

# SALUTE inGRATA

**N09 | 2012**

**ANNO 5 - OTTOBRE - 2012**

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

## Il tempo ci cambia

### **Cuore di Tigre**

La pallavolo unisce le speranze, le reti si superano con l'impegno e la passione

**PAG 4-5**

### **La solidarietà di tanti**

Dona a due pazienti i primi sorrisi. Tutti insieme potremmo fare di più

**PAG 6-7**

### **Una fiaba per sentirsi vivi**

Ci siamo commossi perchè ci hanno insegnato che insieme si possono abbattere le barriere

**PAG 8-9**

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



**Angelo Maj**  
Direttore



**Massimo D'Odorico**  
Vice Direttore



**Roberto Rossi**  
Capo Redattore



**Renato Vallanzasca**  
Redattore



**Paolo Longinotti**  
Vice Segretario



**Livio Volpi**  
Grafico



**Roberto Simeone**  
Correttore Testi



**Denni Tosoni**  
Grafico



**Tiziani Pedone**  
Correttore Testi



**Andrea Tarantola**  
Supervisore Sport.Salute



**Jon Stoianovic**  
Responsabile Lab.7° Rep.



**Michela Vallario**  
Responsabile Lab.Femminile

## REDAZIONE

**DIRETTORE RESPONSABILE:** Angelo Maj;  
**DIRETTORE EDITORIALE:** Viviana Brinkmann;  
**VICE DIRETTORE:** Massimo D'Odorico;  
**SUPERVISORE SCIENTIFICO:** Roberto Danese;  
**SEGRETARIO DI REDAZIONE:** Massimo Foti;  
**VICE SEGRETARIO:** Paolo Longinotti;  
**CAPO REDATTORE:** Roberto Rossi;  
**REDATTORI:** Simone Beretta, Tiziano Pedone, Roberto Simeone;  
**INVIATO INTERNO:** Antonino Di Mauro;  
**CORRETTORI TESTI:** Luigi Bertolini;  
**GRAFICO:** Mario Castiglioni;

## REDAZIONE FEMMINILE

Laurentia Caravan, Mirela Popović, Sonya;  
**PROGETTO GRAFICO:** La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;  
**LOGO:** Design Kassa <http://design.kassa.it>

## EDITORE



## HANNO COLLABORATO

Elena Barbàra / Simone Beretta / Luigi Bertolini / Catia Bianchi /  
Mario Castiglioni / Gaia Desiderio / Giuseppe Di Bari / Antonino Di Mauro /  
Vito Lotrecchiano / Massimo Foti / Alessandra Mattei / Maurizio Francini /  
Paola Pedronetto / Ilaria Pezzetti / Luigia Russo / Alberto Schiavone /  
Franco Sestagalli / Petre Timis / Walter Troielli / Vincenzo Tucci / Edoardo Velon /  
Marco Zambotti

**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](http://www.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 25/10/2012 alle ore 18:00.  
Tiratura copie 12.000 annue

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

## RIPRODUZIONI

Qualsiasi riproduzione, totale o parziale, del contenuto della presente pubblicazione deve essere preventivamente concordata ed autorizzata dall'Editore.

# Sommario

## SERVIZI

- 3 EDITORIALE
- 4 UN PEZZO DI CUORE
- 6 DONA UN SORRISO!
- 8 UNITI NELLA DIVERSITÀ
- 10 I SALISCENDI DELL'ANIMA
- 12 CAMBIO... PIATTO!
- 14 APPESSI AL CLIMA

## AREA SANITARIA

- 16 INFORMAZIONE / Starnnuti di stagione

## RUBRICHE

- 18 SALUTE E FINAZA / Influenza ma quanto mi costi
- 19 BATTITORE LIBERO / Eppure si cambia
- 20 LABORATORIO PUPAZZETTI / Stanco ma soddisfatto
- 21 INVIATA ESTERNA / Stage all'ONU
- 22 SPAZIO VOLONTARIO / Vi saluto e vado
- 23 REPARTO FEMMINILE / Quote rosa
- 24 RASSEGNA STAMPA
- 26 AMICI DEGLI ANIMALI / Un Bau-cuore spezzato
- 27 L'ESPERTO SOCIOLOGO / La sindrome da burn-out
- 28 CARUGATI'S FAMILY / La clausura dell'Adalpinia
- 29 L'OROSCOPO DEI TAROCCHI
- 30 IL LAMENTO DEL VICINO / Virus K.O. - vicino 1
- 31 TEAM PUPAZZETTI
- 31 NEWS

E

editoriale

---

## Le stagioni della vita

---

---

di Massimo D'Odorico

---

---

**N**elle stagioni della vita di un uomo inevitabilmente si compiono dei cambiamenti, l'evoluzione è determinata da cause diverse, soprattutto sono attuate da quello che comunemente è chiamato adattamento. Fin dai primi giorni di vita, il patrimonio genetico in possesso dell'infante permette l'apprendimento di quelle funzioni che sono la base dove poggiare le successive informazioni biologiche e sociali su cui si fonderà tutto il percorso dell'esistenza. Partendo dal presupposto evolutivo della teoria darwiniana tutte le specie viventi utilizzano dei comportamenti e degli strumenti per adattarsi a quello che richiede il contesto storico in cui si compie l'esistenza. Il cambiamento o più precisamente l'evoluzione è atto a migliorare, a temprare e a forgiare i comportamenti e il carattere al fine di assicurare una vita migliore. Queste strategie sono comuni a tutte le specie viventi, quindi anche per l'uomo. Nello specifico, per noi, questa importante funzione prende il nome d'intelligenza, caratteristica peculiare degli esseri umani, che permette, se usata con la sua giusta connotazione, di approntare modificazioni comportamentali destinate a sopperire a quei contraccolpi che inevitabilmente si manifestano durante il percorso di vita. Un'importante variabile, è determinata dal contesto sociale e storico in cui si svolge l'esistenza. È facile comprendere, come con il cambiamento delle società si modificano i bisogni e quindi anche i problemi connessi alla routine quotidiana. La società è in continua evoluzione, gli usi e costumi si adeguano ai cambiamenti e conseguentemente anche gli stili di vita. Soltanto alcuni valori imprescindibili rimangono invariati, questi sono il fondamento delle società civili; i rapporti con i simili sono gestiti con regole che non sono mutate nel corso dei secoli se non per delle sfaccettature del concetto generico. Per adattarsi alle più disparate situazioni che si incontrano, occorre necessariamente porre in atto dei cambiamenti, alcuni di essi progettati e fortemente voluti mentre altri contingenti alle situazioni affrontate. ●

# Un pezzo di cuore

L'INIZIO DI  
UN'EMOZIONANTE  
AVVENTURA

di Luigia Russo  
Atleta



**D**opo tanto impegno e lavoro il 29 settembre le “Tigri di Bollate” sono scese in campo per giocare la Partita del cuore, organizzata e realizzata con il supporto dell’Associazione “Gli amici di Zaccheo”. Grazie a loro le “Tigri di Bollate” si sono potute mettere in campo e confrontarsi con una squadra che partecipa a tornei ufficiali, la “Freccia Azzurra” del comune di Gaggiano, ma per far sì che tutto questo si sia po-

tutto realizzare occorre fare un passo indietro... A giugno in tutta la sezione femminile si sono aperte le iscrizioni, è stato proposto a tutte noi di far parte di una squadra di pallavolo. Dopo vari colloqui, schede compilate e valutate, è stata fatta una selezione di possibili atlete, superate le visite mediche per l'idoneità fisica e dopo il tanto atteso nulla osta medico si è formata la squadra che è diventata ad oggi e a tutti gli effetti la nostra squadra. Le Tigri hanno sudato, messo l'anima, lottato con tutte le unghie (a volte un po' troppo lunghe!) e con forza e cuore si sono preparate ad affrontare la sfida. Lo sport della pallavolo ha permesso di creare un clima di unione, lealtà, calore, solidarietà e gioco di squadra tra noi detenute e di tenere fede all'impegno costante degli allenamenti, iniziati ai primi di agosto per due volte la settimana nelle ore mattutine, seguiti con occhio vigile dal presidente dell'associazione che ha subito insieme a noi la calda afa dell'estate. Siamo riuscite a dimostrare prima di tutto a noi stesse, che anche le detenute sono in grado di mantenere impegni e promesse, con serietà e costanza. Il giorno della partita era presente una nutrita tifoseria che ha incitato e supportato la nostra squadra, tutto il reparto si è riunito e dalle finestre ci sosteneva, in primis il vicedirettore dottoressa Cosima Buccoliero, gli agenti di Polizia Penitenziaria, giornalisti, famigliari e volontari esterni erano tutti lì per noi ad incitarci, tutto il carcere e il nostro pubblico





Foto in alto: le due squadre  
Foto a destra: le due capitane  
A sinistra: lo staff

era solidale verso un solo obiettivo comune: dare forza alle atlete per tenere alto il valore delle compagne detenute; era come se tutte fossero in campo con noi, chi fisicamente chi con il cuore, l'unica nostra paura era che il meteo giocasse a nostro sfavore, così infatti è stato fino a mezz'ora prima di scendere in campo. Ma la fortuna ci ha assistito, ha smesso di piovere dandoci modo di iniziare a giocare. Abbiamo fatto gioco di squadra e provato con grinta a tenere testa alle forti avversarie ma nonostante i nostri sforzi abbiamo perso, comunque abbiamo raggiunto il nostro obiettivo, divertirci e metterci alla prova. Un ringraziamento speciale di cuore lo vogliamo dare da parte di tutte noi agli allenatori della squadra "Freccia Azzurra" di Gaggiano che tutti i sabati di settembre si sono impegnati ad allenarci "rubando" un po' del loro tempo personale per far sì che tutto questo potesse realizzarsi "GRAZIE DI CUORE". Inoltre un altro ringraziamento alla presidente dell'Associazione "Gli amici di Zaccheo" Viviana Brinkmann, al nostro fotografo ufficiale, a tutta l'associazione che ha creduto in noi, che con tenacia ci ha sostenuto dimostrando che anche ciò che poteva all'inizio forse sembrare irrealizzabile per il contesto in cui ci troviamo in realtà non lo è. Speriamo che questa partita sia soltanto l'inizio di una bella avventura e non un traguardo, sembrerebbe che ci sia la volontà di continuare, sicuramente da parte nostra e con il supporto delle Istituzioni. //



# Dona un sorriso!

SCIENZA ED ESPERIENZA  
AL SERVIZIO DI UNA  
BUONA CAUSA

● Dott.ssa Paola Pedronetto  
Odontoiatra



**L**a redazione incontra la Dott.ssa Pedronetto, nell'ambito dell'iniziativa "Dona un sorriso", e le propone alcune domande sulla sua professione e sulla nostra iniziativa benefica.

**Potrebbe farci una sua breve presentazione?**

Mi chiamo Paola Pedronetto e presto la mia opera presso l'Azienda Ospedaliera San Paolo. Sono la responsabile dell'ambulatorio odontoiatrico del carcere di Milano - Bollate. L'equipe di lavoro è costituita da tre infermiere professionali, Laura Stefanescu, Dafiana Nicolae, Adriana Scicolone e dalla signora Immacolata Sole che si occupa dell'organizzazione.

**È la prima volta che presta la sua opera in ambienti particolari?**

In una struttura penitenziaria è per me un'esperienza nuova, ma precedenti esperienze in attività nell'area del disagio; infatti in passato mi sono occupata di disabili fisici e psichici nel reparto DAMA (Assistenza Medica Avanzata Disabili), assistito pazienti tossicodipendenti di una comunità nella zona di San Donato e partecipato a un progetto internazionale destinato a giovani cardiopatici gravi, provenienti dai paesi poveri, dove cooperavo con la sala operatoria curando i pazienti bisognosi di cure odontoiatriche prima dell'intervento chirurgico. Devo dire che sono state esperienze indimenticabili e credo che anche questa sarà assai importante e significativa.

**Ravvisa l'utilità dell'iniziativa "Dona un sorriso", tesa alla raccolta di risorse finalizzate**



**alla costituzione di un fondo odontoiatrico, visto anche i limiti del SSN che non prevedono rimborsi per protesi odontoiatriche per i pazienti privi di possibilità?**

Qui tocchiamo un tasto dolente, però è giusto ricordare che le Aziende Ospedaliere hanno la possibilità, per determinate categorie di persone con patologie molto serie, come ad esempio HIV, di poter essere esentate totalmente o parzialmente dal pagamento del corrispettivo.



Foto in alto: l'equipe dell'ambulatorio odontoiatrico

**Ha incontrato qualche particolare difficoltà nell'aderire al nostro progetto?**

Personalmente non ho avuto difficoltà alcuna, anzi sono molto lieta di partecipare a questa iniziativa; l'unico problema di non facile e snella soluzione è stato il purtroppo inevitabile iter burocratico causato dalle varie autorizzazioni necessarie, che hanno coinvolto sia la Direzione dell'ospedale San Paolo che la Direzione della Seconda Casa di Reclusione di Milano - Bollate, e questo nonostante la disponibilità e la massima collaborazione dimostrata da tutti gli Enti e Istituzioni coinvolte nel progetto.

**Grazie alla sua esperienza, Lei nota differenze di atteggiamento tra i pazienti consueti e i detenuti?**

Lavorare per i detenuti è in genere più gratificante, perché la quasi totalità di essi è davvero molto riconoscente per quanto si sta facendo per la loro salute fisica e psicologica, pur essendocene tuttavia alcuni, pochi in verità, che senza tener conto delle urgenze e priorità pretendono cure immediate.

**Riteniamo che questa iniziativa della nostra Associazione "Gli amici di Zaccheo" sia meritevole di prosecuzione e incremento, è d'accordo con noi?**

L'iniziativa che l'Associazione "Gli amici di Zaccheo" ha ideato e concretizzato è grandiosa e degna della massima considerazione, oltre ovviamente che di lode, poiché la salute orale, sia per la funzione masticatoria sia per i rapporti sociali è molto importante, per non dire fondamentale. Certamente è una realtà credo

unica nel panorama carcerario italiano. Spero vivamente che la vostra attività riscontri il successo meritato da un tanto lodevole progetto, che valorizza l'operato dei volontari sia civili sia detenuti. Non posso esimermi da fare un grosso plauso all'Associazione "Gli amici di Zaccheo" per quanto è stata capace di realizzare.

**Può dirci quali saranno, professionalmente parlando, gli interventi che effettuerà?**

Il progetto prevede l'assistenza a pazienti detenuti privi di dentatura, preparando e collocando delle protesi complete o parziali, approntante con moderne tecnologie, idonee ed appropriate per risolvere i singoli problemi specifici; siamo già alla fase operativa, abbiamo effettuato le prime visite ai primi due pazienti segnalati dagli educatori. //



# Uniti nella diversità

UNA FIABA  
PER IL CORAGGIO  
DI VIVERE

di Antonino Di Mauro  
Inviato interno



**I**l giorno 17 ottobre presso il teatro dell'Istituto è andato in scena uno spettacolo teatrale, peculiare nella sua unicità: i protagonisti della rappresentazione sono una compagnia d'attori composta da persone diversamente abili dell'Associazione "Il Volo" di Cologno Monzese, accompagnati dal presidente Ferruccio Rossetti, dalla regista dott.ssa Laura Gabas, da diversi volontari e alcuni genitori dei ragazzi. Forte è stato l'impatto emotivo che ha suscitato la recita, i ragazzi hanno messo in scena una classica fiaba: "La Bella addormentata nel bosco". I multicolori abiti di scena sono stati confezionati dai ge-



nitori, così come le coreografiche ambientazioni del palco. Il benvenuto è stato dato dall'educatrice dott.ssa Catia Bianchi della Commissione Cultura e dalla dott.ssa Laura Gabas che hanno esaudito il desiderio dei detenuti, affinché i ragazzi dell'associazione potessero proporre il loro spettacolo all'interno della II° C.R. di Milano-Bollate. La rappresentazione è stata a dir poco entusiasmante ed emozionante. Gli attori hanno interpretato la loro parte brillantemente e la cosa più bella e coinvolgente, ben percepita da tutti i presenti, era la gioia e la spensieratezza che provavano nell'impersonare i vari personaggi della favola. Il pubblico era formato da detenuti, agenti di polizia penitenziaria, educatrici e volontari. Tutti avevamo assistito in precedenza ad altri spettacoli di vario genere, e posso affermare che duran-





Nelle foto momenti dello spettacolo teatrale "La bella addormentata nel bosco"

te le recite gli spettatori, in larga parte detenuti, prestavano la loro attenzione, quasi sempre, in modo abbastanza "irrequieto". Nell'occasione della "Bella addormentata nel bosco", miracolo! Io e i miei compagni avevamo lo sguardo incollato al palcoscenico e non si sentiva volare una mosca, c'era un silenzio quasi religioso, qualcosa di magico nell'aria, al quale non sapevo dare una connotazione precisa. La fine della prima scenetta, è stata, per tutti noi del pubblico, l'occasione per dimostrare loro tutta la nostra partecipazione e profondo affetto con lunghi applausi che, almeno per me, e ne sono certo, anche per i miei compagni, partivano direttamente dal cuore. Quel gesto è stato un atto liberatorio che ci ha alleggerito dalla tensione emotiva accumulata durante tutto lo spettacolo. Subito dopo, uno dei miei compagni ha scandito un Hip Hip, Urrà dedicato a tutto lo staff teatrale ed in particolare ai ragazzi attori. Guardando i visi degli spettatori ho avuto la certezza che l'emozione intensa da loro provata forse era superiore alla mia, e in quel momento sentivo che eravamo tutto un corpo unico. Ecco il miracolo. "I carcerati hanno abbattuto le barriere dei diversamente abili e i diversamente abili hanno abbattuto le barriere del carcere".

Verso la fine della rappresentazione tutti gli attori si sono presentati al pubblico ricevendo un lunghissimo applauso di riconoscenza; sono state poi introdotte tre sedie,

al centro del palco, dove si sono accomodate tre signore; Graziella, Donata e Maria Grazia, mamme di Giuseppe, Alberto e Federica, ragazzi che hanno partecipato allo spettacolo. Ciascuna ha voluto ringraziare il pubblico per l'affetto e la partecipazione con cui hanno accompagnato gli attori nella loro esibizione, perché tutto questo ha fatto sì che i ragazzi superassero, nella maniera quasi familiare e più naturale lo scoglio dell'impatto con il pubblico e l'"ambiente". Hanno anche ricordato le difficoltà affrontate da tutti gli addetti ai lavori, soprattutto per le svariate problematiche inerenti alle diverse patologie dei ragazzi: la preparazione dello spettacolo ha richiesto un impegno durato sedici mesi; inoltre la domanda che si ponevano era questa: "Quale sarà per dei ragazzi diversamente abili, l'effetto di recitare in un ambiente carcerario? E quali saranno le reazioni dei detenuti che assistono alla rappresentazione?". La nostra commozione ha dato loro la risposta. //



# I saliscendi dell'anima

ARDITE CAMMINATE  
DI GRUPPO PER  
SENTIERI IMPERVI

● Dott.ssa E. Barbàra e Dott. W. Troielli  
Equipe del Ser.t

**P**er chi viaggia in direzione ostinata e contraria, col suo carico speciale di speciale disperazione e tra il vomito dei respinti muove gli ultimi passi...

“Allora si fa, collega, deciso...?”

“Deciso, collega, si fa”.

Perfetto, ma come?

Così i due si trovano, dopo averla voluta, la bicicletta da far andare... lei medico, psichiatra e psicoterapeuta, lui psicologo e psicoterapeuta, entrambi operatori del Ser.T. interno. Era da un po' che se ne parlava, c'era voglia di sperimentarsi, di portare qualcosa di nuovo, di non ancora provato, in un reparto così importante e “difficile” come il Settimo. Si sentiva l'esigenza di mettere un piede in maniera stabile dentro il reparto, di dare maggiore visibilità al servizio e soprattutto un sostegno più tangibile alle persone in carico, aprire spazi di confronto e incontro tra tutti gli operatori che ci lavorano, educatori, medici, psicologi, assistenti sociali, agenti, per cercare di capirci qualcosa in



più e capirsi meglio. Si è deciso così di avviare un gruppo, di cercare persone disposte a mettersi in gioco e in discussione in una dimensione allargata, diversa da quella dei colloqui individuali, dove si possano sentire più voci in contemporanea, per avere diversi punti di vista in cui rispecchiarsi, per provare a vedere cose di sé che magari, da soli, non si riescono a vedere. Certo col rischio di dissonanze, parole che si accavallano e si mischiano in maniera rumorosa e confusa. Un rischio da correre, le competenze ci sono, i colleghi con cui confrontarsi anche, per cui si parte. L'idea è quella di lavorare sulle storie di ciascuno, di raccogliere esperienze di vita che hanno portato le persone a diventare ciò che sono, con tutto quello che ne consegue, nel bene e nel male, carcerazione inclusa. Se ne parla con i colleghi, si cerca di individuare le persone che in prima battuta, per mille e più motivi, potrebbero essere interessate a un percorso del genere; poi si va da loro, proponendo e illustrando il progetto. Accettano in nove; coraggiosi e temerari. Coraggiosi e temerari anche i nostri operatori, che si avventurano su terreni impervi e sconosciuti... e così si parte. Il mercoledì pomeriggio, che diverrà mattina per gli ultimi afosi incontri di luglio, da maggio ci troviamo nella stanza del Ser.T, al settimo reparto, cercando di volta in volta di accogliere i partecipanti con i mezzi a disposizione, anche quelli in continua mutazione: sedie rotte/sedie aggiustate, tavoli/niente più tavoli, panchine, sgabelli... Ci si mette in tondo, o simile, in ossequio e osservanza ai det-

tami metodologici di conduzione dei gruppi psicologici: niente ostacoli tra i partecipanti, spazio libero che rappresenta anche simbolicamente lo spazio del racconto e dell'incontro, disposizione a cerchio, che unisce, protegge e mette tutti davanti a tutti. Condividiamo alcune regole di rispetto, riservatezza per definire come si lavorerà, con l'idea di arrivare fin dove si potrà, fin dove i ragazzi lo permetteranno, fin dove ci saranno risorse, con la speranza di aiutare chi partecipa a scoprire qualcosa di "nuovo", qualche risorsa in più in se stessi, nella relazione con gli altri, nella propria storia. Più o meno pronti, si parte. Tossicodipendenza, storie di sostanze, sballo, confusione, gli effetti delle droghe, alcuni elementi tecnici (definizione di tossicodipendenza secondo i criteri scientifici); bello, funziona, si rompe il ghiaccio, ma presto ci sentiamo ingabbiati nel continuo ricordare "i bei tempi andati". Ci sembra di concedere alle sostanze quel potere di invadere, di rubare il campo ai sentimenti, di rendere le persone tutte ugualmente, monotonicamente cristallizzate nell'eterna quotidianità delle dipendenze, di annientare le diversità e la ricchezza delle emozioni e delle storie, dei "romanzi familiari" per appiattire tutto su una storia, sempre la stessa, quella del tossicodipendente. Poi succede un piccolo miracolo. Una persona coraggiosa, con una vita incredibilmente dolorosa, sente che il passato terribile si riaffaccia, il passato che aveva cercato di tener lontano, di nascondere il più a fondo possibile. Ha paura, decide di abbandonare, chiede consiglio a un compagno di gruppo, a un amico. Proprio mentre spiega nel gruppo i motivi del suo "ritiro", in punta di piedi, decide di non scappare, ma di provare ad affrontare i suoi fantasmi. Lo fa con l'aiuto del gruppo. Un gruppo che ascolta, in un silenzio accogliente e stupefatto, senza giudicare. E così, con semplicità, racconta. Fa un salto dentro al proprio passato, alla propria storia, racconta di episodi, eventi, sentimenti e così apre una porta da cui tutti, prendendo le misure, ciascuno fin dove si sente di arrivare, senza essere forzati, scelgono di passare. In punta di piedi, o decisi e diretti, ma almeno un salto lo fanno e molti, per la prima volta, rac-

“ SI FA FATICA MA CON PAZIENZA CI SI RIESCE. QUINDI AVANTI TUTTA ”



contano di sé. E da lì il gruppo va, le persone si ascoltano, alcuni si ritrovano, altri no, ma vuol sempre dire che hanno ascoltato e pensato alle storie del vicino, e si formano i pensieri, le riflessioni, gli spunti; i conduttori non devono far altro che seguire e condurre il filo che si dipana e portare in porto i pensieri che emergono, lasciando poi che, poco o tanto che sia, ognuno lavori per se stesso, nello spazio tra un incontro e l'altro e dentro ogni singolo incontro. Due mesi e mezzo di lavoro, importante, faticoso vanno via verso la conclusione; Elena e Walter (i conduttori, appunto) chiedono di raccogliere le idee, di tirare le somme, di portare i propri pensieri, ancora una volta, stavolta per iscritto, lasciando anche uno spazio a riflessioni, critiche e suggerimenti. Ne viene fuori una sorta di scritto collettivo, una "storia delle storie" che raccoglie e unisce i punti più importanti delle storie di ciascuno. La leggiamo all'ultimo incontro, come chiusura, restituzione; c'è un silenzio importante durante la lettura (forse qualcuno tenta anche di commuoversi), seguito da quell'attimo di sospensione e pensiero di quando qualcosa ti tocca dentro, ti smuove qualcosa. Ringraziamo chi ha voluto concederci fiducia. Chi è riuscito a parlare, chi ha saputo ascoltare. //

# Cambio... piatto!

SUPERARE  
STRESS E  
DEPRESSIONE

● Dott.ssa Alessandra Mattei  
Biologa/Nutrizionista



**U**na fastidiosa sensazione di stanchezza, mancanza di concentrazione e, a volte, perfino di malessere: è il cambio di stagione, che interferisce con i nostri ritmi. Cosa fare per farsi trovare preparati e in forza? Al cambio di stagione il nostro organismo ha qualche momento di calo, una dieta antistress ci aiuta a superare quelle giornate in cui i cali di

energia ci impediscono di svolgere qualsiasi attività. Cosa dovrebbe apportare? Innanzi tutto una maggiore quota di vitamine, acqua e minerali per depurare l'organismo da tossine e dare una sferzata di energia per il benessere psicofisico. Quindi per prima cosa, ma questa è una regola che vale per tutto l'anno, fate largo uso di frutta di stagione e verdura fresca; in questa stagione trionfano i finocchi: hanno un effetto drenante e migliorano la digestione; carciofi e cicoria forniscono soprattutto elementi depurativi e sono un toccasana per un fegato un po' rallentato da eccessi di

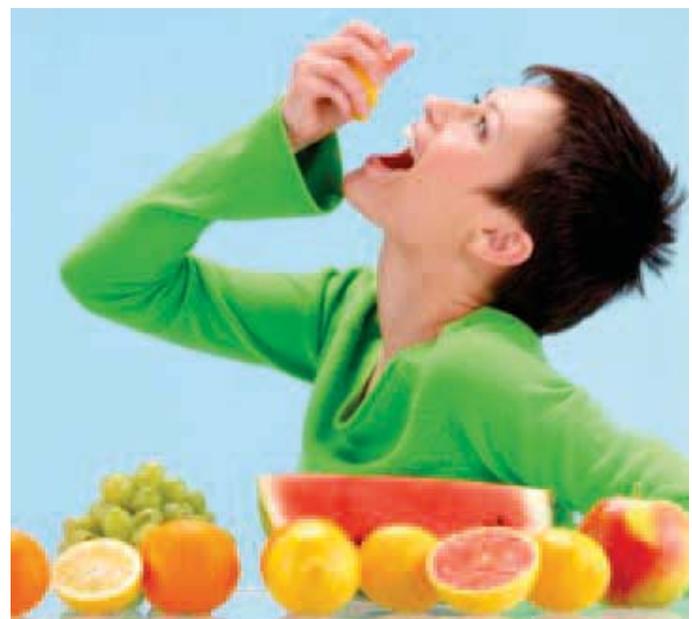
tossine. Inserite nella vostra dieta anche lo yogurt che ripristina la flora batterica intestinale, importantissima per contrastare rallentamenti metabolici, intossicazioni e prevenire intolleranze. Con il calo delle temperature, anche i piatti in tavola devono cambiare. Tra le verdure, fate spazio a carciofi, cavoli, zucca





ricca di vitamina A (deputata al benessere della pelle, ma anche alla regolare attività intestinale proteggendone nel contempo la mucosa dall'eccesso di batteri). Per contrastare la ritenzione idrica, oltre che i finocchi preferite insalate amare. Il kiwi è un portento di vitamina C, dà sollievo alle gambe pesanti e combatte il freddo e lo stress; ormai è noto a tutti il potere antitumorale delle crucifere (cavoli, broccoli, rucola, rapanelli, verza, ecc.); l'aglio crudo ha un potere antisettico, antitumorale e regola l'eccesso di colesterolo (potete poi masticare un chicco di caffè per contrastare l'odore sgradevole). Sul fronte frutta invece, via libera a cachi - ricchi di licopene, preventivo per i tumori alla prostata e della pelle; castagne e kiwi, fortemente lassativi, danno una mano a ripulire l'intestino da scorie e tossine; contengono inoltre molta vitamina C antiossidante. Melograne, mele, pere e uva: rigeneranti e antiossidanti, danno una mano al sistema immunitario. Con l'arrivo del freddo tendiamo inoltre a bere meno rispetto alla stagione calda, fornendo quindi meno liquidi all'organismo. Occorre quindi sforzarsi di continuare a bere tanta acqua per idratare l'organismo ed aiutare l'intestino ad espletare le sue funzioni; un'ottima soluzione che apporta liquidi, sali minerali, fibre (che contrastano la stitichezza), antiossidanti e vitamine è quella di consumare le zuppe, magari a base di legumi e di cereali, come ad esempio di farro e ceci, riso e lenticchie. I legumi vanno preferiti anche per i carboidrati,

mentre è sempre consigliabile non eccedere con pasta e riso; analogamente è anche meglio limitare il consumo di carne rossa - che potrà essere aumentata durante l'inverno -, preferendo tacchino, coniglio e pollo. Abbondare con la colazione: pane burro e marmellata, latte o yogurt e un frutto sono l'ideale in questo periodo. La frutta secca, alleata nel prevenire patologie cardiovascolari perché ricca in grassi buoni omega 3 non deve mai mancare in inverno, specie noci (3) o mandorle (10) ricchissime tra l'altro di ferro, calcio e zinco: utilizziamole pure come spezza fame o triturate grossolanamente, per condire piatti. Infine scongiuriamo pure il cattivo umore concedendoci un quadretto o due di cioccolato fondente (amaro)! //



# Appesi al clima

SINTOMI E PATOLOGIE  
DEL CAMBIO DI  
STAGIONE

● Dott.ssa Gaia Desiderio  
Psicologa/Criminologa

**O**gni cambiamento di stagione è caratterizzato dal succedersi frequenti di fenomeni atmosferici talvolta di breve durata ma di forte intensità. In situazioni come questa, sorgono o si acuiscono una serie di malesseri di svariata natura, che rientrano nel concetto di meteoropatia. La meteoropatia, o sindrome meteoropatica, è un termine utilizzato per indicare la correlazione esistente tra gli eventi atmosferici, e un disturbo esperito dal soggetto. Intorno agli anni '30 si è iniziato a studiare questo fenomeno e negli anni '70 si è scoperto come il 10-15% della popolazione soffre di disturbi legati alle variazioni climatiche. Oggi, i soggetti meteoropatici sono il 25-30% della popolazione mondiale e la meteoropatia è

considerata una vera e propria malattia dalla comunità scientifica. La meteoropatia indica un insieme di disturbi a livello fisico e psichico di tipo neurovegetativo che si manifestano in certe condizioni meteorologiche. Si tratta di un disturbo caratterizzato da una serie di sintomi e di reazioni patologiche che si manifestano in seguito ad un graduale o improvviso cambiamento climatico in una specifica area geografica. Con fattori meteorologici s'intendono la temperatura, l'umidità relativa, la velocità del vento, la pressione atmosferica, la pioggia e le tempeste con i tipici effetti da esse prodotti: ionizzazione, stato elettrico e turbolenza. Gli effetti prodotti da tali agenti atmosferici sono maggiormente evidenti quando più fenomeni (pioggia, umidità, cambiamenti climatici improvvisi) sono coinvolti e si manifestano nello stesso momento. I principali sintomi della meteoropatia sono mal di testa, sbalzi di pressione sanguigna, affaticabilità, difficoltà di concentrazione e di memorizzazione, insonnia, malessere generale, irritabilità, palpitazioni, tachicardia, difficoltà respiratorie, indolenzimento di ossa e articolazioni. Dal punto di vista psicologico, possono comparire momenti di ansia o di depressione. Le persone che sono maggiormente sensibili ai cambiamenti climatici possono essere coloro che risultano essere meno stabili a livello emotivo, che fronteggiano la vita con una gamma di emozioni varia e di rilevante intensità. Si tratta di persone, talvolta ansiose e difficilmente adattabili a contesti ed eventi nuovi, che non riescono a funzio-





nare normalmente a livello psicosociale quando si manifestano cambiamenti climatici. Generalmente il meteoropatico sviluppa un malessere diffuso prima che si verifichino cambiamenti a livello climatico, dimostrando di esperire una fase acuta che corrisponderebbe al mutamento del clima ed a una rapida attenuazione seguita da una scomparsa dei sintomi con la fine delle variazioni climatiche. L'instabilità risulta una problematica in aumento a causa dell'incremento di fattori negativi che possono pesare nella vita quotidiana, quali ad esempio: stress, lutto, divorzio, difficoltà a trovare lavoro o problematiche legate al pensionamento, inquinamento e traffico, competitività a livello professionale. Di solito all'incirca un giorno o due giorni prima dell'arrivo di una perturbazione climatica, le persone particolarmente sensibili possono manifestare svariati sintomi che sommati tra loro costituiscono il disturbo meteoropatico e che investono e coinvolgono il soggetto a livello psicosomatico. Essi sono: ipertensione, aumento di depressione, mal di testa, desiderio di rimanere in casa, aumento del dolore ai muscoli ed alle articolazioni, difficoltà a respirare e pesantezza di stomaco. Possono presentarsi anche disturbi dell'umore, irritabilità e problemi a livello cardiovascolare come palpitazioni o dolori allo sterno. Questi sintomi tendenzialmente permangono per qualche giorno, per andare diminuendo man mano che il tempo si stabilizza o cambia nuovamente, grazie ad un processo di adattamento attuato dal nostro organismo. Le meteoropatie più diffuse sono quelle connesse

alla comparsa di cambiamenti climatici inerenti forti venti e temporali, accompagnati da una variazione della pressione atmosferica, da pioggia, nuvolosità e umidità. Si può scoprire di essere meteoropatici con un'accurata anamnesi che metta in relazione i sintomi con le variazioni climatiche e inoltre è possibile sottoporsi ad un test semplice e indolore che verifica, attraverso la misurazione della temperatura degli arti, se il sistema di termoregolazione dell'organismo funziona regolarmente. Non esiste una cura farmacologica in grado di risolvere alla radice le meteoropatie, ma fortunatamente molti rimedi naturali possono agire positivamente. Per tamponare i disturbi è comunque importante prevenirli, e le principali contromisure sono dettate dal buonsenso e da "vecchi rimedi" come coprirsi adeguatamente per combattere il freddo e il vento, permanere in ambienti secchi se l'umidità è il fattore scatenante. //



# Starnuti di stagione

COME DIFFENDERSI DAI  
CLASSICI MALI  
DI STAGIONE



Dott. Marco Zambotti  
Medico di reparto

Buongiorno a tutti i lettori, sono il Dr. Marco Zambotti, lavoro come medico di guardia presso la II<sup>a</sup> Casa di Reclusione di Milano Bollate; mi è stato chiesto dalla redazione di Salute inGrata di scrivere un articolo sui mali di stagione. Il tema proposto è complesso e tutt'altro che banale se rapportato al micro clima dell'Istituto penitenziario. L'autunno con i primi freddi è il periodo principe delle sindromi influenzali, descritte persino da Ippocrate 2400 anni fa e chiamata storicamente "In-

fluenza" perchè si pensava fosse dovuta all'Influenza sul fisico degli Astri Celesti. L'etiologia, ovvero la causa è da attribuirsi ad una grossa famiglia di Virus a RNA gli Orthomixoviridae composta a sua volta da diverse sottoclassi non tutte patogeni per l'uomo. Si trasmette per via aerea, attraverso piccole gocce di saliva emesse con la tosse, gli starnuti o attraverso il contatto con oggetti contaminati come bicchieri e spazzolini. Come si può ben dedurre gli ambienti ristretti e la vita comunitaria sono la gioia di questi virus che necessitano di un ospite per vivere. I sintomi li conosciamo, sono vari e non necessariamente compaiono tutti e tutti insieme, comunque in generale abbiamo: febbre improvvisa, brividi, tosse, faringodinia (mal di gola), rinite, costipazione nasale, mialgia (dolore muscolare), artralgia (dolore alle articolazioni) astenia (debolezza), mancanza di appetito, cefalea, addominalgia e diarrea. La terapia è SINTOMATI-

CA ovvero si curano i sintomi, perchè per i virus ci sono poche armi farmacologiche e poi frequentemente sono autolimitanti in 3-5 giorni il corpo li combatte efficacemente, quindi l'ANTIBIOTICO non serve a nulla a meno che non ci sia una sovra infezione batterica che si caratterizza da febbre persistente, tosse produttiva e placche in gola. La migliore terapia rimane ancora una bella dormita con una bella sudata sotto le coperte. La prevenzione è importante, le regole sono semplici basta il buon senso e la buona educazione, limitare i contatti con chi è malato, buona igiene personale e dell'ambiente in cui si vive, areare i locali, usare il fazzoletto quando si tossisce o starnutisce, lavarsi le mani. Esiste anche un vaccino che esce annualmente con i ceppi virali più frequenti in circolazione, ciò significa che anche i soggetti vaccinati possono ammalarsi. Il vaccino è comunque raccomandato per alcune categorie di persone





particolarmente a rischio infettivo e di comorbidità. Nei primi mesi autunnali anche le allergie trovano il loro posto, abbiamo la fioritura della paritaria, dell'assenzio, dell'ambrosia e delle graminacee, queste ultime 2 più rappresentate nelle nostre latitudini, i cui pollini spesso ci provocano secchezza congiuntivale o lacrimazione, starnuti e rinite. Poi si aggiungono i frutti di stagione come pesche, meloni, kiwi, fichi, nocciole, noci, arachidi e castagne. Tra questi i maggiormente allergenici risultano essere i kiwi e le arachidi. Se si parla di allergie non si può dimenticare

l'Acaro della Polvere nemico di molti di noi, che in autunno trova il suo ambiente ideale ovvero una temperatura compresa tra i 16 e 24 gradi C° e un'umidità maggiore del 60%. I sintomi di allergia sono vari e abbracciano diversi apparati da quello respiratorio, al gastroenterico, al cutaneo con sintomi quali: secrezione ed ostruzione nasale, prurito muco-cutaneo, lacrimazione o secchezza congiuntivale, tosse, fischi respiratori, vomito, diarrea, dolori addominali, orticaria, edema muco-cutaneo, eczema, prurito...

La terapia è fondamentalemente preventiva e se ne-

cessario farmacologia. Nel periodo di transizione tra estate e autunno frequentemente si ha la riacutizzazione di patologie croniche come la malattia da reflusso gastroesofageo e i dolori osteo-articolari non meglio specificati come quelli dovuti a precedenti traumi, il motivo di ciò non è ancora chiaro alla comunità scientifica, sembrano però chiamati in causa le variazioni ambientali di pressione ed umidità. Altro male comune in Istituti come questo è il "mal di cella", per il quale esistono ben pochi rimedi farmacologici, anche qui, la prevenzione risulta vincente.



# Influenza quanto mi costi!



LE EPIDEMIE NON SONO  
SOLO NOIOSE MA  
ANCHE DISPENDIOSE

**L'**influenza costituisce un importante problema di sanità pubblica per la sua diffusione, per la facilità di contagio e variabilità antigenica. E' causa di un elevato consumo di risorse sanitarie dovuto a visite mediche, utilizzo di farmaci, complicanze e ospedalizzazioni ed è ancora oggi, in Italia, la terza causa di morte per patologie infettive dopo l'AIDS e la tubercolosi. L'influenza non comporta solo costi diretti (sanitari), ma anche costi indiretti, quali le assenze dal lavoro, i costi per l'assistenza e la mancata produttività. L'influenza è causa del 10% di tutte le assenze dal lavoro, percentuale approssimativamente

uguale al numero delle assenze per disturbi psichiatrici. I dati raccolti a livello europeo dimostrano che l'assenteismo dal lavoro aumenta del 56% nel corso della stagione influenzale, provocando la perdita di 500.000 giornate di lavoro durante il picco influenzale. In Italia la durata media dell'assenza dal lavoro è di 4,8 giorni, ed è stato calcolato che ogni caso di influenza costa complessivamente 330 euro circa. Anche quest'anno l'influenza stagionale mostrerà il suo picco, arrivando a colpire fino a 5 milioni di Italiani. Per questo motivo l'Ue, in linea con le raccomandazioni dell'Organizzazione mondiale della sanità, vuole rag-

giungere una copertura vaccinica del 75% delle persone anziane entro la stagione 2014/15. Utilizzando i dati di ricerche condotte su singoli Paesi, la Commissione europea ha stimato che il danno complessivo causato da una influenza può andare dai 6 ai 27 miliardi di euro per la Ue, la cifra non è irrilevante, soprattutto se si considerano i flebili tassi di crescita di molti Paesi europei. In Italia nel 2011 l'epidemia influenzale è costata alle imprese oltre 144 milioni di euro. In tempi critici per la finanza pubblica, non è facile potenziare politiche che aumentino i fondi per la profilassi, per ridurre i costi futuri, in un paese come l'Italia, dove una popolazione sempre più anziana e propensa al consumo sanitario, determinando 1 miliardo e 500 milioni di prestazioni sanitarie annuali, circa 22 a testa, oltre 12 milioni di ricoveri, per un totale di 76 milioni di giornate di degenza in un anno, ha portato la spesa sanitaria ad una costante crescita negli ultimi dieci anni, passando dai 60 miliardi del 2000 agli oltre 120 miliardi del 2011, con una spesa farmaceutica pubblica che rappresenta il 18% della spesa sanitaria complessiva.



# Eppur si cambia



DAL CALDO  
AL FREDDO  
ARRIVANO I DOLORI

**I**n modo semplice potrei riassumere in poche parole: dal caldo al freddo! Purtroppo per me, non è solo questo. Oltre al passaggio stagionale esistono altre sensazioni che mi coinvolgono. Torno indietro nel passato, dove il mio essere, avvertiva una strana indisposizione che mi assaliva durante questo periodo dell'anno, l'inizio dell'Autunno. Da sempre provavo una sorta di malessere generico e sgradevole, una condizione "strana" che si estendeva per qualche giorno al punto di recarmi qualche preoccupazione. La cosa era ricorrente, avvertivo una sensazione fastidiosa, fisica ma anche mentale, che si protraeva per alcuni giorni e che, ogni volta, mi preoccupava. Non me ne riuscivo a spiegare le cause, non avevo segni evidenti di malattie come raffreddore o influenza, così mi decisi a consultare il mio medico. Il dottore mi auscultò con cura, fece una visita approfondita, mi rivolse qualche domanda, poi chiacchierammo a lungo; gli dissi che in quel periodo nulla di nuovo e diverso dal solito era sopraggiunto nella

mia vita, nelle mie abitudini, perciò certamente anche le mie condizioni emotive rientravano nella totale normalità, poiché nella mia vita tutto procedeva positivamente e senza scosse; ma, ciò nonostante, io avvertivo questo profondo e indefinibile disagio fisico e mentale che, per prolungati periodi mi perseguitava. Il dottore, sorridendo, mi rassicurò, "lei non ha assolutamente niente, è sano come un pesce". Mi spiegò che i miei disturbi e malesseri erano dovuti al cosiddetto "cambio di stagione", cioè al passaggio dall'estate all'autunno, con le relative conseguenze climatiche e meteorologiche, passaggio dal clima secco alla temperatura umida, da caldo ai primi freddi e alle prime piogge. Il mio disturbo era molto diffuso e conosciuto fin dai tempi antichi, che comportava conseguenze sul piano fisico, ma anche sotto l'aspetto umorale e in qualche caso dava luogo a brevi periodi di depressione. Perciò non avevo nulla di cui preoccuparmi, la mia sintomatologia, esclusa ogni possibile patologia, rientrava nella normalità, e l'unica

terapia era di dover sopportare, e pazientare qualche giorno in attesa che il mio organismo si adattasse a convivere alle nuove condizioni climatiche. Questa conversazione con il medico mi tranquillizzò, e da allora non mi sono più preoccupato per i sintomi da "cambio di stagione", ho imparato che e solo un malessere passeggero con cui convivere per alcuni giorni. Insomma, la patologia "dal caldo al freddo" fa parte, per molti, della natura delle cose, e l'unica terapia è attendere pazientemente che passi.



# Stanco ma soddisfatto



ARTISTI DELLA CARTAPESTA,  
CI SI SENTE UTILI  
E GRATIFICATI

Tutto ha avuto inizio nella primavera dell'anno corrente in Commissione Cultura, quando ho conosciuto una signora esile e minuta ma con idee a dir poco meravigliose e forti come saette; sentirla parlare mi affascinava e in più l'iniziativa da appoggiare era molto nobile e perciò fu naturale e spontaneo propormi come volontario "eco artigiano" per produrre manufatti in cartapesta (o perlomeno provarci), e per essere utile a qualcuno che non fosse un membro della mia famiglia. Già ci avevo provato in passato, ricevendo però porte in faccia dato che ero pregiudicato, così lasciai stare; eppure volevo solo far del bene a qualcuno perché mi sentivo vuoto nel cuore. Oggi invece, mi sento finalmente realizzato dopo che quella signora, Viviana Brinkmann conosciuta in Commissione Cultura, mi ha dato l'opportunità di fare volontariato responsabilizzandomi con una mansione molto impegnativa: coordinatore dei 2 Laboratori maschili, uno situato al settimo ed uno al terzo reparto. Il mio è un compito molto importante, all'interno dei laboratori ho dei

collaboratori che mi affiancano e con cui ho un rapporto di fiducia, essenziale in un lavoro di gruppo. È un compito arduo e faticoso ma gratificante. All'interno dei laboratori si creano dei manufatti in cartapesta; non è così facile come sembrerebbe poiché c'è da eseguire un lavoro manuale non indifferente, e bisogna anche essere dei piccoli artisti. Per me, oltre allo scopo vero e proprio del progetto, che consiste nel creare

degli oggetti per donare un sorriso ad uno o più dei nostri compagni, è molto importante il clima di collaborazione e rispetto tra gli eco artigiani, che tutti i giorni, lavorando, si sostengono e si consolano con tanta stima e affetto, inoltre è anche un momento di relax e svago dopo la cella. Se riusciremo a donare un sorriso a qualcuno, noi tutti dei Laboratori saremo molto felici e contenti di noi e per voi.



# Stage all'ONU



UNA INTERESSANTE  
ESPERIENZA DI STAGISTA  
IN UN UFFICIO UNICRI

Dall'aprile 2012, per sei mesi, ho lavorato come stagista ad UNICRI, l'Istituto Interregionale di Ricerca sulla criminalità e la giustizia delle Nazioni Unite a Torino, che si occupa di ricerca applicata, formazione, cooperazione tecnica e diffusione delle informazioni sulla prevenzione del crimine e la giustizia. Il mio stage all'interno dell'istituto si è svolto presso la Emerging Crimes Unit, che si occupa in particolare di crimini emergenti come la criminalità informatica, la contraffazione, i crimini ambientali e la violenza di genere, nonostante quest'ultimo non sia propriamente un crimine definibile come 'emergente'. Tra i vari progetti portati avanti dalla Unit, ho supportato in particolare le attività relative al progetto 'Violence Against Women Survey'. Questo progetto è stato implementato con diversi partners a livello internazionale. Si tratta di una ricerca quantitativa svolta attraverso interviste faccia a faccia, volta a misurare il livello di sicurezza e benessere della popolazione femminile residente nell'Unione Europea ed in Croazia. L'attività principale è stata quella di coordi-

nare la parte del progetto relativa al questionario ed alle interviste, svolte dalle varie agenzie di ricerca situate all'interno di ciascun paese coinvolto. Le interviste si sono basate su un questionario rivolto alle donne, comprensivo di domande relative alle esperienze personali di violenza; hanno interessato i 27 paesi dell'Unione Europea e la Croazia. UNICRI si è occupata del coordinamento di 12 paesi. Il mio ruolo è stato quello di assistere il team nell'analisi e controllo dei dati ottenuti dalle interviste svolte. Inoltre ho supportato lo svolgimento di attività di gestione amministrativa del progetto ottenendo gli aggiornamenti settimanali dalle Agenzie coinvolte, inoltrando richieste di relazioni tecniche sulle attività dei vari paesi, mantenendo costantemente la corrispondenza ed i contatti con gli altri partecipanti per chiarimenti e domande relative a questioni tecniche. Lavorare a questo progetto mi ha permesso di accostarmi ad una tematica di mio interesse all'interno di un contesto internazionale. E' stata un'opportunità unica e stimolante che mi ha consentito di lavorare all'interno di una organizzazione

internazionale che si batte per la promozione dei diritti umani, di una giustizia equa e della prevenzione crimini. L'aver ricoperto un piccolo ruolo all'interno di un contesto così importante mi ha permesso di contribuire alla concretizzazione di questi importanti obiettivi. Aver partecipato alla realizzazione dei progetti ha rappresentato solo una parte della mia esperienza.

Poiché è UNICRI un'organizzazione internazionale, ho avuto la possibilità di lavorare con tante persone da diverse parti del mondo. Confrontarmi e stringere amicizia con persone provenienti da realtà così diverse ha permesso di ampliare i miei punti di vista e di conoscere diverse culture ed esperienze da vicino. Questo ha reso il mio percorso ancora più stimolante ed unico. Sei mesi sono passati molto in fretta. Ciò nonostante il periodo trascorso ad UNICRI ha rappresentato una bellissima esperienza, davvero positiva, fonte di sviluppo lavorativo e soprattutto personale. Spero di poter trasmettere i valori imparati e di ritrovare la stessa atmosfera in un prossimo futuro lavorativo.

# Vi saluto e vado



PENSIERI A RUOTA  
LIBERA DI UN PROSSIMO  
EX-REDATTORE

Salve lettori, mi presento, sono a pieno titolo un redattore della rivista "Salute inGrata" da ormai 11 mesi, ho deciso di cominciare così quello che dovrebbe essere il mio ultimo articolo perché solo oggi dopo aver trascorso un po' di tempo in questa redazione sento di farne veramente parte. Il lavoro all'interno di questo gruppo è stato la vera costante di questa mia esperienza nel carcere di Bollate, sono passato attraverso diversi momenti, alcuni belli altri meno, ma nonostante tutto questo, la redazione mi ha sem-

pre accolto con quello che avevo da dare. Non avrei mai pensato che a distanza di un mese dalla mia scarcerazione avrei provato questo senso di nostalgia verso una quotidianità che ormai mi aveva trasmesso sicurezza e fiducia, oggi, infatti, pensando alla vita che mi aspetta fuori sono abbastanza perplesso. Qui ho trovato la mia collocazione in un gruppo, conosco le persone, mi sono integrato e mi piace quello che faccio. Questa non è la mia prima esperienza di volontariato ma sicuramente è stata la più singolare poiché spesso ho avuto la sensazione di ricevere molto di più rispetto a quello che davo, grazie all'aiuto dei volontari esterni e dei miei compagni molte volte questa esperienza mi è sembrata quasi terapeutica. Sicuramente ha contribuito a dare un significato al tempo trascorso qui, per me ha rappresentato un vero e proprio lavoro con delle responsabilità e degli obiettivi da perseguire. Questo gruppo ha contribuito ad aiutare tante persone, che come me, hanno voluto cercare una loro identità all'interno dell'istituto che pur

offrendo diverse possibilità tra lavoro, scuola e attività varie, spesso può risultare un po' dispersivo e non è facile organizzare il proprio tempo. Qualche giorno fa mi è capitato di leggere la lettera di un ex compagno che da poco è tornato in libertà, parlava della difficoltà di riabituarsi alla vita all'esterno e questo è un pensiero che da giorni affolla anche la mia mente generando in me un po' di ansia, consapevole che fuori la situazione economica in cui versa oggi il nostro paese non sarà certo d'aiuto per il mio reinserimento. Nonostante tutto però, questo periodo di detenzione, mi ha aiutato a recuperare il rapporto con la mia famiglia che oggi rappresenta una certezza nella mia vita e che senza dubbio contribuirà al raggiungimento dei miei obiettivi. Non voglio scadere nella retorica, ma questo mio articolo non può che chiudersi con un ringraziamento sentito a tutti i miei compagni di avventura, finalmente oggi intravedo un po' di luce alla fine del tunnel e quando percorrerò il corridoio verso il cancello potrò sentirmi veramente libero!



# Quote rosa



CERCHIAMO DI ELEVARE  
LA CONDIZIONE DELLA  
DETENZIONE FEMMINILE

Sabato 29 settembre 2012 la Squadra Ufficiale del Comune di Gaggiano "FRECCIA AZZURRA" ha sfidato - in una partita di pallavolo mozzafiato, la "PARTITA DEL CUORE" - la squadra del Reparto Femminile della Seconda Casa di Reclusione di Milano Bollate, le "TIGRI DI BOLLATE". Per quattro sabati consecutivi gli allenatori, accompagnati dall'infaticabile Viviana e da altri volontari dell'Associazione "Gli amici di Zaccheo", hanno varcato il nostro muro di cinta per preparare le "ragazze" (che belle quelle rughette che solcavano i visi di qualche giocatrice...!!!!) al grande evento. Maglie e palloni donati dal Comune di Gaggiano, grandi!!!! Insomma una bella soddisfazione, credo per tutti: vincitori e vinti; anche se, in questa occasione, si può tranquillamente affermare che tutti hanno portato a casa una vittoria. Un carcere protagonista tutto al femminile. Come in molti spaccati della nostra società, le quote rosa, in questo caso fortunatamente in minoranza, rischiano di soffrire di discriminazione. E allora lo sforzo di questi anni è stato proprio quello di elevare la difficile condizione della detenzio-



ne femminile. Abbiamo provato davvero tante strade, e di certo la ricetta che non esiste non l'abbiamo ancora trovata. In cantiere abbiamo tanti progetti, alcuni fanno la loro comparsa solo ora; dietro ad essi c'è un lungo lavoro di pensiero e di progettazione. Prossimamente promuoveremo un corso di creazione di prodotti di cosmesi (saponi, oli essenziali) e prenderà avvio il corso di pittura promosso dall'Accademia di Brera, attivo già da un anno al maschile. Ma non finisce qui. Il tentativo sarà sempre

più quello di creare interesse e formazione attorno a temi ed attività che possano tradursi in opportunità lavorative. Oggi più che mai è necessaria la collaborazione di tutti/e: il reparto conta 81 donne detenute, sono, "siamo"... , davvero tante, tante e complicate, così come solo le donne sanno esserlo. Una crescita collettiva è possibile laddove il singolo riesce a valorizzare non solo se stesso, ma l'intero sistema che lo circonda. E questo è veramente un super traguardo, degno di vere e proprie TIGRI!!

# Rassegna stampa



**L**il 29 settembre le nostre “Tigri di Bollate” hanno giocato una partita di pallavolo contro la formazione “Freccia Azzurra” del Comune di Gaggiano. L’avvenimento, voluto e organizzato dall’ Associazione “Gli amici di Zaccheo” e svoltosi all’interno delle mura del carcere, ha avuto, con nostra grande soddisfazione, ampia

risonanza mediatica. Non tanto la cronaca della partita, ma soprattutto i suoi risvolti psicologici e significati sociali sono stati riportati dalla stampa locale di Gaggiano, e dalla stampa nazionale: il Corriere della Sera e la Gazzetta dello Sport, e anche dalla RAI, sul 3° canale nell’edizione regionale della Lombardia.





Pagina a sinistra due articoli della Gazzette dello Sport e sotto a destra articolo Corriere della Sera

A destra articolo del mensile ABC di Milano Sotto a sinistra articolo del periodico di Gaggiano Urlo del Moschino



**OGGIANO Voglia di Volley**

**Partita del Cuoro GRAZIE, TIGRI DI BOLLATE!**

Il 20 settembre scorso la "Partita del Cuoro" di Bollate si è svolta in un'atmosfera di grande partecipazione. La partita è stata giocata in un'atmosfera di grande partecipazione e di grande interesse. La partita è stata giocata in un'atmosfera di grande partecipazione e di grande interesse. La partita è stata giocata in un'atmosfera di grande partecipazione e di grande interesse.



**PARTITA DEL CUORO**

**GRAZIE TIGRI DI BOLLATE!**

La partecipazione della Tigri di Bollate è stata molto alta. La partecipazione della Tigri di Bollate è stata molto alta. La partecipazione della Tigri di Bollate è stata molto alta.

**Corriere della Sera**  
**Milano**

01-10-2012  
Pagina 11  
Pagina 1/2

# Tigri in gabbia

## Storia di una squadra di pallavolo diversa da tutte le altre. Motivo? Ci giocano le detenute di Bollate

# Un Bau-cuore spezzato



EGOISMO E  
INDIFFERENZA  
VERE PIAGHE

In questo numero parliamo dei malanni autunnali, i cosiddetti mali di stagione. Noi Bau Bau abbiamo un malanno di questo tipo: la “tosse dei canili”; più o meno è una tracheite molto fastidiosa, accompagnata da qualche linea di febbre. È facilmente curabile con qualche giorno di antibiotico. Ma preferisco, e devo, parlarvi di una malattia che non si sviluppa in una stagione ben precisa, ma in particolari periodi dell'anno, e poiché ci stiamo avvicinando ad una di queste scadenze, il Natale, colgo l'occasione

per farlo, anche perché ci siamo appena lasciati alle spalle un altro di questi periodi, le vacanze estive. La malattia di cui vi parlo non è un'influenza, ma qualcosa di molto peggiore. È l'abbandono di noi cani o l'acquisto sconsiderato di cuccioli di varie specie di animali d'affezione per farne regali di Natale, che spesso dopo poco vengono buttati via come giocattoli vecchi. Non scendo in particolari, ormai da tempo sono sbandierati a gran voce e da più parti, anche se con esiti mediocri, visto il numero di abbandoni

che si verificano tutti gli anni e il crescente mercato indegno di cuccioli. Questa per noi è un'epidemia che non ha né medicine né vaccini che possano sconfiggerla o contrastarla all'origine. Le “infiammazioni” che questa provoca sono veri e propri fendenti che straziano il sentimento dell'animale lasciandogli profonde ferite e rendendolo spesso irrecuperabile. Io e il mio amico bipede non vogliamo diventare retorici toccando il vostro animo con frasi patetiche ma vogliamo semplicemente lanciarvi un messaggio. L'unico “vaccino” contro questa malattia di stagione è fare appello alla propria coscienza umana, utilizzando sensibilità e intelligenza prima di fare la scelta di avere un piccolo amico e poi magari abbandonarlo al presentarsi dei primi problemi o difficoltà, perché avere un animale da compagnia è comunque impegnativo. Non devono essere le circostanze a guidare le vostre scelte, ma il convincimento che quel piccolo peloso grosso colorato esserino ha un cuore che batte e una sensibilità come la nostra. E con questo io Benjamin e il mio bipede Mario vi salutano e vi invitano a riflettere. Ciao.





# Sindrome da Burn-out

QUANDO LO  
STRESS  
FA AMMALARE

**I**l mondo del lavoro, nonostante i passi compiuti nel tempo per alleviare la fatica umana, è caratterizzato da una serie di problemi che incidono pesantemente sulla vita personale, basti pensare all'ansia da crisi occupazionale, instabilità lavorativa ecc. Ultimamente si parla tanto del malessere che vive spesso il lavoratore a causa del sempre più frequente stress che determina situazioni come la sindrome da Burn-out letteralmente "bruciato internamente" che rappresenta un processo stressogeno da esaurimento emotivo molto diffuso soprattutto nelle professioni usuraranti, per il continuo contatto con il pubblico (es. pubbliche amministrazioni, scuola), oppure frustranti, per il contatto con la sofferenza umana (es. sanità e carcere). Recenti indagini hanno dato grandi risultati nello studio della sindrome di Burn-out con particolare riferimento all'esaurimento emotivo, alla depersonalizzazione e alla ridotta realizzazione personale. Il concetto di stress lavorativo assume particolare rilievo non solo sul piano psicologico ma anche su quello legislativo, soprattutto per quanto riguarda responsabilità,

risarcimenti, tutele, diritti delle persone ecc... Già la legge quadro 626 del'94 aveva evidenziato difficoltà nel definire problematiche e nell'individuare validi criteri di valutazione per definire le più idonee misure di prevenzione. A tale scopo è stato opportuno un accordo quadro europeo del 2004, recepito in Italia nel 2008, con l'accordo interconfederale che specifica che tutti i datori di lavoro hanno l'obbligo giuridico di tutelare la salute e la sicurezza sul lavoro. Successivi interventi legislativi hanno poi dato alla materia una più puntuale sistemazione organica allo scopo di garantire una più attenta tutela dei rischi derivanti dalla sindrome in questione. Anche il Codice Civile detta comunque principi applicabili alla

materia: il combinato disposto degli art. 2043 e 2087 prevede che il datore di lavoro, a causa di condizioni predisposte in violazione delle norme di legge, debba risarcire i danni, a dipendenti sia pubblici che privati, quando l'evento subito dal lavoratore si configuri come esito patologico. In definitiva la sindrome da B.O. genera un danno biologico che si sostanzia in una lesione di natura fisica ma anche psicopatologica, cioè in una serie di alterazioni del modo di essere e/o anche di vivere della persona nelle relazioni lavorative ma anche sociali e familiari che ledono la piena espressione della personalità nel mondo esterno, effetti certo non di poco conto che la legge dovrebbe preoccuparsi di evitare.



# La clausura dell' Adalpina



BIZZARRE E INUTILI  
PREVENZIONI  
ANTI-VIRUS

L'Adalpina Carugati figlia del noto Severino, vabbè noto perché ne abbiamo parlato in un precedente numero, è la tipica bellezza delle valli Bergamasche. Alta, con i tratti marcati, come scolpiti nel legno, con un colorito giallo-faggio caratteristica delle donne del luogo, aveva un corpo longilineo ed aggraziato a forma di cipresso, il tutto contornato da una foltissima capigliatura verde paglierino che si scioglieva scompostamente tra i rami, ops! pardon, volevo dire che cadevano con leggiadria sulle braccia. In paese tutti la chiamavano "la pasionaria" per via della sua assoluta dedizione ai balli d'ispirazione spagnola soprattutto era votata al paso doble per il quale era disposta a tutto pur di riuscire ad esibirsi a costo d'affrontare enormi sacrifici. Sul suo biglietto da visita si leggeva: *Marialina Ballagas Perez Morales de la Torre Adalpina de Carugatis-danzatrice de paso dobles*, che lei personalmente distribuiva in tutte le sagre paesane con la speranza di essere contattata per un ingaggio che l'avrebbe catapultata, ne era certa, nell'olimpico delle grandi danzatrici. Quando seppe che le ACLI di Concorezzo l'avevano scritturata per un'esibizione da effettuarsi durante l'annuale Sagra del Carpaccio d'asino e che l'evento sarebbe stato ripreso addirittura da Telecorbezzoli International, decise di attivarsi in modo di arrivare in pie-

na forma all'appuntamento. Per scongiurare qualsiasi tipo d'influenza o malessere, tipico della stagione, decise di recarsi da un famoso virologo e gli chiese d'essere vaccinata contro tutti i ceppi e i virus esistenti e conosciuti poi, per prudenza, si vaccinò anche contro quelli che avrebbero potuto nascere nei prossimi sei anni! Non contenta si barricò in uno chalet dell'alta Bergamasca dove i Carugati avevano un terreno e facendo incetta di viveri decise, per precauzione, di chiudersi in casa in attesa dell'evento. Il giorno faticoso l'Adalpina in piena forma si preparò per scendere a valle e dimostrare per intero il suo talento davanti alle telecamere di Telecorbezzoli; si avviò con piglio sicuro, aprì la porta e... un muro di neve bloccava inesorabilmente ogni via d'uscita! Durante tutto l'inverno l'Adalpina ovviamente non tossì ne starnutì una sola volta e durante la sua forzata reclusione vide l'intera famiglia Carugati diventare famosa, sfilando in lacrime decine di volte in TV durante la trasmissione di "Chi l'ha visto?"

na forma all'appuntamento. Per scongiurare qualsiasi tipo d'influenza o malessere, tipico della stagione, decise di recarsi da un famoso virologo e gli chiese d'essere vaccinata contro tutti i ceppi e i virus esistenti e conosciuti poi, per prudenza, si vaccinò anche contro quelli che avrebbero potuto nascere nei prossimi sei anni! Non contenta si barricò in uno chalet dell'alta Bergamasca dove i Carugati avevano un terreno e facendo incetta di viveri decise, per precauzione, di chiudersi in casa in attesa dell'evento. Il giorno faticoso l'Adalpina in piena forma si preparò per scendere a valle e dimostrare per intero il suo talento davanti alle telecamere di Telecorbezzoli; si avviò con piglio sicuro, aprì la porta e... un muro di neve bloccava inesorabilmente ogni via d'uscita! Durante tutto l'inverno l'Adalpina ovviamente non tossì ne starnutì una sola volta e durante la sua forzata reclusione vide l'intera famiglia Carugati diventare famosa, sfilando in lacrime decine di volte in TV durante la trasmissione di "Chi l'ha visto?"



# L' Arcano del mese

## Temperanza

È arrivato il momento di valutare ogni minimo particolare prima di procedere in scelte che non diano certezze di equilibrio tra il concreto e il sogno. Questo arcano ricorda anche che tutto è reversibile e tutto è un equilibrio di forze.



**ARIETE:** 21/03-20/04

**SALUTE:** \*\*\*

**GLI ARCANI:**

TEMPERANZA L'EREMITA L'IMPICCATO

Avete già fatto le vostre valutazioni, ma rimanete fermi a girare le dita, invece la forza dei bisogni esige di compiere con sacrificio il percorso scelto.



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

**SALUTE:** \*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

MAGO AMANTI L'IMPERATORE

Siamo arrivati al via, è il momento di iniziare qualcosa di nuovo e per chi è già partito il consiglio è di non essere troppo veloci, chi va piano va lontano.



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

**SALUTE:** \*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

GIUSTIZIA LUNA DIAVOLO

Tutto si muove in equilibrio tra il più e il meno, il destino toglie e rende, nei tarocchi questo si chiama equilibrio universale, "la Giustizia"; dopo il buio c'è la luce.



**CANCRO:** 22/06-22/07

**SALUTE:** \*\*\*

**GLI ARCANI:**

TEMPERANZA GIUSTIZIA NASCITA

Tris di tarocchi che parlano da soli: equilibrio e sicurezza raggiunti a 360°, quindi: pronti partenza e via e in bocca al lupo.



**LEONE:** 23/07-23/08

**SALUTE:** \*\*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

AMANTI MAGO TEMPERANZA

State facendo tutto giusto, mettendo basi solide passo dopo passo, non vi lamentate del tempo che occorre e accontentatevi di quanto siete riusciti a costruire.



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

**SALUTE:** \*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

GIUDIZIO CARRO FORZA

Sembra che tutto si stia risolvendo e siete ormai pronti per una radicale mutazione del vostro pensiero, cosa questa che vi darà più vigore e forza.



**BILANCIA:** 24/09-23/10

**SALUTE:** \*\*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

DIABOLO GIUSTIZIA MONDO

Destino o fatalità, non importa chi o cosa vi abbia spinto su questa strada o chi vi ha riportato in perfetto equilibrio; è arrivato il momento del trionfo.



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

**SALUTE:** \*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

RINASCITA STELLE EREMITA

È il mese delle novità, anche per voi scorpioncini che avete seminato bene è arrivato il momento del raccolto; abbandonate quello stato d'animo che vi faceva sentire soli.



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

**SALUTE:** \*\*\*

**GLI ARCANI:**

GIUSTIZIA RINASCITA AMANTI

Siete davanti a un bivio, dovete prendere una decisione e ricordate che la strada lunga e tortuosa alla fine paga con la felicità.



**CAPRICORNO:** 22/12-20/01

**SALUTE:** \*\*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

PAPA FORTUNA IMPERATORE

La religione vi ha aiutato molto a farvi ritrovare serenità: nutre l'anima, dà forza e vigore per qualsiasi passo si voglia compiere.



**ACQUARIO:** 21/01-18/02

**SALUTE:** \*\*\*

**GLI ARCANI:**

PAPESSA GIUDIZIO SOLE

Con intelligenza e filosofia saprete affrontare una nuova sfida che muterà al meglio la vostra attuale situazione. Perciò insistete senza scoraggiarvi.



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

**SALUTE:** \*\*\*\*\*

**GLI ARCANI:**

STELLE AMANTI PAPESSA

Tutto sembra andare per il meglio mentre voi non vi sentite per niente positivi, ma fidatevi questa volta, vedrete quanto il destino può essere positivo.



# Virus K.O. vicino 1



IL FEROCISSIMO HCC25  
BEFFATO DAL  
NOIOSISSIMO VICINO

**I**l lamento del vicino ha colpito ancora! Dopo le sue tante imprese che voi cari lettori ricorderete: quelle del sospirato vitto e la tanta agognata terapia, non poteva mancare la “guerra del virus”, nemico numero uno del logorroico vicino. Il virus si chiama HCC25, conosciuto per la sua efficacia nel contaminare gli esseri umani intrappolandoli nella sua “influenza di stagione di nuova generazione.” HCC25, ancora sconosciuto ai più grandi ricercatori del campo della medicina moderna, decide di intraprendere un viaggio e di sbarcare in un punto strategico dove, secondo i suoi calcoli, poteva contaminare tante persone. Il povero HCC25, virus di ultima generazione, non sapeva ancora a cosa stava andando incontro e soprattutto non conosceva le potenzialità del nemico, finché non sbarcò nella cella del tanto sofferente malato immaginario. Qui fu l’inizio di una battaglia all’ultimo sangue tra HCC25, veicolo di inquietanti sintomi distruttivi, e le fissazioni del malato immaginario, famoso per i suoi versi e lamenti stordenti. Dopo tanti

tentativi e attacchi strategici, incominciarono i primi fallimenti. Ma per HCC25 era una guerra da vincere a tutti i costi, bastonando il piagnucoloso vicino, così da prendere la rivincita dei tentativi falliti dalle altre malattie che, fino ad ora, non erano riuscite a colpirlo fisicamente ma solo “mentalmente”. Egli inizialmente vinse la battaglia, così si rese conto di cosa sia realmente una malattia e soprattutto fu costretto finalmente al silenzio. La battaglia per HCC25 incominciò a diventare difficile, contaminare totalmente il vicino era impossibile per via delle sue continue lamentele stordenti, capaci di produrre un campo magnetico che provocava onde irritanti, creando così uno scudo impenetrabile, con il suo continuo borbottare: “agent, agent sun’ drè a murì, ciam el dutur che ghe la fo pù” ripetuto per tutto il giorno e la notte; così HCC25 si arrese e intraprese un nuovo viaggio verso una meta più favorevole e soprattutto silenziosa. Questa è la storia ironica di una persona che era rimproverata dalla mattina alla sera dai suoi compagni

per i suoi continui malesseri inesistenti e solamente psicologici, provocati dalla solitudine, che invece ha salvato l’intero vicinato da una tremenda influenza, miracolando tutti così, a loro insaputa, dal tremendo virus HCC25.

Tutte le intenzioni e la pericolosità di HCC25 rimangono un mistero e così il vicino lamentoso è sempre considerato un rompiscatole e non un super eroe che è riuscito con un atto eroico e involontario a salvare l’intera sezione.



# Team Pupazzetti

GLI ECO ARTIGIANI SI PRESENTANO



**C**iao, mi chiamo **Franco Sestagalli** non ho mai fatto volontariato, ritenevo stupido farlo. Mi sono dovuto ricredere: non nascondo che inizialmente ho accettato giusto per stare fuori dalla cella e non avevo tanto entusiasmo. Ma poi, col passare dei giorni e l'entusiasmo del gruppo, capivo di far parte di un lavoro in cui oltre a me dedicavano il loro tempo e impegno tante altre persone, quasi a macchia d'olio. Spero di poter continuare in futuro, dedicando il mio tempo libero a fin di bene e un domani, quando sarà la mia ora, spero il più tardi possibile, invece di andare all'inferno spero di strappare un biglietto per il paradiso.



**C**iao, mi chiamo **Giuseppe Di Bari**, sono fiero di avere avuto l'opportunità di svolgere volontariato al laboratorio dei pupazzetti, anche perché quando svolgo questa attività non penso perché sono impegnato con la mente; sono contento di poter aiutare le persone che hanno problemi con i denti, e ringrazio la Signora Viviana Brinkmann che mi ha dato l'opportunità di svolgere questa attività che a me piace tanto.



**I**l mio nome è **Timis Petre**, all'inizio sono sceso al laboratorio per fare buona impressione alle autorità carcerarie. Mentre lavoravo ho pensato allo scopo del mio lavoro, mi sono sentito bene nel sapere che sarò stato utile ad altre persone, questa cosa mi gratifica. Non sono obbligato a scendere al laboratorio, lo faccio volentieri perché è una mia scelta e non mi sento più inutile. Ringrazio "gli Amici di Zaccheo" per questa possibilità di avermi fatto riscoprire valori che avevo dimenticato.

---

## NEWS

---

### ...E VENGONO

La redazione accoglie con un caloroso benvenuto i nuovi partecipanti al gruppo Salute inGrata : Roberto Simeone e Tiziano Pedone

come correttori testi e Paolo Longinotti come vice segretario; buon lavoro a tutti.



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

**Sostieni anche tu l'impegno e  
la solidarietà dei detenuti  
con un versamento**

**sul conto corrente dell'associazione:  
IBAN: IT74F0306909498615315853985**



## **Fondo Odontoiatrico**

Forti dei primi successi ottenuti grazie all'aiuto di tutti voi, prosegue instancabile la nostra operazione "Doniamo un Sorriso". Come ormai tutti sanno, la missione della nostra Associazione "Gli Amici di Zaccheo" è quella di poter fornire a detenuti privi di mezzi e che ne hanno assoluto bisogno delle protesi ortodontiche. Continuiamo in questo sforzo, continuiamo a dimostrare con la nostra generosità che è bello "fare per dare".

### **Sportello Salute informa**

I colloqui con i Volontari dello Sportello Salute si svolgono in Infermeria il mercoledì, giovedì e venerdì dalle ore 16,30 alle ore 17,30, previa domanda (mod.393). Al Femminile il sabato dalle ore 16,00 alle ore 18,00.



## **Laboratori Pupazzetti**

I Laboratori Pupazzetti sono tre, due in reparti maschili e uno al femminile. La loro attività prosegue bene, abbiamo l'apporto delle donazioni e di contributi provenienti dall'esterno. Grazie a tutti, di cuore, perché senza di Voi, molti degli obiettivi raggiunti sarebbero stati una chimera. Stiamo già pensando al prossimo periodo natalizio, adattando le creazioni a modelli adatti alle feste.

Non vogliamo fermarci, perché "fare per dare" ai più bisognosi è ormai una nostra missione e con il vostro prezioso aiuto siamo sicuri che ce la faremo.



## **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.

Grazie mille per la vostra collaborazione!

