patologie, dove le cure sono gratuite per tutti. Questo nostro centro di eccellenza cardiochirurgico, sito nel centro dell'Africa, serve tutti i paesi del continente: vi sono stati trasportati pazienti da quattordici paesi africani per essere operati.

Antonino Bartolotta intervista Matteo Dell'Aria dell'ospedale di Emergency.

A sinistra,



Una sfida per Milano

L'ASSESSORE LUCIA CASTELLANO FA IL PUNTO SUI PROGETTI IN VISTA DELL'EXPO 2015

d Dott.ssa Lucia Castellano

Assessore al Demanio e Lavori Pubblici

mbiente e igiene sono temi importanti e di stretta attualità, in un momento in cui la società si è responsabilizzata molto su queste tematiche e chiede alle Istituzioni di compiere scelte forti. Il Comune di Milano si sta impegnando per migliorare la qualità della vita della città, anche da questo punto di vista. Non è una sfida semplice: abbiamo raccolto un'eredità complessa e viviamo un momento di crisi. Ma non possiamo esimerci, ce l'hanno chie-



sto i cittadini. Personalmente ho raccolto con entusiasmo l'incarico che il Sindaco Giuliano Pisapia mi ha affidato: case popolari, demanio, opere pubbliche. Questioni importanti per Milano, da sempre al centro di dibattiti accesi e scelte controverse, che sto affrontando con senso di responsabilità e trasparenza. Attingendo all'esperienza del carcere per portare nella vita della città un modo di lavorare virtuoso, condiviso, sempre alla ricerca del bene e della crescita comune. Penso alle case popolari. Per anni, gli inquilini dell'edilizia residenziale pubblica si sono sentiti abbandonati, privi di un punto di riferimento istituzionale cui portare le proprie istanze e con il quale aprire un confronto. Ho trovato una situazione grave: stabili bisognosi di interventi di manutenzione che per troppo tempo sono stati rinviati, talvolta persino con problemi strutturali. E allora ho iniziato a incontrare i residenti, ho aperto con loro un dialogo e stiamo cercando insieme soluzioni. Non solo: negli stabili dove ci sono indici di morosità molto bassi, sto proponendo la costituzione di comitati di autogestione così che i residenti si responsabilizzino e i problemi trovino una via rapida di risoluzione. Chiaramente l'Amministrazione sarà sempre al loro fianco. Solo così si può migliorare la qualità della vita nelle case popolari. Strutture sicure, pulite, riqualificate in termini di risparmio energetico, private dei rischi dell'amianto. Milano ha un patrimonio di 30 mila allog-





gi e questa Giunta si sta impegnando per il recupero degli stabili che richiedono interventi urgenti. Come Palmanova/Casette, dove stiamo rimuovendo l'amianto. E ancora via Manfredonia e via Martinelli, col rifacimento dei tetti dopo i ripetuti disagi dovuti alle infiltrazioni. Come il Quartiere Domus Teramo, con l'avvio di lavori per anni rimandati. Ma penso anche ai cantieri. Come tutte le metropoli del mondo, Milano deve adeguarsi alle esigenze di accoglienza così come alle nuove tecnologie, alle richieste dell'economia così come alla salvaguardia dell'ambiente. E può farlo solo cambiando con strutture e infrastrutture all'altezza del suo ruolo. E, in vista di Expo 2015, Milano dovrà anche essere un esempio per le altre grandi città. Stiamo lavorando per chiudere le ferite aperte nei quartieri: i cantieri per i parcheggi, ad esempio, che da anni si trascinano, portando disagio ai residenti. Stiamo facendo in modo che i parcheggi siano vissuti come un'opportunità dai cittadini, reinvestendo nelle zone con opere per l'arredo urbano e la mobilità. Così che ci siano meno macchine per le strade, soprattutto in periferia, ma più piste ciclabili, più giardini per i bimbi, più spazi di aggregazione. Questa Amministrazione sta pensando a salvaguardare l'ambiente, non solo nei termini più ampi che impongono di consegnare alle future generazioni un'aria migliore e una migliore qualità della vita. Pensiamo anche agli spazi, pubblici e privati, che i nostri cittadini devono poter vivere ogni giorno in piena libertà e sicurezza. Perché sia migliore il domani, ma ancora meglio sia l'oggi.

A sinistra, l'Assessore Lucia Castellano durante l'inaugurazione di uno stabile. In alto un cantiere A destra, biciclette comunali in Piazza del Duomo a disposizione del cittadino



Cultura preziosa

ANNO PER ANNO, LE TAPPE DI UN PROGETTO MIRATO ALLA CRESCITA E AL CAMBIAMENTO

di Dott.ssa Catia Bianchi Responsabile Commissione Cultura



a anni ormai mi occupo della Commissione Cultura dell'Istituto, organismo, questo, dall'Ordinamento previsto Penitenziario, che vaglia, propone, valuta le diverse iniziative/progetti a carattere culturale che interessano il carcere di Bollate. Secondo un preciso criterio di rappresentatività, la commis-



sione è composta da operatori, volontari e persone recluse. Ricordo ancora quando la dott.ssa Castellano, allora direttore, mi fece questa "proposta", che tanto proposta non era!!!!..., e ricordo anche i primi incontri, in Area Trattamentale, quando, in mezzo ad una confusione terrificante, si cercava innanzitutto di comprendere e condividere un comune concetto di cultura. Sono passati anni, sei per la precisione, e si può dire che di strada ne abbiamo fatta, passando attraverso proposte sempre più complesse ed articolate, dall'offerta culturale rivolta alle persone detenute, all'organizzazione di eventi aperti alla popolazione o effettuati sul territorio. Credo che il vero punto di svolta sia stata la realizzazione della Notte Bianca, con il patrocinio del Comune di Milano, nel novembre del 2007, momento in cui abbiamo fatto i conti con le potenzialità di questo Istituto. Abbiamo ricevuto in Commissione decine di persone che hanno presentato progetti, iniziative e che hanno condiviso con noi la costruzione di una proposta culturale che ha avuto, e continua ad avere, come unico obiettivo quello di fornire delle occasioni. Occasioni di divertimento, di riflessione, di crescita, di apprendimento, di scoperta. Occasioni di cambiamento. Abbiamo portato "dentro" ogni genere musicale, teatrale, abbiamo sostenuto progetti di varia natura, nella



convinzione che fosse necessario promuovere una cultura "del bello", "di ciò che fa bene". In questo numero si parla d'igiene personale. Beh, facendo un piccolo sforzo, possiamo arrivare ad affermare che come Commissione Cultura ci occupiamo di promuovere una certa forma d'igiene personale, che ci permette di sentirci meglio con noi stessi, in salute e più adeguati nel nostro ambiente di vita... che ci fa sentire più belli!!! Gli appuntamenti che ancora ci attendono sono tanti, non ci manca la fantasia. E stiamo lavorando sempre meglio con la Polizia Penitenziaria, riuscendo così a garantire un clima adeguato al raggiungimento dei rispettivi obiettivi (la sicurezza e il trattamento). Tanti nostri "successi" provengono proprio da queste premesse. Da qualche mese un Agente ci accompagna in questo percorso, partecipando ai nostri incontri settimanali, e qualche volta la Vice Comandante ci fa visita. Un grande arricchimento, chiedete pure a loro... Per chiudere, permettetemi un breve richiamo al senso di responsabilità, mio tormentone, lo ammetto... I posti disponibili per gli eventi in teatro, ben si sa, sono limitati. Iscriversi ad un evento significa occupare un posto. Non presentarsi significa lasciare

MERCATINO DI NATALE A BOLLATE N UNUSUAL KALTE NUIT SABATO 17 DICEMBA

quel posto vuoto. E credetemi, questo è veramente un peccato, un'occasione perduta. E di occasioni, nella vita, sempre meglio non perderne. Non si sa mai...

A sinistra e in alto, locandine di eventi promossi dalla Commissione Cultura A destra evento musicale nel teatro della II Casa di Reclusione di Milano-Bollate



Pupazzi ecologici

UN LABORATORIO REALIZZATO CON MATERIALI DI RECUPERO PER COINVOLGERE E DIVERTIRE

 Gruppo laboratorio dei pupazzetti

n previsione della nostra partecipazione alla fiera "Fa' la cosa giusta !", abbiamo pensato di promuovere il giornale dell'associazione Gli amici di Zaccheo, "Salute inGrata", tramite la costruzione di una serie di buffi pupazzetti da esibire in Fiera, in modo da attirare

l'attenzione del pubblico con un'iniziativa divertente, originale e curiosa. Come materiali di costruzione sono stati usati prodotti di riciclo, come cartapesta, legno, lana e altri materiali. Dopo la scelta dei materiali da costruzione, siamo passati al soggetto da realizzare. Abbiamo scelto la figura di un simpatico carcerato, con la classica divisa a righe verticali e la altrettanto famosa palla di ferro incatenata alla caviglia. Il lavoro di gruppo è stato intenso e molto piacevole: abbiamo imparato a confrontarci e a sostenerci l'un l'altro, trasformando quest'occasione in un concreto momento di crescita interiore. Ci abbiamo messo molto del nostro impegno, modellando e colorando i nostri pupazzetti e



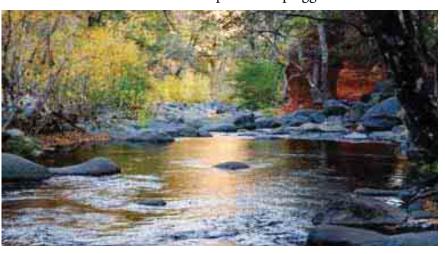


Natura e libertà

TESTIMONIANZA DI UN UOMO CHE NELLA TEMPESTA HA RITROVATO SE STESSO

di Vittorio Scarpelli Agente del Corpo Forestale

> ono un agente del Corpo Forestale dello Stato da cinque anni e vivo in un piccolo paesino in Abruzzo. Mille abitanti e poco più, un campanile nella piazza centrale, due fonti che scorrono ritmiche regalando un leggero sottofondo allegro e una diecina di alberghi. È notte e penso a voi che forse leggerete queste righe, penso alle prigioni in cui spesso l'uomo si mette da solo e penso che la prigione fisica non sia più dura di quella morale. Facile confidenza per me che non l'ho mai provata, ma quella morale/spirituale sì. Quella dove l'aria ti manca anche in mezzo ai girasoli, dove l'acqua non disseta e il sole non scalda, quella dove la tua coscienza preme a tal punto che se cerchi di tapparla rischi la pazzia. Ed è stato un giorno di qualche anno fa che, in un pomeriggio di pioggia insistente, ho iniziato per necessità a sbrogliare quella matassa che tenevo stretta in pancia. La pioggia scendeva insieme



ai fulmini che accompavano quel temporale facendo esplodere dei tuoni che sembravano rimproverarmi e sbeffeggiarmi per quelle lacrime di troppo che avevo voluto nascondere per la vergogna di non essere abbastanza uomo. Era stato difficile, ma liberare quello che sembrava impossibile da tirare fuori fu la conquista più grande della mia vita. Da lì ho iniziato a vivere. Ricordo il riflesso del lago di quell'acqua calma e piatta che voleva solo dirti che si poteva far di più...

Il pensiero fisso e la certezza quasi atavica che sul fondo di quel lago ci fosse Dio, gambe incrociate e taccuino in mano che con sapienza si accarezzava la sua lunga barba bianca e asciutta constatando il livello del lago a seconda delle lacrime versate. Il dolore serve a crescere e la sofferenza è una carezza di Dio... fu questo uno dei pensieri cardini che in quella notte accompagnarono le mie lacrime nel lago. La speranza della libertà si era fatta annusare per la prima volta e il cuore già in festa come un carnevale aveva capito che non si può comprendere da soli la vera libertà, aveva capito che v'era necessità di porsi sempre nuove domande e trovare sempre nuove risposte! Chi è l'uomo e perché io sono qui in questo momento? Tra il bene e il male chi vince? Fu questo l'inizio di una nuova ed inesauribile sorgente di libertà che come acqua nel deserto dissetò tutti i miei dubbi, rompendo le catene che avevo addosso e abbattendo i muri della mia prigione. Avevo finalmente iniziato a vivere. Natura e libertà...



Solidali tutti i giorni

a salvaguardia dell'ambiente in

L'ATTENZIONE AI TEMI AMBIENTALI COMINCIA DAI PICCOLI GESTI QUOTIDIANI

 Dott.ssa Monica Chittò
 Assessore all'Educazione e alla Cultura del Comune di Sesto San Giovanni



cui viviamo dipende in larga parte dagli stili di vita dei cittadini. In questo senso, il coinvolgimento delle scuole è fondamentale per insegnare ai più piccoli, che spesso riportano in famiglia quanto hanno imparato in classe. Un esempio? La campagna per promuovere il consumo di acqua pubblica al posto di quella in bottiglia nelle mense scolastiche che, nata nel settembre del 2008, ha subito avuto un grande successo. Da allora, gli assessorati all'Educazione e all'Ambiente del Comune di Sesto San Giovanni, in collaborazione con una azienda titolare dell'appalto di ristorazione scolastica, hanno continuato a incentivare questa buona pratica e solo lo scorso anno scolastico, l'utilizzo dell'acqua del rubinetto ha permesso di risparmiare oltre 350 mila bottigliette di plastica. È quindi fondamentale il protagonismo dei cittadini, a partire dall'assunzione personale di responsabilità. Occorre che ogni cittadino faccia la propria parte nella cura, nel mantenimento o nel miglioramento di ciò che ci circonda. Penso, ad esempio, ad una delle ultime iniziative che hanno coinvolto i cittadini. In che cosa consiste? I sestesi, sia come singoli che come gruppi (organizzazioni di volontariato, associazioni e circoli) scelgono un bene da "adottare": un'area verde, una rotonda, un'aiuola, un albero, una fioriera, ma anche uno scivolo, un'altalena o un arredo urbano



come una panchina, una fontanella. A quel punto, dopo aver sottoscritto un accordo col Comune, se ne prendono cura integralmente. Il Comune, a sua volta, si impegna a fornire loro tutto quello di cui hanno bisogno: l'assicurazione, manuali e attrezzi per il giardinaggio, piante, semi, terra, pennelli, vernice e qualsiasi altra cosa dovesse servire. Organizza anche alcuni corsi di formazione su come prendersi cura al meglio degli spazi urbani e verdi. Ma questa sensibilità e consapevolezza non sono frutto del caso. Spesso sono il risultato di un lavoro culturale lungo e impegnativo, fatto di tante iniziative e progetti, presentazioni di libri, film, documentari, teatro. Il nostro sforzo è quello di proporre e stimolare un atteggiamento virtuoso con l'ambiente che ci circonda, in un rapporto di collaborazione e sinergia tra cittadini, associazioni, scuole, aziende e istituzioni.

Stop ai batteri

L'ATTENZIONE COSTANTE ALL'IGIENE CREA ABITUDINI SALUTARI



Anna Valentino Capo sala

L'igiene è importante per prevenire il rischio biologico. Le precauzioni standard hanno lo scopo di ridurre, in ambito sanitario, il rischio di trasmissione di agenti patogeni (ovvero batteri o virus portatori di possibili malattie). Le

precauzioni standard sono: lavaggio delle mani; le mani degli operatori sono il veicolo principale di trasferimento di patogeni, quindi è la prima forma di prevenzione delle infezioni incrociate. Utilizzo dei guanti, maschere, occhiali, visiere, schermi facciali, camici monouso. Strumentario: tutta l'attrezzatura medica deve es-

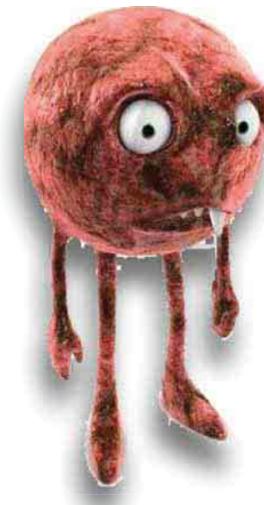
sere decontaminata prima di essere sottoposta a

lavaggio, disinfezione e sterilizzazione. Alcuni fattori influenzano l'igiene: per ogni individuo vi sono abitudini diverse per soddisfare tale bisogno. Ad esempio, l'educazione ricevuta all'interno del nucleo famigliare influenza le abitudini igieniche, come il lavaggio delle mani prima dei pasti. Inoltre, un'intensa vita di relazione prevede, e quindi richiede, una particolare attenzione al proprio aspetto. Gli handicap, oppure la non autosufficienza o la mancan-

za di autonomia nel

essere causa di non adeguata igiene. Anche l'isolamento, piuttosto che la vita all'interno di comunità chiuse, Iontano dagli affetti famigliari, può influire negativamente sulle pratiche igieniche quotidiane. Così come l'essere costretti a lavarsi in settori e orari prestabiliti può influire negativamente sulle stesse. Infine il clima incide pesantemente, in quanto ambienti poco riscaldati non incentivano le pratiche igieniche, al contrario ambienti non climatizzati nella stagione estiva inducono alla necessità di fruire di frequenti docce rinfrescanti. Per quanto mi riguarda, alla base del lavoro infermieristico e del bisogno d'igiene è di estrema importanza l'accoglienza del nuovo giunto in Istituto. L'opportunità di instaurare un rapporto umano basato sulla fiducia e sulla professionalità aiuteranno il detenuto a far proprie quelle accortezze, che l'infermiere e il medico promuovono a favore di una maggiore necessità di igiene all'interno dell'Istituto.

valutare il bisogno, possono



Prevenzione e pulizia

INTERVISTA AL MEDICO DI REPARTO



Dott. Radu Tabara Medico di base

La mancanza d'igiene, dal punto di vista sanitario è considerata come veico-lo di patologie particolari all'interno della popolazione carceraria e se sì, quali insorgono con maggior frequenza?

Durante la mia permanenza in questo istituto, non si sono mai verificate particolari epidemie: abbiamo avuto solo un caso di congiuntivite piuttosto circoscritto, il virus si trasmetteva per via aerea e non per contatto fisico. I maggiori focolai generalmente sono dovuti alle condizioni climatiche.

Vi sono accortezze sanitarie in atto per contrastare l'eventuale diffondersi di problematiche legate all'igiene?

La mancanza di igiene è sempre portatrice di patologie infettive, nel caso queste fossero accertate scatterebbe subito l'isolamento sanitario dei soggetti che verrebbero posti in quarantena, in forma cautelativa sarebbero visitati anche i loro compagni di cella. I sintomi, come ad



Ci sono medicinali adeguati per i trattamenti legati a queste patologie?

lavaggio delle mani.

Disponiamo di tutti i farmaci necessari per contrastare qualsiasi patologia; di recente abbiamo ricevuto un nuovo prontuario dall'Azienda Ospedaliera, dal quale sono stati eliminati alcuni farmaci, più che altro alcuni

antinfiammatori. Nel caso occorrano particolari farmaci non presenti nel prontuario si provvede singolarmente al reperimento; alcuni farmaci di fascia "C" sono presenti nella farmacia interna e sono assicurati ai pazienti.

Ha consigli da dare, per prevenire queste patologie?

Il lavaggio delle mani è sempre molto importante nella prevenzione; è buona abitudine anche lavare sotto l'acqua i cibi crudi e freschi che portiamo in tavola, anche con l'ausilio del bicarbonato, che è un buon detergente. È sempre consigliabile l'utilizzo di piatti e posate monouso, comunque porre particolare attenzione nel lavare tutto ciò che è impiegato in cucina con detersivi specifici.





RUBRICHE

FREELANCE di Marco Naselli

I segreti del nostro corpo

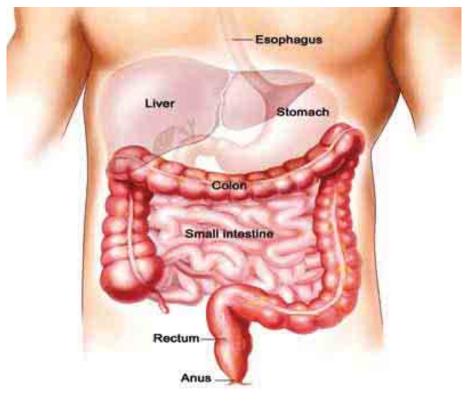


CONOSCERE IL PROPRIO ORGANISMO ATTRAVERSO UN CARTONE ANIMATO

razie ad un'iniziativa organizzata dall'Associazione Gli amici di Zaccheo, insieme a un grupppo di persone di vari reparti ho avuto modo di trovare delle risposte su tutto quello che riguarda il nostro corpo umano. Quante volte ci siamo domandati come agisce il nostro corpo in pericolose situazioni? Perché il nostro organismo si indebolisce alterando così le proprie difese immunitarie? E ancora: come mai sentiamo il dolore quando ci facciamo male? Sono riuscito a trovare le risposte a queste e a molte altre domande grazie al corso dedicato al corpo umano che si è tenuto, presso l'Area Trattamentale, tutti i lunedì pomeriggio, condotto dalla nutrizionista dott. ssa Alessandra Mattei volontaria dell'Associazione, che, devo essere sincero è straordinaria come insegnante: non tralascia niente, è sorprendente nello spiegare gli argomenti, davvero bravissima! Tanto per farvi un esempio: voi lo sapevate da che cosa può essere causato il grasso che si forma nell'addome e che difficilmente si riesce ad eliminare, anche riducendo il cibo, arrivando a mangiare solo una mela al giorno?

"Allo stress", ci ha spiegato la nutrizionista. Per tanti di voi potrebbe essere una cosa banale, ma per me è stata un'informazione nuova e utile al mio benessere, e tutto grazie al corso di Alessandra. Insomma, credo che ognuno di noi abbia delle domande da porsi riguardo al proprio corpo e in genere sulla salute, e a queste domande si possono trovare risposte adeguate nel corso di cui vi ho parlato. Quindi, se volete

trovare delle risposte valide alle vostre curiosità riguardanti il funzionamento di quella macchina perfetta che è il vostro corpo, e sulle sue modalità di funzionamento, vi dò un consiglio: se in futuro vedrete ancora appeso in bacheca un foglio con scritto "Il corpo umano", iscrivetevi subito, perché altrimenti sarete sempre alla ricerca del vostro malessere senza mai riuscire a trovarne l'origine.





L'era glaciale

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI È IMPORTANTE PER UNA CORRETTA NUTRIZIONE



pio la muffa del pane produce aflatossine, molto tossiche). Bisogna eliminare prodotti deteriorati, ripulendo tutto con acqua e aceto (o bicarbonato). Nelle conserve casalinghe, può svilupparsi la tossina del temibile "botulino" (mortale). Gettare anche al solo sospetto l'alimento contaminato, anche se non ha né l'aspetto né il gusto né l'odore alterati. Nel frigorifero è importante che gli alimenti siano mantenuti a una temperatura di 4/5°C, chiusi in confezioni originarie se ancora non aperti, protetti adeguatamente con le apposite pellicole dopo l'apertura. Alimenti cotti o avanzati non vanno conservati a temperatura ambiente, vanno coperti bene mentre si intiepidiscono, riponendoli in frigo ancora tiepidi. Pollame e uova sono potenziali fonti di salmonella, pertanto vanno riposti in contenitori chiusi ermeticamente. Salumi e formaggi aperti vanno avvolti con apposita pellicola. I tempi di conservazione variano da prodotto a prodotto: carni macinate e pesci vanno cotti entro 24 ore dall'acquisto, mentre le car-





ni di pollo e tacchino occorre consumarle entro circa 48 ore. Congelare è un ottimo modo per conservare più a lungo gli alimenti, successivamente, poi, per scongelarli, è necessario spostarli dal congelatore al frigorifero il giorno prima del loro utilizzo, oppure usare il forno a microonde. Tutti gli alimenti possono essere congelati, pur essendo sconsigliabile scongelare a temperatura ambiente o in acqua, perché in questo modo i batteri si moltiplicano molto più in fretta.



RUBRICHE

SPORTELLO SALUTE Referenti II Reparto

Puliti dentro



LE CONDIZIONI E LE SITUAZIONI IGIENICHE VISTE DALL'INTERNO

'argomento dell'igiene e della pulizia negli istituti ■ penitenziari è un tema molto sentito, soprattutto negli ultimi tempi: recentemente è stato trattato anche da tutte le principali televisioni italiane, che si sono concentrate particolarmente sul sovraffollamento e sul degrado strutturale delle nostre carceri. Noi vorremmo parlare in particolare della nostra esperienza personale, concentradoci sull'igiene all'interno di Bollate. Il nostro Istituto, anche se non impeccabile, ci consente di vivere in un ambiente dignitoso: questo ovviamente non ci esime dai doveri di mantenere puliti gli spazi in cui viviamo, così come la cura della nostra igiene personale. Le zone comuni, come i corridoi, le scale, le aree e ovviamente le docce, sono quotidianamente pulite dai cosiddetti "lavoranti", che hanno la mansione di "scopini" (cioè addetti alle pulizie), così come la rotonda e tutti quegli uffici dove ogni mattina Educatrici e Operatori lavorano per noi. La cucina di reparto è pulita anch'essa dai lavoranti ed è soggetta a periodici controlli da parte dell'Istituto, a volte anche da ispettori esterni. La spazzatura è gettata quotidianamente nei cassonetti adiacenti alle aree di passeggio e smaltita in giorni prestabiliti dall'azienda comunale. I lavoranti sono forniti di detersivi e detergenti idonei per ogni specifica superficie. Anche noi detenuti in reparto riceviamo mensilmente una fornitura, anche se non totalmente sufficiente per il fabbisogno mensile. Essa comprende detersivo per i piatti, per pulire i pavimenti e per il bucato. Per il resto dobbiamo acquistare tutto ciò che ci serve in più nella spesa. Abbiamo lasciato per ultimo la problematica dell'igiene personale, perché crediamo sia la più importante. Vivendo in spazi ristretti è quasi d'obbligo farsi una doccia quotidianamente, ricordando che l'acqua calda è compresa col soggiorno, così come è consigliabile lavare quotidianamente i propri indumenti. Per mantenere una sana e civile convivenza reciproca, cercate di rispettare innanzitutto voi stessi, avendo cura di mantenere puliti anche gli spazi in comune.



Partecipativi e responsabili

GRUPPO DI QUALIFICAZIONE DEL II REPARTO E PROGETTO VERDE MIGLIORANO L'AMBIENTE

l verde e l'ambiente sono una dimensione naturale dell'uomo e quando l'uomo è capace di "fare la cosa giusta" allora anche nei luoghi più difficili può spuntare un seme, un fiore e uno spazio più umano. Questo accade al II reparto del carcere di Bollate. Su iniziativa di alcuni volontari e con l'assenso della Direzione e della Polizia penitenziaria, si sono attivate alcune attività volte a migliorare e rendere più dignitose le condizioni di vita di chi è recluso. Da diversi anni oramai esiste un "Gruppo di qualificazione del II reparto". Il gruppo si propone di riqualificare gli ambienti del reparto. Nel tempo, tra i più anonimi e disastrati, è divenuto un reparto che ha una sua dignità, un suo carattere e una discreta amabilità. Per rendersene conto occorre comprendere come il bello, il funzionale, l'ordine e la creatività nascono dall'uomo. quindi è necessario far emergere le qualità di ciascun partecipante al gruppo perché possa esprimere in termini sociali i propri talenti nascosti. Ma la riorganizzazione del II reparto non si ferma qui. Per migliorare l'ambiente occorre coltivarsi al bello e al sociale. Quindi brevi incontri culturali da sperimentare, progetti esecutivi da elaborare e re-



alizzazione concreta degli stessi. Nel progettare e nell'eseguire le attività, si acquisisce anche una certa abilità artigianale comunque utile. Si costituisce un team di lavoro capace di coinvolgere per le sue attività tutte le strutture carcerarie. Ma soprattutto questo lavoro aiuta a rendersi più partecipativi e più responsabili, sia per sé sia per gli altri. Importante è notare come ciò generi un circuito virtuoso anche se lento, che si va estendendo dal gruppo a tutto il reparto. Si è arrivati a celebrare questo rinnovamento con una festa che ha coinvolto tutti. Accanto al "Gruppo di qualificazione del II reparto", dal 2010 funziona il "Progetto Verde", basato sull'attività di volontariato di alcuni "giardinieri", che hanno trasformato, a sudor di fronte, le

aiuole spelacchiate e sassose, che circondavano il reparto, in un bellissimo giardino diviso in due parti. Sul retro un grande orto che produce tutta una serie di verdure: dai pomodori, ai cavoli, al profumato basilico di cui usufruiscono i giardinieri stessi e, a turno, gli altri ospiti del reparto. L'aiuola sul lato lungo del reparto è stata invece trasformata in un elegante giardino di piante da fiore e di cespugli che per tutta la stagione estiva impreziosiscono la vista del "Secondo" già dalle finestre del corridoio principale dell'Istituto. Più belle e importanti dell'orto e del giardino stessi sono però la passione e la dedizione di Alfredo, di Salvatore il fiorista, di Salvatore l'orticultore e di Gaetano che vi si dedicano tutti i giorni.



RUBRICHE 21

II trucco dei trucchi

LA BELLEZZA E LA COSTANTE RICERCA E UTILIZZO DEI PRODOTTI PIÙ ADATTI

on solo scarpe e borse...
Lo shopping femminile si estende anche al trucco. Per noi donne il trucco è quel mondo pieno di magia, che fa sì che prima di usare una crema, un trucco o una nuova acconciatura ci venga automaticamente il sorriso. Quando ci guardiamo allo specchio, un sorriso genuino aiuta l'organismo, rendendoci molto più belle dentro e fuori. Truccarsi è un mezzo per esprimere la nostra creatività, per volare insieme ai nostri pensieri più personali, anche se solo per pochi minuti al giorno, per esaltare la nostra avvenenza. Per bellezza s'intende la cura della pelle, ma anche la quotidiana pulizia dei

pennelli e degli altri accessori utili alla cosmesi. La base, cioè la messa in opera del fondotinta, è la cosa forse più difficile da fare, ma anche quella più appagante: infatti un viso luminoso uniforme e senza imperfezioni ci fa subito sentire più belle; la cipria è uno dei prodotti più importanti per fissare la base e può essere usata anche da chi non adopera il fondotinta. La cipria può essere applicata su tutto il viso o anche solamente sulle zone che si vogliono opacizzare. Il blush (o fard) è quel prodotto che, applicato sulle guance e poi sfumato verso le tempie, regala un aspetto molto sano, mentre la terra è quel prodotto marrone scuro che ser-

bronzatura in grado di ottenere l'effetto "baciate dal sole". L'ombretto va scelto in base al colore degli occhi. La matita e l'eyeliner sono i cosmetici più usati giacché, pur utilizzati da soli, riescono subito a trasformare lo sguardo in un mistero accattivante. Il mascara è uno dei nostri alleati più potenti e credo che sia l'unico cosmetico usato dal 99% dalle donne, anche da quelle che non si truccano mai: ha, infatti, la capacità di trasformare lo sguardo in pochi secondi, ingrandendolo e rendendolo intenso e magnetico. Le labbra sono una delle nostre armi di seduzione: il rossetto e il lucidalabbra sono i trucchi per eccellenza "evergreen" (cioè "sempreverdi", che vanno bene ad ogni età), oltre che i più usati proprio per i loro innumerevoli pregi: il colore rende le labbra più lucide e appariscenti, e in più, se usati assieme, danno un tocco veramente luminoso, offrendo più volume e morbidezza. Un importante consiglio: meglio usare quei prodotti non "testati" sugli animali: cioè sperimentati, spesso attraverso pratiche crudeli e violente, come la vivisezione.

ve a dare al viso quella simil-ab-



RUBRICHE LEX Prof. Edoardo Velon

Superare Kyoto

LE NAZIONI UNITE ALLE PRESE CON NUOVE SFIDE GLOBALI PER RIDURRE I GAS

ra i diritti di nuova generazione, occupa un posto di prioritaria importanza il diritto alla salute, che non può chiaramente prescindere dal diritto a vivere in un ambiente pulito. I problemi dell'ambiente, da diversi decenni in primo piano, sono stati ripresi in considerazione nella recente convenzione di Durban, dove si attendeva di fare il bilancio di vent'anni di negoziati sul clima, iniziati 1992 con l'istituzione dell'UNFCCC, organismo delle Nazioni Unite sui cambiamenti climatici. Lo scopo di quest'organismo era la stabilizzazione dell'aumento delle temperature globali, grazie ad una riduzione delle emissioni di gas serra. Nel protocollo di Kyoto, siglato nel 1997 e in scadenza nel 2012, sono solo i paesi industrializzati ad assumersi i previsti target di riduzione delle emissioni; tuttavia, da allora in poi, il quadro mondiale è profondamente cambiato: le emissioni annuali cinesi sono cresciute esponenzialmente, tanto da superare quelle statunitensi. La temperatura globale è già aumentata di quasi un grado e le alterazioni climatiche hanno



già mostrato i loro effetti: ondate di calore e aumento di fenomeni metereologici estremi. Si sta in pratica realizzando lo scenario previsto dagli scienziati, che ripetono quanto sia urgente ridurre le emissioni per evitare danni irreparabili al nostro sistema climatico. L'aumento medio delle temperature dovrebbe essere mantenuto al massimo entro i due gradi centigradi, obiettivo teoricamente raggiungibile, tagliando le emissioni globali del 50% entro il 2050. La sottoscrizione di un nuovo trattato, che vada oltre il protocollo di Kyoto, risulta quindi fondamentale.

Tuttavia le previsioni non sono confortanti: a tutt'oggi paesi come USA e Cina non sembrano voler rinunciare alle proprie esigenze, dichiarando di voler contribuire all'impegno globale, solo con oneri di carattere volontario. Questi ultimi inoltre, secondo uno studio recente, non sarebbero comunque sufficienti a stabilizzare le emissioni, anche se integralmente rispettati, per cui sono da auspicare ulteriori e più efficaci misure internazionali, idonee a correggere la gestione di un tal urgente problema, che, adeguatamente trattato, porterebbe in futuro al disastro.



ANNO 5 - MARZO 2012 - NUMERO 03 RUBRICHE | 23

RUBRICHE

SPORT E SALUTE di Antonio Sorice

Corsi, gare e tornei

AGGREGAZIONE E SALUTE ATTRAVERSO LE INIZIATIVE IN ISTITUTO

l carcere di Bollate offre molte attività importanti: tra queste, largo spazio è dedicato a quelle sportive. Ogni sezione è fornita di una palestra con tanti attrezzi, dove le persone possono mantenersi in forma. Ci sono poi alcune aree delle sezioni dedicate ad altre iniziative sportive, come i tornei di calcetto, partite di pallavolo, yoga, corsa e dove praticare un po' di ginnastica all'aria aperta. All'interno dell'Istituto abbiamo anche una squadra di calcio, che è un po' il nostro vanto, il "Free Bollate", che partecipa al campionato di 3a categoria: ogni 15 giorni circa la squadra esce dal carcere per giocare le partite in trasferta. Gli allenamenti vengono svolti al campo sportivo della II Casa di Reclusione di Bollate, dove si disputano anche le partite in casa, con ottimi risultati.

In primavera c'è il Torneo di calcio, al quale sono invitate squadre di tutte le sezioni del carcere. Ad assistere a queste partite sono ammessi anche altri detenuti spettatori. Un'altra attività di particolare interesse che si tiene all'interno dell'Istituto sono le Olimpiadi, che comprendono diverse prove come le gare di: palla-



volo, calcetto a 5, torneo di scala 40, di scopa e di rebelot. Alla fine di queste Olimpiadi si organizza una grande festa al campo sportivo, dove vengono distribuiti i vari premi. Nel mese di marzo è prevista una manifestazione sportiva che interessa, oltre ai detenuti, anche le persone libere: si tratta di una maratona non agonistica all'interno delle mura perimetrali, chiamata "Vivicittà", alla quale aderisce sempre un gran numero

di partecipanti. Tutte queste iniziative sono finalizzate allo scopo di creare momenti ludico-ricreativi che impegnino le persone protagoniste in attività sportive e non, producendo sicuramente dei benefici, allentando tensioni e favorendo la relazione tra detenuti. Queste attività hanno una forte rilevanza, in quanto, vivendo in un ambiente ristretto, si corre spesso il rischio di condurre una vita troppo sedentaria a discapito della propria forma fisica.



Benjamin e i trafficanti



UN'ALTRA AVVENTURA DI UN CANE E **DEL SUO AMICO UOMO**

tavamo viaggiando verso la Baviera per partecipare a una delle gare per cani da difesa e utilità. Non ricordo con precisione in che zona dell'Austria ci trovassimo quando facemmo una sosta per sgranchirci un po'. Stavo facendo il giretto con la mia pallina ben stretta in bocca, quando annusando qua e là, mi fermai di colpo col naso appoggiato alla carrozzeria di un furgone parcheggiato nell'area di sosta; il mio amico, insospettito e preoccupato, mi richiamò a sé. Gli lasciai la pallina ai piedi e tornai di corsa al furgone, puntandomi con le zampe contro i vetri, ma lui con un altro repentino comando mi richiamò, preoccupato di ciò di cui mi stavo interessando. Vista la mia insistenza si avvicinò al furgone e con circospezione guardò all'interno. Percepimmo subito lamenti strazianti, seguiti da una puzza nauseabonda che fuoriusciva da un finestrino. Il mio amico riuscì ad aprire il portellone e spostò un telone da camion che copriva alcune casse. Queste contenevano tanti minuscoli esserini, ammassati e stipati uno sopra l'altro. Erano cagnolini di molteplici razze, sicuramente provenienti dall'est europeo e destinati al mercato della vendita

al dettaglio. Questo turpe mercato è una vera mattanza, esseri che darebbero tutto per una carezza, allontanati dalla madre ancora prima di aprire gli occhi, al punto che, quando avvicinavi loro il dito, essi cominciavano a suggere come forsennati; molti erano già morti per lo stress, altri per la mancanza delle cure della madre. I due farabutti che conducevano il furgone dello scempio arrivarono di corsa urlando parole incomprensibili e ci aggredirono. All'aggressione subita io reagii e ne morsi uno su una mano, mentre l'altro fu sistemato dal mio amico. Arrivò la polizia austriaca che si rese conto immediatamente del problema. In Austria per fortuna vigono leggi severe sul commercio clandestino di ogni genere. I proprietari del furgone furono arrestati e i cuccioli presi in custodia dal servizio veterinario. Noi invece ci prendemmo una multa per l'apertura del bagagliaio. In Austria, fortunatamen-

te per me, il cane

da difesa personale

che morde durante

un'aggressione al suo

proprietario non è sottoposto a quarantena, ma solo segnalato. In seguito siamo riusciti a sapere che i cuccioli in totale erano duecento; ottanta si sono salvati, alcuni con dei segni indelebili del viaggio, altri purtroppo sono morti in seguito. I sopravvissuti hanno dato e danno ancora all'uomo affetto e sincera amicizia, immemori di tutta la crudeltà gratuita che hanno subito. Dopo qualche mese furono varate leggi più severe per il trasporto dei cuccioli nei paesi della comunità Europea, ma il traffico clandestino, purtroppo, continua ancora oggi.





Pollo alla Regina Margherita



UNA RICETTA PER LA SOVRANA CHE ISPIRÒ LA PIZZA MA ANCHE IL POLLO DA MANGIARE CON LE DITA

Ome spesso accade, il Vendicatore non si lascia sfuggire l'occasione di invitare al proprio desco i personaggi più chiacchierati della storia. Quindi, con l'approssimarsi della primavera, perché non cercare di incontrare Margherita, quella che pur parlando tedesco mangiava francese, e di cui si diceva: "la Regina Margherita mangia il pollo con le dita"? Costei fu Regina d'Italia,



anche se non proprio di tutti gli Italiani, visto che non erano proprio molti quelli favorevoli a concedere la corona ferrea ad una dinastia di "savoiardi", da molti ritenuti più adatti al tiramisù che ad un regno. Ma, come spesso succede nella storia, le cose non sempre vanno per il meglio. E così anche il Bel paese si è ritrovato nella seconda metà del 1800 ad avere la sua bella (non troppo) regina bionda, alla quale dedicare piazze, teatri e pizze. La poverina (si fa per dire) forse per compensare la non perfetta forma fisica, se ne andava in giro per le varie capitali della nazione (Torino, Firenze, Roma) addobbata come un albero di Natale, un po' per

cattivo gusto, ed un po' perché Umberto, il Re, era uso regalarle un filo di perle per ogni amichetta che gli passava per il cuore. Certo non doveva essere il massimo passare la vita con la valigia in mano, sempre a cambiar casa come una gitana, senza neppure il tempo di finire di stirare le tende! Per non dire poi che, nonostante avesse una vera e propria venerazione per i militari e per le guerre, riuscì a dare alla Patria soltanto un reuccio alto un metro e mezzo, che regalò lo Stato a un maestrino romagnolo. Quindi, per evitare l'ennesima figuraccia, il Vendicatore ha deciso di invitarla a mangiare un petto di pollo che non si può toccare con le dita.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Dopo aver infarinato un petto di pollo, farlo rosolare in una noce di burro. Stendere poi sul petto una fetta di prosciutto crudo, e spolverarlo con una bella manciata di parmigiano grattugiato. Aggiungere un paio di cucchiai di acqua, mettere il coperchio ed aspettare che il formaggio si sia fuso. E buon appetito.

Ps: per renderlo più nazionalista, basteranno a sinistra una goccia di pomodoro e a destra una foglia intera di prezzemelo. Viva l'Italia!



RUBRICHE BATTITORE LIBERO di Angelo Bertolaja

I miei traslochi

AVANTI E INDIETRO PER GLI ISTITUTI PENITENZIARI CON IGIENE CARENTE

ono anni ormai che entro ed esco dagli istituti peni-tenziari, faccio ormai parte degli arredamenti: infatti su trentotto anni di vita quindici li ho passati da recluso. Passando da un istituto ad un altro, ho potuto assistere a situazioni igieniche sanitarie davvero raccapriccianti. I trasferimenti avvengono presto al mattino, ti fanno appoggiare un sacco nero o due sul "blindo" (così è chiamata la porta della cella), dicendoti di fare in fretta a riempirli con i tuoi effetti personali che sei "partente". Poi arrivi in matricola centrale, ti fanno rovesciare tutti i tuoi indumenti. anche quelli intimi, sopra una coperta dell'amministrazione, detta anche "coperta della casanza", non lavata da chissà quanto tempo. Il tutto viene stipato dentro il classico "trolley del carcerato" (cioè il solito sacco nero, quello dell'immondizia), che a sua volta viene depositato sotto il vano del pullman su cui viaggerai fino a destinazione. Non contenti di quanto già passato nell'istituto di partenza, la prassi della perquisizione si ripete e dentro di te immagini quanti altri acari verranno a contatto con i tuoi indu-

menti. Alcune strutture mi hanno particolarmente colpito per le condizioni igienico sanitarie a dir poco drammatiche: dopo aver fatto il passaggio della perquisizione in matricola, con l'arrivo di nuovi acari, spesso capita che ti mettano per quasi un mese nel reparto dei nuovi giunti. Questo reparto è in genere costituito da due brande saldate al muro ove sono stipati un minimo di quattro detenuti; questo vuol dire che almeno due dormono in terra, ed è proprio lì che gli acari iniziano i combattimenti con gli scarafaggi, usando il tuo corpo come un ponte di passaggio da una parte all'altra della cella. Capita che in questi reparti non ci siano mensole, il che ti impedisce di appoggiare anche i prodotti per l'igiene intima. Per quanto riguarda i vestiti, come l'accappatoio e gli asciugamani, se sei fortunato e sei uno dei primi giunti, trovi degli armadietti in ferro dove poter appoggiare i tuoi vestiti, altrimenti o trovi un compagno di "vecchia guardia"

che condivide con te

gli spazi, oppure, finchè non avrai la fortuna di salire in sezione, dovrai rassegnarti a tenere i tuoi effetti nel sacco nero, dove tutto rimane in un ambiente umido e chiuso. Il bagno è in genere uno spazio davvero esiguo, con il lavandino con un diametro di circa 20-25 cm. che, oltre a servire per lavarsi le mani ed il viso, serve per lavare le pentole che hai usato per cucinare il cibo: e, credetemi, lavarle diventa una vera impresa, poiché sono più grandi del lavandino stesso!





RUBRICHE LIBERTÀ DELL'ARTE di Alessandro Riva

L'arte del riciclo



GLI ARTISTI HANNO AFFRONTATO SPESSO TEMATICHE AMBIENTALI

attenzione all'ambiente è un tema che gli artisti, nel corso ■ degli ultimi due secoli, hanno trattato, seppure in maniera diversa a seconda dei periodi. Fin dall'inizio dell'Ottocento, quando la rivoluzione industriale ha cominciato a cambiare il volto del paesaggio, i pittori più sensibili hanno celebrato, già con una punta di nostalgia, la bellezza del paesaggio naturale, intuendone, in anticipo sui tempi, la futura devastazione ad opera dell'uomo: nasce allora il concetto del "sublime", ovvero il senso di armonia legata alle grandi vedute naturali (picchi di montagna, grandi pianure, mari in tempesta), opposti, d'altro lato, al già invadente

paesaggio industriale (ciminiere, nebbie cittadine, gas di scarico delle industrie). Grandi artisti come l'inglese Turner o l'impressionista Monet hanno creato, su questi temi, capolavori indimenticabili. Ma è soltanto nel XX secolo che il tema dell'ambiente è entrato maggiormente nel lavoro degli artisti. Non solo nella descrizione pittorica di paesaggi degradati dai gas di scarico delle industrie, ma addirittura invadendo, coi "materiali di scarto" della stessa società industriale, il supporto stesso dei quadri. Emblematiche sono, in questo caso, le opere degli artisti appartenenti alle cosiddette "nuove avanguardie", nate negli anni Sessanta. Pensiamo ad esem-

i suoi quadri degli anni del "boom economico" con marchi di compagnie petrolifere. O all'americano Robert Rauschenberg, esponente del movimento new-dada, che nei suoi quadri più famosi (i celebri combine paintings) pose direttamente sulla tela, mescolati in mezzo al colore, "pezzi di scarto" della società industriale. Ancora oltre si spinse poi il francese Arman, esponente del movimento dei *Nouveaux* Réalistes (Nuovi Realisti), che compose i suoi quadri stipando assieme decine di oggetti d'uso quotidiano, come lattine di bibite ammaccate e altri elementi di scarto. In tempi più recenti, alcuni artisti sono arrivati addirittura a comporre opere d'arte unicamente con il contenuto dei sacchi della spazzatura. Un esempio recente di riutilizzo dei materiali di scarto per comporre opere d'arte di grande impatto visivo è il caso di un giovane artista italiano, Valentino Menghi, che da qualche anno conosce un grande successo grazie ai suoi paesaggi, creati unicamente con vecchie scatole di cartone, lattine, tappi, scarti industriali di diverso genere. Un bell'esempio di arte del riciclo convincente, oltre che sul piano etico, anche su quello estetico.

pio a Mario Schifano, che riempì



L' Arcano del mese Raffigura la ruota del tempo e

la Fortuna

quest'Arcano significa che la stessa gira, come la fortuna che è rappresentata dalla sfinge sovrastante la ruota. Si prospettano momenti molto positivi, che si possono trovare e verificare anche nelle piccole cose e nei semplici gesti delle altre persone. Arrivo di novità positive.



ARIETE: 21/03-20/04

SALUTE: **** **GLI ARCANI:**

GIUSTIZIA IMPERATRICE Un amico imparziale vi darà dei consigli che, se sfruttati con le giuste capacità, potranno smuovere ogni situazione stagnante, ridando freschezza allo scorrere del tempo.

CANCRO: 22/06-22/07

SALUTE: **** GLI ARCANI:



FORTUNA GIUSTIZIA GIUDIZIO È il periodo favorevole per risolvere molti problemi, conflitti interiori e rafforzare rapporti famigliari. È il migliore consiglio che si può dare quando esce questa eccellente combinazione di arcani.

BILANCIA: 24/09-23/10

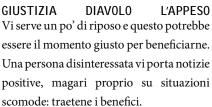
SALUTE: *** GLI ARCANI:



MATT0 **DIAVOLO** L'APPES0 Periodo di possibili colpi di testa, teneteli a bada. La voglia di evadere dalla quotidianità e dai soliti pensieri è forte ma i vostri doveri e responsabilità sono e devono rimanere al primo posto.

CAPRICORNO: 22/12-20/01

SALUTE: **** GLI ARCANI:



TORO: 21/04-21/09 **SALUTE:** ***

GLI ARCANI:

MATT0 **GIUSTIZIA**

Molti di voi stanno vivendo un periodo ansioso, forse troppi impegni e pensieri. Non accentrate tutto su di voi, appena si presenta l'occasione demandate ad altri. Aspettatevi buone notizie.

LEONE: 23/07-23/08

SALUTE: *** GLI ARCANI:

AMANTI LUNA Attenzione: utilizzate l'astuzia per prendere delle decisioni e nel fare nuove alleanze, non abbiate fretta, ponderando bene le scelte per non compromettere il procedere della vostra crescita.

SCORPIONE: 24/10-22/11 **SALUTE:** **

GLI ARCANI:

DIAVOI 0 LUNA TORRE Non fatevi travolgere da pettegolezzi che, come sapete, non hanno alcun valore! Utilizzate le vostre risorse psichiche per discorsi più costruttivi e idee realizzabili.

ACQUARIO: 21/01-18/02

SALUTE: ***** **GLI ARCANI:**

FORTUNA AMANTI L'APPESO Solo voi sapete trascinare un gruppo come dei veri condottieri.

Forse è giunto il momento di fare delle alleanze per dare più risalto al vostro lavoro.

GEMELLI: 22/05-21/06 SALUTE: ****

GLI ARCANI:

DIAV0L0 **PAPESSA GIUDIZIO** Si avvicina il periodo, se già non lo state affrontando, di una prova importante. La Papessa indica che bisogna affrontarla con maturità e usare la vostra sensibilità,

per non voler strafare.

VERGINE: 24/08-23/09 **SALUTE:** *****

GLI ARCANI:

IMPERATRICE LUNA Non usate bassezze meschine che non vi appartengono: da persone intelligenti quali siete, utilizzate pazienza, diplomazia e un po' di astuzia per uscire dal ristagno della quotidianità.

SAGITTARIO: 23/11-21/12 SALUTE: ****

GLI ARCANI:

BAGATT0 L'APPESO DIAV0L0 Non fermatevi a contemplare ogni cosa come se fosse sconosciuta, date più libertà alle sensazioni percepite e non bloccatevi

a pensare; reagite d'istinto.

PESCI: 19/02-20/03 SALUTE: ****

GLI ARCANI:

GIUSTI7IA In questo periodo avete raggiunto una stabilità che vi permette di dispensare consigli e buonumore. Sta arrivando qualcosa di nuovo che potrebbe fare nascere una situazione molto positiva.





ANNO 5 - MARZO 2012 - NUMERO 03 RUBRICHE 29 RUBRICHE SALUTE DELLO SPIRITO di Michele Sens

Parole di vita

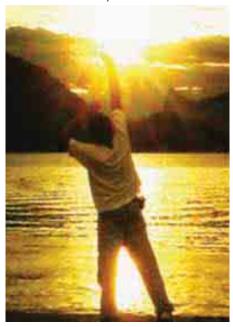


IL MESSAGGIO DEL MESSIA ATTRAVERSO RIFLESSIONI E PENTIMENTI

a oltre duemila anni le parole di Gesù di Nazareth si stanno diffondendo di generazione in generazione, in ogni angolo del pianeta, raggiungendo la coscienza delle persone. Le sue parole sono sempre state improntate alla verità e il suo è un modo di parlare semplice, chiaro e senza contraddizioni. In uno dei suoi discorsi Gesù afferma: "Le parole che vi ho detto sono Spirito e Vita" (Vangelo secondo Giovanni 6:63). Questo significa che chi lo ascolta, crede in Lui e decide quindi di seguirlo, sperimenta un rinnovamento della propria mente, un nuovo modo di pensare, di ragionare e di affrontare la vita. Le Sue parole risvegliano la dimensione spirituale dell'individuo che finalmente inizia a

gustare una pace profonda, con Dio, con se stesso e con gli altri; sperimenta il vero senso dell'esistenza e la propria vita acquista un grande significato. Nel Vangelo secondo Giovanni (6:60), molti discepoli affermano, tuttavia, che quello di Gesù è un "parlare duro". La verità è che Gesù porta alla luce la condizione di peccato di ogni persona ed evidenzia, pertanto, la necessità di un sincero ravvedimento. La durezza non è nelle parole del Messia, ma nei cuori di coloro che non sono disposti a umiliarsi davanti a Lui, a riconoscere le loro miserie morali, la loro presunzione, la loro superbia, la loro ipocrisia. Gesù, oggi, sta chiamando anche te. Che risposta darai al Suo dolce invito? La mia speranza è che tu

possa rispondere come l'apostolo Pietro: "Signore, da chi andremmo noi"? Tu solo hai parole di Vita eterna." (Vangelo secondo Giovanni 6:68).



NEWS

VANNO...

Lo Sportello Salute ringrazia per il lavoro svolto i compagni che ci lasciano per sopraggiunti impegni: Jessica Hernandez, Maurizio Lucarelli, Claudio Marchitelli, Faouzi Mejri. Auguriamo loro tutto il bene possibile per un raggiante futuro.

...E VENGONO

Lo Sportello Salute accoglie con un caloroso benvenuto i nuovi partecipanti al gruppo di lavoro: Placido Albanese, Sergio Carrisi, Danilo De Cesare, Luis Brani Lara, Jon Stoianovic.

La Redazione accoglie un nuovo grafico, Christian Delia. A tutti un buon lavoro.



RUBRICHE IL FATTO di Gianluca Falduto

Il trasloco di uno stato

Una delle nazioni più piccole della terra, Kiribati, un'ex colonia britannica, formata da una serie di trentadue atolli corallini nel mezzo dell'oceano Pacifico, si prepara a traslocare la sua intera popolazione. La causa? Il cambiamento climatico che ha già fatto innalzare il livello delle acque al punto da sommergere parte delle isole. Ora il governo locale, per risolvere il problema ha acquistato un vasto appezzamento di terreno a mille chilometri di distanza, alle isole Fiji, dove progressivamente si dovranno trasferire tutti gli abitanti. Si tratta di traslocare più di 113 mila abitanti, che hanno il destino segnato per l'effetto ser-

ra. Tuttavia, non è l'unico caso, ci sono stati altri precedenti; nel golfo del Bengala, l'isola di Lohachara fu sommersa nel 2006: 10mila gli abitanti evacuati; a Papua Nuova Guinea è in corso la migrazione dalle quasi scomparse isole Carteret a quella di Bouganville. Kiribati chiede aiuto alla comunità internazionale, del resto un trasloco di un'intera nazione è un'impresa che nessuno ha mai tentato prima d'ora. Potrebbe toccare a noi, e non è uno scenario fantascientifico; occorre riflettere e tutelare l'ambiente, perché un giorno potremmo essere costretti a traslocare anche noi, dalla nostra bella Italia.

A Nino

Dopo un lungo e laborioso percorso ha ritrovato la tanto agognata libertà il nostro amico Antonino Bartolotta; persona stimata e apprezzata da tutti, sensibile d'animo, promotore di correttezza e responsabilità, possessore di una non indifferente preparazione tecnica, oltre che autore di intense poesie. Ha accompagnato per anni questa Redazione, guidandola in un percorso di crescita professionale, ma soprattutto donando a tutti noi la consapevolezza dell'utilità del lavoro di gruppo. Gentiluomo, maestro di savoir faire, sempre pronto

e disponibile ad aiutare i compagni, lascia a noi il compito di proseguire quella traccia, alla quale ha lavorato con tanto impegno. Sarà per noi un vero piacere dare continuità a questa realtà ormai consolidata, consci di aver avuto la fortuna di conoscere e lavorare con una persona speciale. Tutti i componenti del Gruppo Salute con certezza ricordano qualche episodio, dove Nino si è distinto per la sagacia del suo pensiero e per l'equilibrio del suo comportamento, smussando angoli, cercando di limare quegli attriti che talvolta

emergono, quando si lavora in team. "Caro amico, le cose da dire sarebbero tantissime e per esprimerle esaurientemente non basterebbero tutte le pagine del nostro giornale, ma per tutti noi è motivo d'orgoglio poter dire di averti incontrato, nonostante quest'ambiente di sofferenza, dove hai saputo donarci serenità e momenti di crescita. Non ci resta altro che sperare che il futuro possa riservarti e regalarti tanta gioia e felicità, che tu possa godere di buona salute e raccogliere quanto di buono nel tempo hai seminato".

Sono questi i luoghi della notte dove il passero piega sul crepuscolo del canto.

Sono i fiori e le valli il profumo perenne.

È un dono di luce in ombre di pace.

> Antonino Bartolotta Poesia tratta da "Syria", Atì Editore, 2011.



Da sinistra il Direttore Angelo Maj, Antonio Bartolotta e il Direttore Editoriale Viviana Brinkmann



RUBRICHE 31



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



Sportello Salute informa

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

Al Femminile il giovedì dalle 13,00 alle 15,00 e il sabato dalle ore 13,30 alle ore 15,30.

I Referenti dello Sportello Salute sono:

Il Supervisore: Andrea Tarantola. Il Segretario: Settimo Manfrinato

I Referenti di reparto sono:

- 1° Rep. Placido Albanese, Alessandro Berardi;
- 2° Rep. Danilo De Cesare, Giuseppe Sampellegrini;
- 3° Rep. Khaled Al Waki, Pietro Martini;
- 4° Rep. Luis Bran Lara;
- 7° Rep. Sergio Carrisi, Valter Costantini, Jon Stoianovic.

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



Un tappo per la salute

L'associazione di volontariato amici Zaccheo" desiderando incentivare cultura del riciclaggio come ecologico 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 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!



Un ciak sulla salute

Il Gruppo Salute vi invita alla visione di una serie di cartoni animati sul corpo umano. Sono previste nove proiezioni, che inizieranno lunedi 06-02 alle ore 14,00 e si protrarranno per nove incontri in Area Trattamentale della durata di due ore ciascuna alle quali interverrà dott.ssa Alessandra Mattei biologa nutrizionista che risponderà alle vostre domande. Alla fine delle proiezioni sarà proposto un divertente quiz sul corpo umano.

