

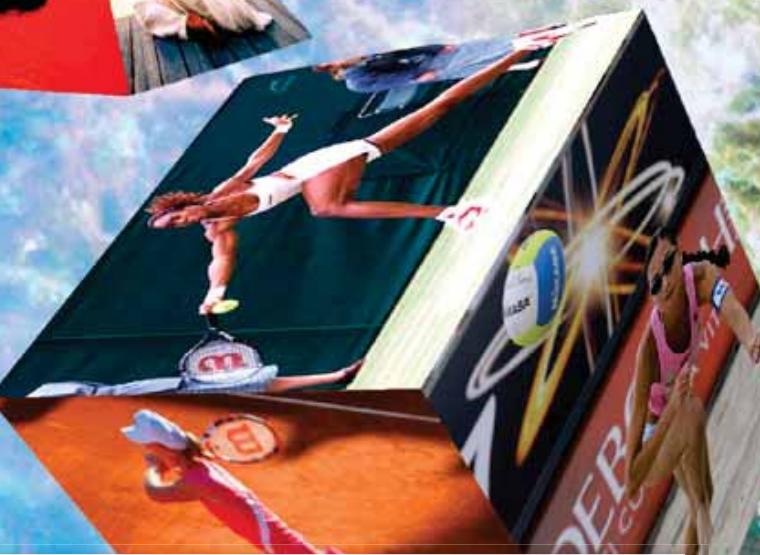
SALUTE in GRATA



N07 | 2013

ANNO 6 - LUGLIO / AGOSTO - 2013

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



Momenti di gloria

Lo spirito nello sport

Non solo intrattenere e divertire, ma liberare emozioni e sentimenti

Forestiera dentro le mura

Un altro granello di sabbia per fare di una spiaggia un approdo sicuro

PAG 10-11

Allenamenti controllati

Precauzioni e suggerimenti per uno sport sano all'insegna della prevenzione

PAG 14-15

PAG 4-5

NO7

SALUTE INGRATA - LUGLIO / AGOSTO - 2013
"Il Fuori si accorga
che il Dentro è una sua parte"



Somma

SERVIZI

EDITORIALE

3 EDITORIALE

4 SFORZO RIPPAGATO

6 MENTI SPORTIVE

8 DIPINTO DI BLU

10 INSIEME PER LA VITTORIA

12 CONTATTO RUGBY

14 ATLETI SI DIVENTA

AREA SANITARIA

16 INFORMAZIONE / Visite specialistiche

RUBRICHE

18 USI E COSTUMI / Palla di stracci

19 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Piccoli bancomat

20 CARUGATI'S FAMILY / Le Olimpo carugati adi

21 EVENTI / Una partita speciale

22 PROGETTI ASSOCIAТИVI / Forza papà

23 AMICI DEGLI ANIMALI / Il gatto delle nevi

24 POLIZIA PENITENZIARIA / Colpi vincenti

25 EVENTI / Match ball

26 BATTITORE LIBERO / Sentirsi utile

27 DONA UN SORRISO / Ridere con sorpresa

28 INFORMATICA / Il tempo delle mele

29 L'ESPERTO RISPONDE / La giusta formula

30 VOLONTARIATO / Filatelia, mon amour

31 S.O.S. PRIMO SOCCORSO



HANNO COLLABORATO
Rafaela Carillo / Luca Cera / Maurizio Cortes / Andrea Liverani / Kamel Lotfi /
Stefano Lopopolo / Paolo Macapino / Beatrice Maccagni / Alessandro Matti /
Sante Merlini / Sandro Nardi / Mirko Popolico / Roberto Rossi / Maria Ruggeri
Associazione di Volontariato Gli amici di Zacchetto-Lombardia
Sez. Legale Via C. Calzecchi, 2 - 20133 Milano
Tel. 02/33402990 - Cell. 3477402524
www.amicidizacchetto-lombardia.it-wibet.it
Adesivo alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia
Questo un nastro adesivo che informa del coinvolgimento dei carabinieri
Tiratura copie 6 anni annue
STAMPA MOLGARICH 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.

DY

E editoriale

Mettiamoci in gioco

di Paolo Viviani

improvviso cala un silenzio tombale, tutto resta come sospeso, occhi fissi come biglie di vetro colorate aspettano l'esito finale, poi le grida. Non è l'apocalisse, ma il potere magico dello sport, che senza intenti di congettura o artifici diplomatici, riesce a coinvolgere migliaia di persone e nazioni di oltre oceano, nell'attesa di essere proclamata la vittoria di chi avrà l'onore di salire sul podio. Lo sport, senza dubbio, è parte integrante della cultura di una società e si sviluppa in simbiosi con i cambiamenti che la contraddistinguono: nonché binomio vincente che coinvolge mente e corpo di chi lo pratica e dove si proclama, diventandone l'icona, l'ancstrale locuzione latina "Mens sana in corpore sano". Non esistono, nello sport, differenze tra ceti sociali o titoli accademici ma solo atleti che si confrontano in sfide ai limiti degli sforzi fisici, in cui il semplice gesto di stretta di mano si trasforma nel baluardo di unione e pace. Queste prerogative sono evidenti anche nell'Istituto di Bollate, in questo spazio delimitato da mura che per l'occasione diventano, agli occhi di chi ne è rinchiuso e di chi ne è attivo operatore, blocchi di cemento riproduttori lo studio, dove atleti ristretti e atleti rappresentanti delle Istituzioni si confrontano nelle varie discipline sportive consentite. Sicuramente questa sinergia diventa coinvolgimento e considerazione di un mezzo di trasmissione di valori umani, una scuola di vita che insegna a lottare per ottenere una giusta ricompensa e che aiuta alla socializzazione e al rispetto tra esseri umane avversari, dove, anche se pur sconfitti, rimane la conquista di celebrare e partecipare alla felicità del vincitore. Spero che la lettura degli articoli pubblicati, in questa edizione estiva, possa essere ottima consigliera per trascorrere in tranquillità le proprie attività fisiche che, comprovato scientificamente, inducono altri livelli di autostima e più bassi livelli di ansia, ricordandoci che si può vincere, anche se si parte per ultimi.

●

Sforzo ri pagato

ATTRaverso l'attività
sportiva ci sentiamo
tutti un po' più liberi

Dott.ssa Maria Ruggeri
Educatrice

Dal mio punto di vista: "Perché il carcere dovrebbe parlare il linguaggio dello sport?" Perché questi due mondi apparentemente distanti dovrebbero accorciare le distanze per consentire a chi soffre di stare un po' meglio? Mi viene in mente il testo teatrale "Il Maratoneta", un'auto scrittura che prendeva il via dall'opera originale di Alan Sillitoe: "La solitudine del maratoneta". Un testo aspro, una riconiazione autentica del proprio vissuto, una maratona interpretata fino alla fine con il cuore in gola,

tutta dentro una scelta dura come pietra che dura, un faccia a faccia attraverso il riesame intero del proprio passato, un mutamento interiore senza somme da detrarre, una nuova condotta sociale priva di una comoda ultima fila a nascondersi. La corsa, la maratona, le gambe, le braccia, i muscoli tesi al parossismo, la fatica, il dolore, il sudore, la voglia di mollarle, di dare una fine alla sofferenza, poi il benessere di una scelta di libertà, il desiderio di arrivare, di farcela, di non rimanere nuovamente a terra, di soccombere alla didascalia della prigione, dove non esistono uomini vincenti, ma soltanto gli sconfitti. A volte lo sport entra in carcere esclusivamente per intrattenere e divertire, come unico obiettivo il gioco, eppure il detenuto corre e suda da quel "dentro", che è il frutto di un "fuori", che non può essere dissolto solo perché segregato e nascosto. È possibile servire reciprocamente lo sport, perché portatori di un'umanità modificata dalla restrizione, che ricerca ed esalta le differenze, esprimendo, attraverso il lavoro della fatica, una potenza anche maggiore. Quell'incredibile fatica sudata offre un doppio sostegno a chi è in una cella a scontare la pena, permette il libero flusso di emozioni e sentimenti rimossi e repressi dalla contenzione carceraria e spinge alla cooperazione, alla solidarietà, allo scambio con gli altri. La memoria e il dialogo sono tra i pochi mezzi efficaci per resistere alla quotidianità e progressiva corrosione di sé. Fare sport in carcere non vuol dire creare



false illusioni, l'uso di fantasticherie e sogni per evadere in altri spazi e in altri tempi o in altri corpi ma sport per crescere, un gioco liberamente vissuto, con la mente e con il corpo, un nuovo linguaggio, socialmente accettato, adeguato, reso produttivo e creativo. Per stabilire dei legami che ti fanno sentire finalmente accettato, per entrare in contatto con gli altri, edificando relazioni importanti, per smetterla di rimanere muti, obbligando gli altri a non parlare. **Secondo il punto di vista della legge:** "La detenzione e lo sport". La valenza educativa dello sport è chiaramente espresso nelle leggi che regolano il momento della privazione della libertà personale. In Italia, l'ordinamento penitenziario è disciplinato dalla legge. Di seguito riportiamo alcuni concetti indicativi del regolamento sul ruolo e il valore dello sport in carcere: "Nei confronti dei condannati e degli internati deve essere attuato un trattamento rieducativo che tenda, anche attraverso i contatti con l'ambiente esterno, al reinserimento sociale degli stessi... il trattamento è attuato secondo un criterio d'individualizzazione in rapporto alle specifiche condizioni dei soggetti... la finalità del reinserimento sociale dei condannati e degli internati deve essere perseguita anche sollecitando e organizzando la partecipazione di privati e d'istituzioni o associazioni pubbliche o private all'azione rieducativa... negli istituti devono essere favorite e organizzate attività culturali, sportive... nel quadro del trattamento rieducativo". Con lo sport, per alcune ore, si è liberi. //

Menti sportive

INSIEME ALL'ALLENAMENTO
DELL'ANIMA IL CORPO
CONTRIBUISCE AL RISULTATO

• Dott. Stefano Loppolo
Mental Trainer

La psicologia dello sport è da poco entrata a pieno titolo tra le materie legate alle diverse discipline sportive. L'aspetto mentale nello sport è importante almeno quanto l'aspetto fisico. In numerose occasioni, ho potuto constatare che moltissimi club e atleti pongono tutta la loro attenzione sull'aspetto della preparazione fisica, dedicando moltissime ore di duro allenamento, tralasciando completamente la preparazione mentale e dedicandogli pochissimo tempo. Al contrario, l'allenamento mentale, è un altro tipo di preparazione che si propone di disporre di un'altra parte dell'atleta. Molti hanno coscienza della propria forma fisica perché vedono e ne sentono i cambiamenti, pochi sono consapevoli dei propri

stati emotivi e mentali e pochissimi prendono in considerazione lo stato spirituale. Questa mancanza di consapevolezza nasce dal fatto che non tutti sanno che l'essere umano è concepito di corpo, anima e spirito e tutti e tre gli aspetti vanno parimenti curati e allenati. Un principio per me fondamentale è "Prima arriva la mente, poi il corpo la segue". Personalmente mi'interessa della parte mentale dell'uomo ed ho iniziato nella disciplina del tennis, ultimamente a preparo anche corsi per Aziende e per la Federazione Pugilistica Italiana a supporto dello staff tecnico e degli atleti. Il percorso di allenamento mentale "Mental Training" è generalmente composto di dieci punti, ve ne indicherò alcuni che potrebbero interessarvi e ne approfondiremo solo uno.

Approfondiamo il primo punto: il primo approccio con il Mental Training è stabilire con l'atleta obiettivi a breve scadenza (da un mese a tre mesi) media scadenza (tre mesi a sei mesi) lunga scadenza (sei mesi a dodici mesi). L'obiettivo deve avere in sé la caratteristica di essere difficile ma non impossibile. Nel difficile l'atleta deve abbandonare la sua zona di comodità per addentrarsi in una zona nuova, molto più avvincente ed entusiasmante. Purtroppo, un errore comune che gli allenatori commettono, è stabilire loro stessi degli obiettivi al posto dell'interessato. La finalità sarebbe quella che gli atleti li facciano propri e riescano a portarli a buon termine. Spesso, così facendo, l'allenatore cerca di soddisfare le proprie ambizioni e interessi. Quando lo scopo non è raggiunto, crea solo frustrazioni nell'atleta e per chi lo allena, lamentandosi che lo sportivo non ha preso sul serio gli obiettivi e non si è impegnato abbastanza. Com'è possibile chiedere a una persona di raggiungere il tuo obiettivo? Com'è possibile chiedere di fare duri sacrifici per i tuoi desideri? Non è possibile, non funziona così. Spesso molti atleti desiderano buone cose attraverso grandi obiettivi, vi sarete accorti che nonostante il grande talento, solo a pochi riesce il raggiungerli. Perché tutto questo? Perché pochi sono disposti a pagare il prezzo. Cercherò di essere più chiaro facendo un semplice esempio. Quando prendi un libro di ricette di cucina, vedi la foto di un appetitoso piatto già pronto, lo desideri, ne assaporai i gusti e immagini una serata con la tua bella cena. Ti disponi a prepararlo con le tue mani, leggi la ricetta e ti accorgi che hai quasi tutti gli ingredienti, ma te ne manca uno: le uova, essenziali per la riuscita del piatto. Per pigrizia non vuoi recarti al supermercato a comprarele. Cominci a preparare il piatto con gli ingredienti che hai a disposizione. Alla fine tiri fuori il tuo tegame dal forno ma un'amara sorpresa ti attende: il piatto non è esattamente come quello della foto, sia nell'aspetto sia nel sapore. Purtroppo la mancanza delle uova ha compromesso la buona riuscita della ricetta. La stessa cosa succede nell'esistenza e specialmente nella vita dello sportivo. Abbiamo una bella immagine di quello che vogliamo fare, un buon desiderio, ma spesso non siamo disposti a metterci tutti gli ingredienti necessari. Per questo motivo, quando parlo di obiettivi, chiedo agli atleti cosa sei disposto a fare per raggiungerli? Qual è lo sforzo e il sacrificio in più che sei disposto a fare? Se talento, sacrificio, passione, gioia, perseveranza sono presenti come ingredienti assolutamente indispensabili, allora ci si può aspettare un ottimo risultato. Fai un buon piatto come quello della copertina ed io sono pronto a dare il mio contributo come Mental trainer. Prendi oggi una decisione, scrivila e determina cosa sei disposto a fare per il raggiungimento del tuo obiettivo. //



- 1 - **Goal setting e formazione degli obiettivi a breve-medio-lungo termine**
- 2 - **Tecniche di visualizzazione e rilassamento**
- 3 - **Self talk**
- 4 - **Gestione dello stress e dell'ansia**
- 5 - **Fattori di distrazione**
- 6 - **Focus interno ed esterno**
- 7 - **Concentrazione e motivazione e altro ancora**

Dipinto di blu

VOLARE CON UN AMICO
TRA I MILLE COLORI
DEL MONDO SOMMERSO

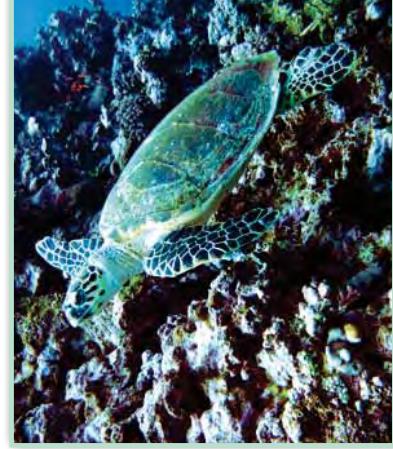
Valerio Blini
Istruttore subacqueo

Sono passati vent'anni da quel primo tuffo nel blu, ma la meraviglia quando entro in acqua è sempre la stessa. Ho avuto la fortuna di avvicinarmi alla subacquea grazie all'amico Teo, insieme partecipammo al corso per ottenere il primo brevetto; qualche lezione di teoria svolta durante il novembre di Milano 1990 e un po' di pratica in piscina per apprendere le prime basi e tutto ciò che serve per andare in acqua in sicurezza. Sapevo che queste poche lezioni non avrebbero fatto di me un bravo subacqueo ma, come ora dico spesso ai miei allievi, la subacquea è un po' come il golf: qualcuno ti spiega come tenere la mazza e qualche trucco per buttare la pallina in buca... da lì in poi, per diventare Tiger Wood, tutto dipende da te. Tan-

ta pratica e una grande passione. Una delle prime regole che s'impарano in subacquea è il "sistema di coppia". Con il compagno si definisce e pianifica meticolosamente il profilo dell'immersione, la profondità massima che si raggiungerà e quanto tempo durerà la nostra immersione, tutto ciò in funzione di una serie di parametri che sono insegnati già fin dal corso di primo livello. Quattro occhi sono meglio di due! Prima d'immergersi si controlla reciprocamente tutta l'attrezzatura, una volta pronti, ci si scambia il segnale di "ok" e inizia la discesa nel blu. Durante l'immersione, il compagno ci nuoterà a fianco e con lui confronteremo sistematicamente gli strumenti per verificare costantemente la profondità, il tempo di permanenza e il residuo a disposizione entro il quale iniziare la risalita, comunicheremo grazie ad una serie di segnali codificati e ripassati prima di entrare in acqua, per essere certi di "parlare la stessa lingua". Il mondo sommerso, infatti, mare o lago che sia, è un ecosistema composto di migliaia di organismi che vivono con un obiettivo fondamentale: la sopravvivenza della specie. Per questo vivono secondo logiche quasi evolute, taluni in simbiosi con altri, si pensi per esempio al pesce pulitore che si nutre dei parassiti di altri pesci recandosi presso la sua tana per questo "servizio di pulizia". Altri animali invece vivono in colonie, come sono per esempio le barriere coralline, composte di uno scheletro di carbonato di calcio all'interno del quale risiedono piccole

→
infanzia e polipi che hanno il compito di proteggere la colonia (i polipi urticanti), di alimentarla (i filtratori che trattengono il plankton) e altri di farla crescere grazie alla riproduzione. La nostra immersione continua, il gruppo di subacquei divisi in coppie esplora le piccole cavità della parete di roccia, dimora di crostacei e pesci di ogni specie, grazie all'ausilio di una torcia subacquea, nuotando a mezz'acqua leggeri come astronauti durante la "passeggiata nello spazio". È bellissima la sensazione che si prova durante l'immersione, è come poter "volare" nel silenzio più assoluto in assenza di gravità, il tutto in massima sicurezza grazie alle nozioni apprese durante il corso. La riserva d'aria limitata, ci obbliga a ritornare sui nostri passi nei tempi stabiliti, il nostro compagno e il resto del gruppo sono pronti e addestrauti ad aiutarci qualora l'aria dovesse terminare prima del previsto, ma il buon senso e il rispetto della pianificazione faranno sì che di lì a poco ci si ritrovi tutti a cinque metri intorno alla cima della nostraboa di segnalazione, per fare i tre minuti di sosta che ci serviranno a smaltire l'azoto assimilato. Purtroppo, come tanti altri subacquei milanesi, ho sempre vissuto lontano dal mare e ogni tanto ho corso il rischio che la pigrizia avesse il sopravvento sulla passione, per questo, grazie al concreto aiuto di un gruppo di amici è nata Doctorsuba, un'associazione con la finalità di avvicinare gli appassionati del mondo sommerso. Il gruppo è diventato un motore inarrestabile che ci permette di coinvolgere tutti nelle nostre attività, la subacquea,

alghe e polipi che hanno il compito di proteggere la colonia (i polipi urticanti), di alimentarla (i filtratori che trattengono il plankton) e altri di farla crescere grazie alla riproduzione. La nostra immersione continua, il gruppo di subacquei divisi in coppie esplora le piccole cavità della parete di roccia, dimora di crostacei e pesci di ogni specie, grazie all'ausilio di una torcia subacquea, nuotando a mezz'acqua leggeri come astronauti durante la "passeggiata nello spazio". È bellissima la sensazione che si prova durante l'immersione, è come poter "volare" nel silenzio più assoluto in assenza di gravità, il tutto in massima sicurezza grazie alle nozioni apprese durante il corso. La riserva d'aria limitata, ci obbliga a ritornare sui nostri passi nei tempi stabiliti, il nostro compagno e il resto del gruppo sono pronti e addestrauti ad aiutarci qualora l'aria dovesse terminare prima del previsto, ma il buon senso e il rispetto della pianificazione faranno sì che di lì a poco ci si ritrovi tutti a cinque metri intorno alla cima della nostraboa di segnalazione, per fare i tre minuti di sosta che ci serviranno a smaltire l'azoto assimilato. Purtroppo, come tanti altri subacquei milanesi, ho sempre vissuto lontano dal mare e ogni tanto ho corso il rischio che la pigrizia avesse il sopravvento sulla passione, per questo, grazie al concreto aiuto di un gruppo di amici è nata Doctorsuba, un'associazione con la finalità di avvicinare gli appassionati del mondo sommerso. Il gruppo è diventato un motore inarrestabile che ci permette di coinvolgere tutti nelle nostre attività, la subacquea,



Insieme per la vittoria

CONDIVIDERE LO SPORT
CONTROLLARE LE TENSIONI
E CENTRARE LA VITTORIA

Beatrice Maccarini
Volontaria

Prima di entrare a Bollate pensavo: "chissà come sarà li dentro, chissà come si sta... e se si vive". Sapevo che non sarebbe stata una passeggiata, ma il desiderio di mettermi in gioco era forte. Poi sono entrata, accompagnata da Viviana, una donna dallo spirito forte e leggiadro.

Fatti pochi passi attraverso il penale chiudono il portone blindato "Ecco, adesso girati: ora si che sei dentro il carcere". Un muro di cinta ci separa dal mondo esterno. Un brivido mi percorre la schiena. Questa è la realtà: ora, qui, adesso! Non sapevo ancora quale sarebbe stato il mio compito da quel momento in poi, ma sapevo, ne ero sicura, che il mio aiuto avrebbe

potuto essere prezioso per qualcuno. Magari non per tutti, ma qualcosa di buono avrei potuto fare. In certi momenti della tua esistenza ti trovi a fare i conti con te stesso, e ti accorgi che le cose tragiche della vita sono altre, quelle che non hai mai pensato, quelle che tu non hai mai vissuto ma che sta vivendo qualcun altro. Ti senti superficiale, piccolo. Lì dentro, in quel momento, io ero un granello di sabbia portato dalle onde, inutile, insignificante, ma che sommato a tanti altri granelli avrebbe potuto col tempo creare una spiaggia, un porto sicuro al quale approda chi è trascinato dalla tempesta, in cerca di speranza. Molti di questi "spiaggiati" li ho conosciuti nella redazione di Salute in Grata. Mi hanno detto che lì dentro il modo per sopravvivere è uno solo: "avere il cuore caldo e la mente fredda". Altre travolte dalla tempesta le ho conosciute nel reparto femminile. Insieme a loro, affiancando volontari con esperienza, ho iniziato un progetto: la pallavolo delle Tigri di Bollate. Quando pratichi uno sport di squadra da tanti anni, impari un milione di cose interessanti, ma tra tutte ce n'è una ineguagliabile, un valore fondamentale nella vita di ciascuno, quello della condivisione. La squadra in cui ho giocato per dieci anni è stata per me una seconda famiglia. Lo sport vissuto in questo modo diventa il momento della giornata in cui lasciare da parte i pensieri e le esperienze negative, il momento di

be potuto essere prezioso per qualcuno. Magari non per tutti, ma qualcosa di buono avrei potuto fare. In certi momenti della tua esistenza ti trovi a fare i conti con te stesso, e ti accorgi che le cose tragiche della vita sono altre, quelle che non hai mai pensato, quelle che tu non hai mai vissuto ma che sta vivendo qualcun altro. Ti senti superficialie, piccolo. Lì dentro, in quel momento, io ero un granello di sabbia portato dalle onde, inutile, insignificante, ma che sommato a tanti altri granelli avrebbe potuto col tempo creare una spiaggia, un porto sicuro al quale approda chi è trascinato dalla tempesta, in cerca di speranza. Molti di questi "spiaggiati" li ho conosciuti nella redazione di Salute in Grata. Mi hanno detto che lì dentro il modo per sopravvivere è uno solo: "avere il cuore caldo e la mente fredda". Altre travolte dalla tempesta le ho conosciute nel reparto femminile. Insieme a loro, affiancando volontari con esperienza, ho iniziato un progetto: la pallavolo delle Tigri di Bollate. Quando pratichi uno sport di squadra da tanti anni, impari un milione di cose interessanti, ma tra tutte ce n'è una ineguagliabile, un valore fondamentale nella vita di ciascuno, quello della condivisione. La squadra in cui ho giocato per dieci anni è stata per me una seconda famiglia. Lo sport vissuto in questo modo diventa il momento della giornata in cui lasciare da parte i pensieri e le esperienze negative, il momento di



Il Dottore
Dott. Massimo Parisi
e una giocatrice

sfigo in cui dar spazio solo al divertimento e alla passione. Tutto questo però mai da sola: in uno sport come la pallavolo, le gioie e i dolori si affrontano insieme alle compagnie di squadra, perché tutte fanno parte di un unico gruppo, e il nostro scopo è condividere le emozioni. Tutto ciò in carcere è molto difficile da mettere in pratica. Ma questo è l'obiettivo che mi sono posta la prima volta che ho incontrato le Tigri, ragazze caparbie e motivate, con molta voglia di fare. Conoscendo pian piano Bollate ho cominciato a vederlo un po' come il luogo delle contraddizioni: qui le ragazze condividono tutto, nessuno più di loro può parlare di condivisione in questo senso. In realtà, fin dal primo allenamento, ho capito che la lotta alla sopravvivenza individuale per la quale queste guerriere combattono ogni giorno fa sì che il concetto di squadra sia un po' trascurato. Non si tratta di egoismo, solo di realtà carceraria. Quello che mi piacerebbe trasmettere loro è la bellezza dell'imparare insieme. Mi piacerebbe insegnare loro a capire l'errore della compagna, a spronarla e non deriderla, perché sbagliare e perdere non significa fallire, ma significa che insieme, la volta successiva, proveremo a vincere, crescendo. Le differenze nello sport non esistono ed è questo che lo rende magico. Quella che riguarda le "Tigri" è un'iniziativa molto valida. In una realtà così complessa avere un progetto in cui credere e in

cui mettersi in gioco, in quanto persona, può fare la differenza. Da soli si possono fare molte cose, ma insieme si può ricominciare a sognare. Sia dentro sia fuori, la passione per qualcosa è il motore che dà impulso alla vita. Ragazze forti come quelle che ho conosciuto nel reparto femminile di Bollate hanno bisogno di uno scopo a cui dedicarsi e che possa far emergere le loro potenzialità. La pallavolo non risolverà di certo i loro grandi problemi, ma permetterà a ciascuna di sorridere almeno una volta e sentirsi parte del mondo. Amare uno sport significa trovare in esso il modo per accantonare ogni sorta di dolore fisico e mentale, ed è quanto di meglio esista per sentirsi sempre vivi. //



Contatto Rugby

NELL'ALLEGORIA DELLA VITA
I PRINCIPI E LE REGOLE
FONDAMENTALI DEL GIOCO

di Marco Beretta

Grazie alle sue caratteristiche, alla sua cultura, ai suoi valori e alle sue regole, il rugby costituisce un'applicazione pratica, oltre che ludica che favorisce, infatti, il controllo della forza, il rispetto delle regole, la valorizzazione del gioco di squadra, l'ascolto del tecnico, il rispetto per i compagni, la condivisione delle gioie e delle delusioni. I detenuti dovranno imparare, attraverso il gioco di squadra, che l'infanzione non nuoce solo a chi la commette, ma a tutta la squadra. I giocatori, passo dopo passo, interiorizzano il rispetto delle regole, apprese anche nel gioco, si possono raggiungere gli obiettivi prefissi, individuali e collettivi. I detenuti potranno sperimentare tutto questo giocando. Un concetto importante, che rinforza il valore di questo lavoro, è quello del "sostegno".

Nel rugby si fa riferimento ad alcuni principi fondamentali: il primo è "avanzare" verso la metà, il secondo è "sostenere" per poter così continuare ad andare verso l'obiettivo che è la marcatura. La particolarità del

sostegno rispetto agli altri sport è che questo è centripeto, quindi per aiutare un compagno bisogna assolutamente avvicinarsi a lui, anche sospingendolo fisicamente o proteggendo il pallone con il proprio corpo. Negli altri sport questo sostegno ha carattere centrifugo (bisogna smarcarsi). Questo concetto è spiegato, da un grande tecnico francese, George Coste, con una metafora: "Il portatore di palla è sordo e cieco, sta correndo verso la metà, ma in mezzo ci sono dei burroni (avversari), io per poterlo aiutare devo riuscire a raggiungerlo prima che lui cada in questi burroni ed afferrarlo per aiutarlo. Se io ritardo, la sua vita è in pericolo (qui si parla di vita del pallone, se lo ritardo, è rubato dagli avversari)". Sono così stimolate la valorizzazione delle capacità personali, la solidarietà e l'attitudine al lavoro di gruppo. Naturalmente l'educatore in questa fase incoraggerà tutte le iniziative di collaborazione tra compagni e cercherà di correggere l'individualismo sfrenato che spesso rappresenta un grosso problema negli adulti che non

hanno superato la fase dell'egocentrismo adolescenziale. Il rispetto dell'avversario è l'elemento che ren-

de intelligente il gioco, senza l'avversario non si creerebbero quelle varietà e quantità di problematiche belle da dover risolvere (come posso superare il mio rivale: aggirandolo, spingendolo indietro, con l'aiuto di un compagno, scavalcandolo con un calcio a seguire, ecc.) ed è pertanto fondamentale che il ristretto apprenda subito a capire che senza l'avversario il rugby, come qualsiasi altro sport, non può essere giocato. Nel gioco del rugby alla fine di ogni partita, com'è tradizione, sarà chiesto ai giocatori di formare un "corridrio", attraverso il quale far passare gli avversari per salutarli stringendo la mano, questo per rimarcare che essere avversari non significa essere nemici.

Il contatto con la palla, con il terreno, con l'avversario e con il compagno è una particolarità necessaria nel gioco del rugby. Il superamento della paura del contatto è funzionale all'accrescimento della fiducia in se stessi. Essendo i detenuti non abituati ad attività motorie di contatto "composte" si genera in essi un senso d'insicurezza che si estende anche all'attività di relazione. Attraverso esercizi vari di giravolte, camminate "a quattro zampe", con l'ausilio di mattoni e altri supporti didattici specifici, gli educatori daranno gli strumenti necessari per un approccio graduale al contatto. Raggiungere degli obiettivi, segnare una metà, riuscire a eseguire le esercitazioni motorie proposte, permette ai detenuti di aumentare la fiducia in se stessi. Attraverso il corpo e





Atleti Si diventa

DALLA NOTTE DEI TEMPI
UTILI INFORMAZIONI
PER PRESTAZIONI CORRETTE

• Dott.ssa Raffaella Cardillo
Specialista in Medicina dello Sport

La Medicina dello Sport, nella sua funzione di assistenza all'atleta, nasce nell'antica Grecia e fin da allora si trova proiettata in una dimensione ludico-ricreativa, ma anche formativa. Due millenni e mezzo dopo non è stata persa questa vocazione a promuovere la salute, ma è emersa anche un'altra caratteristica, finalizzata a ricercare la malattia o le imperfezioni che possono controindicare o comunque limitare l'attività sportiva, non per limitarne l'esercizio, ma al contrario per promuovere un'attività fisica controllata. Per quanto riguarda l'aspetto terapeutico del movimento e dello sport, studi epidemiologici, clinici e di laboratorio hanno fornito evidenze definitive sulle capacità dell'attività fisica di ridurre la morbilità, la mortalità delle malattie cardiovascolari, di migliorare le prestazioni fisiche e la qualità di vita di chi la pratica. La pratica della medicina associata alle attività sportive risale all'antica Grecia, Asia Minore e Cina essendo stati rinvenuti alcuni reperti scritti relativi alle attività fisiche e sportive, ai giochi ed alle loro ricadute sulla salute con particolare riferimento all'igiene. Nell'Impero romano, Aulo Cornelio Celso (I secolo a.C.) considerava la ginnastica un'attività ausiliaria della medicina, indicando gli sport del tempo (il gioco con la palla, l'equitazione, la corsa, il nuoto, la caccia e il passeggiotto) utili esercizi per il benessere

dell'organismo, anticipando il concetto del wellness a discapito dell'attività agonistica esasperata praticata dagli atleti professionisti, in particolar modo dei pugili e degli atleti di lotta libera. Nel 1929 Cassinis, si adopera affinché sia resa obbligatoria la visita medica agli atleti agonisti da parte di medici specialisti. Nel novembre del 1929, il Comitato Olimpico Nazionale Italiano (CONI) costituisce la Federazione Italiana dei Medici degli Sportivi (FIMS) e nel successivo dicembre fu svolto a Roma il primo corso formativo per medici dello sport. La funzione di prevenzione da parte della medicina attiva attraverso il controllo del medico sugli atleti che praticano o intendono praticare attività sportiva agonistica e ludica ginnico addestrativa, secondo precise normative Ministeriali date 1982 e seguenti. La figura del medico sportivo si trasformata profondamente nell'ultimo ventennio e ha competenza nell'utilizzare, prescrivere e valutare l'attività fisica motoria sia come strumento preventivo della salute collettiva, sia come strumento terapeutico individuale per il mantenimento di uno stato di benessere fisico, psichico. Il Consiglio d'Europa individua quattro funzioni importanti per la medicina dello Sport: prevenzione, assistenza e terapia, formazione e educazione sanitaria e ricerca scientifica. La professionalità dello specialista in medicina dello sport, non si esaurisce nell'atto pubblico

della certificazione non agonistica, agonistica, professionistica o amatoriale, ma valuta gli atleti nel loro programma di allenamento, li cura direttamente o ne valuta il percorso terapeutico e riabilitativo e decide quando riprendere l'attività dopo un infortunio. Il medico deve sì mirare ad assicurare il miglior livello possibile di cure per la salute dell'atleta considerando gli sforzi che richiede la sua attività, ma non deve, per obbligo di legge, consigliare, prescrivere o somministrare trattamenti farmacologici o di altra natura diretti ad alterare le prestazioni di un atleta in quanto sempre pericolosi per la salute e causa di sensibili e a volte irreversibili modificazioni dell'equilibrio psico-fisico. La WADA (World Anti Doping Agency) rivede periodicamente la lista delle sostanze e metodi vietati, distinguendo tra farmaci e prodotti vietati "Fuori e in competizione", "In competizione" e "In particolari sport". L'informazione-educazione nella prevenzione del doping può risultare il fattore determinante nell'azione che ogni medico potrebbe svolgere nei confronti dei soggetti con cui viene a contatto. Compito del medico è non solo opporsi a ogni forma di doping, ma anche informare correttamente e valorizzare la centralità del soggetto e del suo equilibrio psico-fisico rispetto a interessi e scorciatoie che lo danneggino.

La pratica di un'attività fisica regolare, come ampiamente riconosciuto, favorisce





Ministero della Giustizia Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria
Direzione della II Casa Reclusione di Milano

Informazioni dall'area sanitaria

- Ufficio Matricola Pratiche Sanitarie -

AVVISO A TUTTA LA POPOLAZIONE DETENUTA

Le visite del Medico di Reparto, sono effettuate dal Lunedì al Sabato con i seguenti orari:

1° REP	Orario variabile tra le ore 09.00 alle ore 14.00
2° REP	Orario variabile tra le ore 09.00 alle ore 14.00
3° REP	Orario variabile tra le ore 09.00 alle ore 14.00
4° REP	Orario variabile tra le ore 09.00 alle ore 14.00
5° REP	Dalle ore 21.00 alle 22.00
7° REP	Dalle ore 10.30 alle ore 12.30 in PS
FEMM.	Dalle ore 09.00 alle ore 12.00
ISOLAMENTO	Dalle ore 09.30 alle ore 10.30 in PS Area Infermeria
INFERMERIA	

Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria
Direzione della II Casa Reclusione di Milano

- Ufficio Matricola Pratiche Sanitarie -

AVVISO A TUTTA LA POPOLAZIONE DETENUTA

PROSPETTO VISITE SPECIALISTICHE INTERNE

CARDIOLOGO:	Tre volte al mese circa
ENDOCRINOLOGO:	Una volta a settimana
DERMATOLOGO:	Due volte al mese circa
INFETTIVOLOGO:	Due volte al mese
ECOGRAFISTA:	Due volte al mese circa
GINECOLOGO:	Due volte al mese
CHIRURGO:	Due volte al mese circa
OCULISTA:	Due volte al mese circa
OTORINO:	Due volte al mese circa
RADIOLOGO:	Il tecnico dal lunedì al venerdì Lo specialista due volte alla settimana circa
ORTOPEDICO:	Due volte al mese
ODONTOIATRA:	Lunedì mercoledì giovedì
PSICHIATRA:	Dal lunedì al sabato con orari differenti
PSICOLOGO:	Dal lunedì al sabato con orari differenti

- N.B. **Si specifica che l'accesso alle visite specialistiche avviene solo tramite richiesta del personale Sanitario di Istituto.**

Da settembre inizierà il servizio protesico di odontoiatria con l'Azienda Ospedaliera San Paolo





Palla di stracci

DALLA FAVELA DI
EL SALVADOR PORTO CON
ME L'AMORE PER IL CALCIO

Fin dall'età di sette anni giocavo a calcio nel mio Paese, El Salvador, che è uno Stato povero, e il calcio è lo sport più abbordabile. Sono nato in una famiglia numerosa: otto figli, cinque femmine e tre maschi; i miei genitori non volevano che io giocassi a calcio, preferivano che andassi a scuola o che imparassi un mestiere, speravano forse che io potessi dare una mano economicamente. Io non ero d'accordo con loro, mi piaceva troppo giocare a pallone. Quando i miei genitori mi dicevano di andare in biblioteca perché non avevo tutti i libri per lo studio, io dicevo che ci andavo, invece mettevo il

“pallone” nello zainetto, assieme a pantaloncini e scarpette e, la biblioteca non la vedevò neanche. Noi bambini, giocavamo a calcio con un pallone fatto di sacchetti di plastica, pezzi vecchie e tutto quello che trovavamo, bastava che fosse morbido e non facesse male quando calciavamo. Giocare nelle strade e nei posti più impensati per noi aveva uno scopo ben preciso, voleva dire allenarsi e cercare di giocare meglio degli altri per poi raggiungere la metà tanto agognata e cioè cercare di diventare dei campioni. Tutto questo ci avrebbe permesso di cambiare la nostra vita, uscire da quella povertà che distingue

il mio Paese dai paesi cosiddetti sviluppati. Le alternative erano pochissime: aspettare, studiando per vent'anni, per poi raggiungere una laurea e una professione che ci avrebbe permesso un futuro migliore. Il calcio era l'unica via per arrivare a un cambiamento economico in tempi molto più rapidi. Nel gruppo di ragazzini che frequentavo, qualcuno, per la felicità di tutti, ha raggiunto quella meta cui tutti aspiravamo. I più fortunati sono stati Nelson e Jesus che sono arrivati a giocare in serie A e oggi fanno parte del sistema calcistico del Salvador. Arrivato in Italia nel 1996, frequentai una comunità di Latino-Americanici che avevano una squadra di calcio a livello regionale, dopo tre anni cominciai a giocare con questa squadra, dove rimasi per cinque anni. Quando smisi l'attività mi proposero di rimanere come dirigente, ancora oggi pur essendo in carcere sono in contatto con la società; spero di poterli raggiungere presto e di dedicarmi solo al calcio. Vorrei dare un consiglio a tutti giovani come me innamorati del calcio: inseguì il tuo sogno e fai il possibile per realizzarlo.



Piccoli bancomat

DALLE MULTINAZIONALI CON
LA VIRGOLA AI CLAVICEMBALI
LE PICCOLE MANI RENDONO



Tica pasticceria dell'arcivescovado di Salisburgo. Tutt'intorno l'aria frizzantina delle Alpi si esaltava con fragranze di vaniglia e spezie misteriose, che da quel luogo salivano su verso il castello di Hohen-salzburg e, mescolandosi ai primi bagliori del sole sui tetti neri della città vecchia, sembravano dare un senso, anche alla vita dei bachezzi. Dietro alla vetrina, una virago biondo cenerè, con crestina di pizzo e trecce a crochetta, stava finendo di allestire quell'angolo di paradiso. L'apertura di quell'Eden pagano era indicata a chiare lettere, di lì a pochissimi minuti, in grotto sulla porta. E il “Nostro”, cercando di tenere a freno i muscoli, che sembravano spingergli la pelle ad attraversare quel confine ancora inviolato che lo divideva dall'estasi, invitando a raso con su l'effige di degradativa saliva, come un cammello la aquila dell'oasi, quand'ecco che la “dolcivendola con crestina” mise in mostra come “il Graal” uno scrigno di raso con su l'effige di un piccolo cicisbeo con in testa un parruccone color opossum svenuto, e fissando con aria intrigante il nostro eroe, appoggio allo scrigno una targhetta “Palle di Mozart 8,80 l'etto”. Per il povero Vendicatore, fu

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

TORTA AL CIOCCOLATO
Impastare 1 kg di farina con ½ litro di acqua gasata, due cucchiaini rasati di olio d'oliva e 5 gr. di sale. Lasciare riposare una decina di minuti, e dopo aver steso l'impasto con un mattarello a circa due millimetri d'altezza, tagliarlo a piccoli rombi e frigerli in abbondante olio di semi sino a doratura. Sono ottimi con salumi, formaggi, e tanto altro.
NB. Il salame di Felino non è di gatto, ma di un paese vicino a Parma, e “Le Palle di Mozart” sono cioccolatini

Non era una “notte buia e tempestosa”, che aveva portato il nostro Vendicatore ad aggirarsi per le vie di Salisburgo, ma una “fame nera” che ormai da ore gli confondeva sia i passi sia le idee. E probabilmente credette di trovarsi di fronte a quella che i purissimi interpretano come: “visione trascendentale”. Quando, girato l'angolo che dalla chiesa di S. Francesco porta al fiume Salzach, si ritrovò al cospetto del più grande trionfo di paste lievitate, biscotti e cioccolato che mente umana avesse potuto concepire. Spinò dall'istinto, era giunto alla più possibile per realizzarlo.



Palla di stracci

DALLA FAVELA DI
EL SALVADOR PORTO CON
ME L'AMORE PER IL CALCIO

Fin dall'età di sette anni giocavo a calcio nel mio Paese, El Salvador, che è uno Stato povero, e il calcio è lo sport più abbordabile. Sono nato in una famiglia numerosa: otto figli, cinque femmine e tre maschi; i miei genitori non volevano che io giocassi a calcio, preferivano che andassi a scuola o che imparassi un mestiere, speravano forse che io potessi dare una mano economicamente. Io non ero d'accordo con loro, mi piaceva troppo giocare a pallone. Quando i miei genitori mi dicevano di andare in biblioteca perché non avevo tutti i libri per lo studio, io dicevo che ci andavo, invece mettevo il

“pallone” nello zainetto, assieme a pantaloncini e scarpette e, la biblioteca non la vedevò neanche. Noi bambini, giocavamo a calcio con un pallone fatto di sacchetti di plastica, pezzi vecchie e tutto quello che trovavamo, bastava che fosse morbido e non facesse male quando calciavamo. Giocare nelle strade e nei posti più impensati per noi aveva uno scopo ben preciso, voleva dire allenarsi e cercare di giocare meglio degli altri per poi raggiungere la metà tanto agognata e cioè cercare di diventare dei campioni. Tutto questo ci avrebbe permesso di cambiare la nostra vita, uscire da quella povertà che distingue



Una partita speciale



INASPETTATA SORPRESA
STORICA SFIDA CON
LE AGENTI AL FEMMINILE

Una minuta figura scendeva aggraziata dal colle dell'Egherzone verso Lodivectchio, era l'Adalpina che girava di valle in valle distribuendo i suoi biglietti da visita che questa volta recitavano: Mariolina Ballagas Perez de Morales ballerina sportiva. Questa ennesima inversione di tendenza della nostra eroina era dovuta all'impulso della famiglia che aveva stabilito di produrre le prime Olimpiadi estive dei Carugati. Tutti i paesi attorno a Carate Brianza erano in subbuglio, delegazioni di Tre Palle, Samolaco, Piuro, Chavenna, Berbenno, Caspoggio, compreso la parrocchia di S. Protaso di Sartirana, portavano le liste dei partecipanti alla celebrazione atletica, fortemente voluta dal Casato. Questa manifestazione era nata per dare lustro e notorietà a cittadine che non apparivano neanche nelle toponomastiche (che non è l'ononomastico del topo) di Google maps. Le discipline erano diverse ed erano frutto di un'attenta indagine sulle abitudini e tradizioni degli indigeni del posto. Nelle varie specialità c'erano: gare di tiro col parco, tiro al pistola, lancio del giovanotto,

stava litigando con una gallina; il corteo fu accolto da un boato di perplessità C'erano tutti, scortati dall'infettivologo Paolo Lebra di Castellamare di Scabbia, sfilarono lo zio nicotomane, il Severino con flebo, il Federico con libri, il Fabbricante con le Cubané, La Fornasier, nonna Adalgisa con mille fanciulli gagliardi di Marsala i famosi gagliardetti, chiudeva il corteo Turi ca l'apa e l'Adalpina con due rachette ai piedi, convinta di fare una gara di fondo sulla neve, mentre in realtà era iscritta al torneo di tennis che fu l'unica gara vinta dai Carugati. Battendo in finale la sua avversaria sei uno, sei due, sei scema l'Adalpina salvò l'onore del casato!

Venerdì 28 giugno l'area passeggi del reparto femminile nel carcere di Bollate, è stata teatro di una storica partita di pallavolo. Per la prima volta si sono sfidate una squadra delle detenute e una delle agenti della Polizia Penitenziaria, even-
tualmente finora unico ma che si spera possa ripetere in futuro. Noi ragazze della squadra delle "Tigri di Bollate" stiamo da tempo preparandoci per la nuova edizione della "partita del cuore" che si svolgerà in Istituto contro la squadra federata della "Freccia Azzurra" di Gaggiano nel mese di settembre, manifestazione che ormai si ripete da due anni. Il no-

stro percorso di preparazione con senza ruoli istituzionali, soltanto un gruppo di ragazze pressoché coetanee che si accingevano a giocare e passare un pomeriggio diverso. Dal punto di vista sportivo le agenti ci hanno surclassato dimostrando un maggior affiatamento e sicuramente una migliore preparazione ma noi ci siamo allenando per diventare più brave tecnicamente. La partita, è per noi stata un momento molto importante perché nel corso della gara abbiamo giocato anche con squadre miste, quale migliore occasione per conoscerci in un'ottima diversa da quella della numerosa monotonata quotidianità. Caloroso il sostegno della numerosa tifoseria sia in campo sia dalle finestre, altrettanto per le agenti supportate dalla presenza di alcuni poliziotti del maschile, con grande stupore abbiamo ricevuto la gradita visita del Direttore dott. Parisi e del Comandante Giacco visibilmente compiaciuti dell'iniziativa. Speriamo tanto che si ripetano iniziative di questo genere che aiutano a distendere gli animi e contribuiscono a mantenere un clima sereno, ma la prossima volta scenderemo in campo più agguerrite con l'intenzione di vincere.



Le Olimpiadi carugatiadi

DAL PIEVE DEL CAIRO
A MORTIROLO I GIOCHI
DEI "LUMBARD"

cento metri sul culatello, duecento affetti misti, maratona di polenta e gorgonzola e per dare una maggiore valenza al momento difficile del paese, il salto del passo triplo. L'importante era vincere, tuonava il patriarca Giovanni. Mentre i segnaci di De Courbetin si davano all'ippica. Il giorno dell'inaugurazione nello stadio di Vignate Scalo tutte le delegazioni entrarono in un anfiteatro stracolmo che contava circa trecento, trecento novantasette persone; posti in piedi a parte. I Carugati sfilarono con la gloriosa bandiera del casato che raffigurava un'aquila che artigliava un orso che arpionava uno stambecco che incornava una volpe che teneva in bocca un gallo che

stava litigando con una gallina; il corteo fu accolto da un boato di perplessità C'erano tutti, scortati dall'infettivologo Paolo Lebra di Castellamare di Scabbia, sfilarono lo zio nicotomane, il Severino con flebo, il Federico con libri, il Fabbricante con le Cubané, La Fornasier, nonna Adalgisa con mille fanciulli gagliardi di Marsala i famosi gagliardetti, chiudeva il corteo Turi ca l'apa e l'Adalpina con due rachette ai piedi, convinta di fare una gara di fondo sulla neve, mentre in realtà era iscritta al torneo di tennis che fu l'unica gara vinta dai Carugati. Battendo in finale la sua avversaria sei uno, sei due, sei scema l'Adalpina salvò l'onore del casato!

ne atletica, fortemente voluta dal Casato. Questa manifestazione era nata per dare lustro e notorietà a cittadine che non apparivano neanche nelle toponomastiche (che non è l'ononomastico del topo) di Google maps. Le discipline erano diverse ed erano frutto di un'attenta indagine sulle abitudini e tradizioni degli indigeni del posto. Nelle varie specialità c'erano: gare di tiro col parco, tiro al pistola, lancio del giovanotto,



Forza Papà!

CORRERE E RACCONTOARE
LA MARATONA SFORZO
CHE NE VALE LA PENA



di Paolo Maccagno

Forse un giorno sarà bello dedicare l'impegno a qualcuno, tuo figlio ad esempio. Raccontare, come correre, è un movimento che mette in relazione! Il progetto prevede un percorso individualizzato di "allenamento" alla resistenza

di "allenamento" alla resistenza che si svolge con continuità lungo tutto l'anno. Ogni maratoneta ha un suo programma che prevede un allenamento collettivo settimanale con l'allenatore. Una volta al mese durante l'incontro settimanale verrà svolta una lezione Feldenkrais (metodo posturale) di consapevolezza attraverso il movimento, funzionale al gesto della corsa. La partecipazione è aperta a tutti i papà, in buone condizioni fisiche (certificato medico di buona salute), che dimostrino un

impegno costante di allenamento sia collettivo sia individuale. Per ogni maratoneta è molto importante fissarsi un obiettivo, qualcosa di stimolante e ambizioso che lo mozioni ad allenarsi, a compiere sacrifici e sopportare fatiche perché alla fine ci sarà il grande giorno. Ecco perché pensare a una maratona vera! Verranno individuate gare di preparazione alla maratona dentro al carcere (distanze più brevi e progressive). L'ultima sarà la maratona. Il muro di confine potrebbe essere il percorso da seguire a compiere il numero necessario di volte per arrivare ai famosi 42.195 metri della maratona. Il limite alla libertà rappresentato dal muro, è il limite da correre per raggiungere il traguardo della maratona: correre il limite, run the limit! Un percorso lungo e faticoso che richiede un altrettanto lungo e faticoso percorso di allenamento per poterlo compiere; un percorso verso la libertà:

"...anche se non sei un uomo libero, ma libero di essere un uomo". Il limite alla libertà è il limite da correre per essere libero di essere un uomo! Il progetto è ancora aperto e chi è interessato, può farne richiesta tramite "domandina" all'ass.ne Bambini senza sbarr. Bambini senza sbarr.

Il gatto delle nevi

CHILI DI TROPPO,
LO ZAINO DI GUERRA E
LE DISCESE SUICIDE

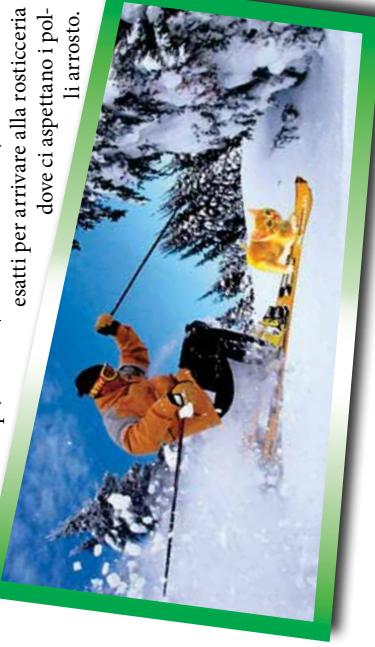


di Roberto Rossi

Sono preoccupato: il mio umano dà segni di squilibrio mentale. Giorni fa, dopo la doccia mattutina ha pensato bene di pesarsi. È salito sulla bilancia e, sorreggendosi la pancia sennò non riesce a vedere l'indicatore, prima è rimasto muo qualche istante, poi ha nervosamente inforcato gli occhiali, s'è risollevato la pancia, ha riguardato giù e ha lanciato un urlo altissimo e terribile. Temendo in danni collaterali, sono schizzato sotto il letto, da lì non mi stana neanche con la scopa! Sentivo il mio umano gridava numeri: centovenatincinque, ma che siamo matti, già cento è troppo, meglio novantacinque; pensavo stesse contrattando qualcosa al telefono, invece no, parlava da solo, agitandosi, orrenda visione, nudo per casa. Quei numeri, ho poi capito, erano kilogrammi. Visto lo scampato pericolo, sono uscito dal mio rifugio anti-scopia, e sono andato a consolarlo. "Qui ci vuole sport, caro Franz, fare sport e metterci a dieta", mi ha detto con fare deciso. Semmai metterti tu a dieta, ho pensato, non certo io che sono un gatto piccolo, sottopeso e un po' rachitico. Però ero contento,

per me uno sport bellissimo è il lancio, con presa al volo, del pollo arrosto. Delusione: lui intendeva un altro sport. Ma quale sport in pieno dicembre? Non certo la bicietta. Lo sci, ecco cosa faremo, ha esclamato. Così siamo andati a sciare. Lui ha attrezzato il suo amatissimo zaino, residuato Grande Guerra, con finestrella trasparente, moderata presa d'aria, supporto per gatti e imbottiliatura interna in pura lana infiltrata. Con la macchina piena di sci da: slalom, libera, fondo, sci alpinismo, e relative diverse racchette e scarponi, a mo' di negozio sportivo su gomma siamo andati nel ridente paesino sulle Alpi, famo-

dove ci aspettano i polli artosi.



Colpi vincenti

STRATEGIE DI GIOCO
PER SORPRENDERE
AVVERSARIO E SPETTATORI



Isp. Andrea Liverani

farlo diventare un appuntamento fisso delle attività sportive di questa sede. Magari intitolando il trofeo o collegando questa attività con l'esterno. Chissà? Personalmente credo che il gioco del tennis comprenda molti degli aspetti che lo sport dovrebbe sviluppare, e penso di averlo riscontrato in tutti i partecipanti al di là della vittoria o della sconfitta; intanto mettersi in gioco in uno sport individuale, confrontarsi con l'avversario e non contro riesce a dimostrare le proprie capacità e creatività nel sistema delle regole del gioco. Cioè trovare la soluzione a situazioni di gioco impensate, anche per chi guarda dall'esterno esperto o no del gioco, è una sensazione di piacere che ti spinge ad allenarti per migliorare e riuscire così finalmente a vincere. Insieme **sport for fit (sport per il benessere) e sport for fun (sport per divertirsi)**. Infine sono in programma grandi progetti della U.I.S.P. per il prossimo mese di settembre a partire dal terzo torneo di tennis, dove ci saranno grandi rivincite in ballo. Grazie a tutti i partecipanti, giocatori che si sono messi in lizza, giudici, raccattapalle e fotografi compresi.

Siamo giunti alla seconda edizione del torneo di tennis U.I.S.P. (Unione Italiana Sport Per Tutti), organizzato dall'ente di promozione sportiva dell'Istituto in accordo con la direzione. Il vincitore, come nel primo torneo svoltosi nel mese di settembre 2012, ha replicato il successo ed io, purtroppo, nonostante la percezione di miglioramenti fondamentali del gioco e della tattica, mi sono fermato in semifinale, come nella rivincita della semifinale passata; segno che

qualcun altro, a parte il vincitore, è migliorato di più. Cio dimostra, che la manifestazione sportiva nel complesso si è dimostrata validissima sin dal primo abbozzo del torneo dello scorso anno, grazie principalmente alla disponibilità della volontaria U.I.S.P., Romano Maria, e dei suoi dirigenti legati al Ministero della Giustizia per le attività sportive. Siamo riusciti ad antropizzare e umanizzare dei "non luoghi" anche per chi passa del tempo lavorandoci per motivi di servizio; in seguito, si vorrebbe

qualecun altro, a parte il vincitore, è migliorato di più. Cio dimostra, che la manifestazione sportiva nel complesso si è dimostrata validissima sin dal primo abbozzo del torneo dello scorso anno, grazie principalmente alla disponibilità della volontaria U.I.S.P., Romano Maria, e dei suoi dirigenti legati al Ministero della Giustizia per le attività sportive. Siamo riusciti ad antropizzare e umanizzare dei "non luoghi" anche per chi passa del tempo lavorandoci per motivi di servizio; in seguito, si vorrebbe

Match ball

QUANDO L'ULTIMO
DIVENTA SORPRESA
E VINCENTE

Il tennis, all'interno dell'Istituto di Bollate, sta diventando una realtà bella e concreta: infatti, per il secondo anno consecutivo, si è disputato un torneo che ha visto protagonisti non solo i detenuti, ma anche gli Assistenti che sono stati invitati a partecipare. Visto il buon esito ottenuto l'anno passato, abbiamo voluto ripetere l'iniziativa anche in questa stagione. Il torneo è cominciato a giugno, organizzato con cura e precisione dall'Ispettore Andrea Liverani, che è riuscito a portarlo a termine in un mese; il divertimento quindi non è mancato, e un sentito grazie va anche alla volontaria dell'U.I.S.P. Signora Maria, che oramai da anni aiuta i ragazzi che si appassionano a questo sport. Il torneo di tennis è però diventato un evento importante all'interno dell'Istituto, e si è riusciti a far sì che si possa giocare, anche, nelle aree dei vari reparti. Il livello di gioco continua ad aumentare; le prestazioni dei vari giocatori migliorano sempre più grazie a qualche ragazzo dotato di buone qualità tecniche e sportive che allena i compagni, consigliandoli e

spiegando il modo per affinare la loro preparazione e strategia di gioco. Il tennis, sport individuale, richiede, oltre che buona tecnica, anche massima e continua concentrazione e, ogni singola giocata è condizionata dal proprio livello di abilità. Infatti, per ottenere il punto bisogna decidere, in frazioni di secondo, il tiro che sarà più efficace per fare il punto o per strappare il servizio all'avversario. Due avvincenti semifinali hanno vinto il torneo appena conclusosi. Nella prima semifinale tra l'Ispettore Andrea Liverani e Angelo Capodicasa questi, dopo

un match combattutissimo e incerto fino all'ultimo, ha avuto la meglio ed è approdato alla finale contro Roberto Bono, che ha battuto dopo un'estenuante partita altrettanto tirata ed incerta, l'Assistente Saverio Caputo. La spettacolare finale tra Capodicasa e Bono è terminata con la vittoria di quest'ultimo. Una grande soddisfazione per i ragazzi del IV^o Reparto! Il successo dell'iniziativa è innegabile, grazie ancora una volta, alla perfetta organizzazione dell'Ispettore Liverani, all'aiuto della Signora Maria.

A photograph showing two men, Roberto Bono and Saverio Caputo, standing on a tennis court. They are both wearing bright yellow shirts and blue caps. Bono is holding a tennis racket and a trophy. They appear to be posing for a photo after a match.



di Roberto Bono

Sentirsi utile

AIUTARE SE STESSI
FACENDO QUAUCOSA
PER GLI ALTRI



di Santino Nardi

Sono il solito "errore giudiziario": non avevano compreso che il chilo era esclusivamente per uso personale... e come sempre non mi hanno creduto! Questo è il "solito" errore giudiziario che alla faccia delle evidenze ti mette in difficoltà! Scherzi a parte, durante questa carcerazione ho passato un periodo agli arresti domiciliari presso una comunità. Quando la sentenza diventa definitiva, con pena superiore ai sei anni, mi hanno riportato in carcere, per essere dopo pochi mesi rimandato in un'altra comunità, nonostante le mie riluttanze. Quel posto mi contraddiceva, dove tutti i miei buoni propositi e conquiste effettuate durante il primo percorso, si stavano sgretolando, quindi, dopo un periodo tormentato, sono ritornato in carcere.

Per non perdere del tutto le conquiste ottenute e continuando le forti motivazioni che mi avevano spinto a cercare il cambiamento, per me è un piacere essere, ora, parte della redazione di questo giornale. Penso di fare qualcosa di utile per gli altri e per me stesso, cercando di dare e ricevere qualcosa da portarmi dentro lo zainetto per quando sarò nel mondo reale; un buon ricordo, una bella esperienza e un arricchimento interiore per, anche, uscire dai soliti schemi di un passato. So che il cambiamento è

un percorso difficile ma non impossibile, perché contrariamente al Giudice che mi ha condannato dicendo testualmente: "A questa età non si può cambiare", volendo contraddirle le sue affermazioni, penso che ci sia sempre tempo per rivedere comportamenti, still, modi di pensare, nonché riesaminare le proprie criticità e punti di vista. Come nel ricordo di quando il lago piangeva alla morte di Narciso, le ninfee gli chiesero il motivo di tanto strazio, lui rispose che tanto dolore era dovuto al fatto di non potersi più rispecchiare nei suoi occhi.

Ho cominciato a cercare di riflettermi negli occhi degli altri, tentando di vedere e comprendere il loro punto di vista e non potranno esserci più compromessi, ma verità. La scrittura pensosia molto importante per trasmettere ad altri idee e esperienze, magari dispensando consigli gratuiti e democratici, perché i consigli non impongono, non obbligano e ognuno ne può fare ciò che vuole. Per questi motivi mi accingo a intraprendere questa esperienza che mi auguro sarà utile per chi legge e anche per me.



Ridere con sorpresa

NON DI SOLO
PANE SI VIVE MA
ANCHE DI SORRISI



di Lofti Kanel



Sono nato ad Annaba in Algeria, nell'anno 1975. Sin da giovane ho lavorato aiutando mio padre in un'attività commerciale, ma vista la precarietà della politica e della situazione economica nel mio paese ho deciso di emigrare in Italia; era il 1998, ed ero illuso di trovare con grande facilità un lavoro e un'integrazione, ma mi sono dovuto scontrare con una miniera di difficoltà. Convinto da altre compagnie ad ottenere guadagni facili, ho iniziato a entrare nel labirinto della droga, e facendone anche personalmente un uso eccessivo ho cominciato a pagargne lo scotto, danneggiando giorno dopo giorno irreversibilmente denti e salute. Poi,

za, hanno avverato il miracolo: ora mangio, sempre poco e con attenzione per il timore di danneggiare i miei denti nuovi. Ma quello che ritengo più importante è che sono un uomo nuovo, senza avere più le ombre oscure di vergogna, paura e solitudine che prima mi consumavano fino all'isolamento sociale. Ora sorrido, e con il sorriso voglio esprimere il mio più cordiale ringraziamento all'Associazione Salute Engraya che mi ha aiutato a ritrovare la mia vita.

Il tempo delle mele

IN POCO ANNI
PASSI DA GIGANTE
DI MEMORIE E FATTURATI

Questo mese parliamo della diffusione dei primi personal computer prodotti in scala industriale. Era il 1977 quando Steve Jobs aveva appena fondato, insieme a Mike Markkula, la Apple Computer e avevano portato a termine il progetto *Apple I*, consisteva in una scheda madre contenuta in un telaio di legno che collegava ad un alimentatore, una tastiera e un monitor era in grado di fare un determinato numero di operazioni, considerando che aveva una disponibilità di memoria molto limitata, ma l'idea fu buona e decisero di sviluppare *l'Apple II*. A differenza del modello precedente, il computer era dotato di un elegante contenitore con tastiera, alimentatore e prese per il collegamento delle periferiche sul mercato. La memoria standard era di 4 Kbyte (unità di misura che determina la quantità di memoria), come schermo venne impiegato un televisore domestico e per la memorizzazione dei dati un registratore a cassette, ma già dal giugno 1978 fu disponibile un drive per floppy disk. *l'Apple II* era inoltre il primo personal computer in grado di generare grafica a colori. Il prezzo di vendita era di circa 1300 dollari, grazie all'enorme successo commerciale e alla decisione di farne un "sistema aperto" (descrivendone cioè la parte elettronica in modo che altri potessero elaborare nuovi elementi hardware)

e scrivere programmi), *l'Apple II* si arricchì di un numero talmente elevato di programmi applicativi che continuò a restare sulla cresta dell'onda e ad essere venduto per anni anche dopo il lancio dell'*Apple III*. In poco tempo *l'Apple II* invase il mondo rendendo multimilionari (in dollari) i due giovani. La linea di montaggio dell'*Apple II* venne chiusa solo nel 1993 dopo che ne furono prodotti cinque milioni in 17 anni. In quattro anni, il fatturato della Apple Computer passò da poco meno di 1 milione, ai 335 milioni di dollari l'anno. Nel 1982 l'industria Apple entrò nella classifica delle prime 500 società mondiali con poco meno di un miliardo di dollari di fatturato. *Di Apple II* ne vennero costruite sette versioni sempre più sofisticate con disponibilità di memoria RAM sempre maggiore, dai 4 KB che offriva il primo esemplare si arrivò fino ai 128 KB dell'*Apple IIc plus* prodotto nel 1988, per contrastare i più venduti Commodore e Amiga dei quali parleremo più avanti. In pochi anni i computer hanno fatto dei passi da giganti. Fino

a che punto potremo arrivare?

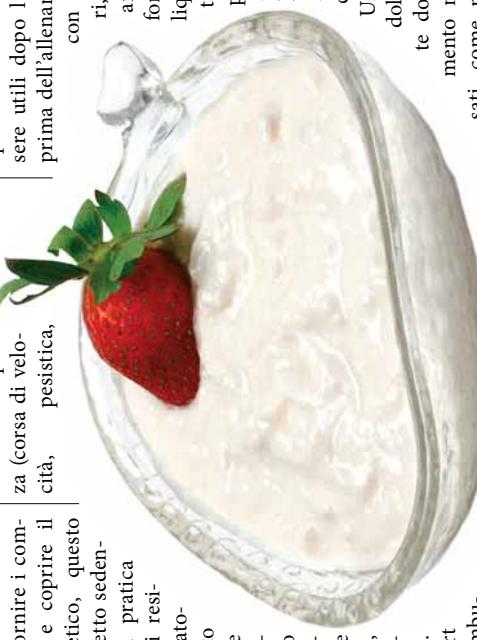


COME I CORRETTI
EQUILIBRI GENERANO
OTTIMALI SOLUZIONI

Iniziamo dicendo che non esistono alimenti miracolosi che possono far aumentare la massa muscolare né le prestazioni atletiche senza un adeguato esercizio fisico. Un'alimentazione ottimale deve fornire i componenti necessari e coprire il fabbisogno energetico, questo vale sia per il soggetto sedentario che per chi pratica sport. In quelli di resistenza (corsa, maratona, bicicletta, nuoto su lunghe distanze ecc.), durante l'attività l'organismo utilizza come principale carburante energetico i grassi, ma anche gli zuccheri e le proteine. Quindi negli sport di resistenza il combustibile principale è il grasso.

Nei primi trenta minuti i muscoli utilizzano il glucosio circolante, quello che si trova già nel sangue; nei successivi quaranta minuti i muscoli utilizzeranno i grassi; infine, se l'allentamento proseguisse l'organismo tornerebbe a bruciare zuccheri, ricavandoli, dall'accumulo di acido lattico, questo viene smaltito nel giro di 30 minuti e non provoca mai dolori muscolari ma solo affaticamento e crampi, i dolori del giorno dopo sono riconducibili a microlesioni che si formano nel tessuto muscolare dovute all'allentamento intenso e sono la prova che ci si è davvero allenati.

L'attività è importante reidratarsi con una bevanda ipertonica zuccherina e assumere una piccola quota proteica es: uno yogurt con frutta o un frullato sono ottimi. Nello sport di corsa di velocità, pesistica,



te e le fibre muscolari lesionate, quindi l'alimentazione post-allentamento deve fornire un'adeguata dose di proteine e un po' di carboidrati semplici. Negli sport di resistenza possono essere utili dopo l'allentamento e prima dell'allentamento alimenti con degli zuccheri, cellulosa e amido sia sotto forma di gel che liquidi. Importante durante il periodo estivo è reintegrare l'acqua e i sali minerali persi con il sudore. Una curiosità: i dolori che sentite dopo un allenamento non sono causati, come molti pensano, dall'accumulo di acido lattico.

RUBRICHE | 29

questo viene smaltito nel giro di 30 minuti e non provoca mai dolori muscolari ma solo affaticamento e crampi, i dolori del giorno dopo sono riconducibili a microlesioni che si formano nel tessuto muscolare dovute all'allentamento intenso e sono la prova che ci si è davvero allenati.



La giusta formula

Filatelia mon amour

RUBRICHE VOLONTARIATO

RACCOLTA FILATELICA PER SPEDIRSI IN LIBERTÀ CON UN FRANCOBOLLO "SOCIALE"

Non l'avrebbe mai immaginato Sante Merlino che il suo "Sogno" potesse prendere, e in così breve tempo, dimensioni nazionali. Era l'estate 2008 quando, recluso nel Carcere di Bollate, Lucia Castellano allora Direttore dell'Istituto, nonché dalla grande disponibilità e condivisione della squadra di Educatori: Catia Bianchi e Anna Viola in testa. Fin da subito il Circolo, presente anche quest'anno alla prestigiosa esposizione "MilanoFil" con una collezione di francobolli rivisitata per l'occasione, si diede come obiettivo l'allestimento di una mostra Filatelica aperta alla popolazione carceraria ma anche a tutti coloro che, volendolo, potessero varcare le soglie del carcere per visitarla. È vero, ammette Sante, pensai alla mostra come al nostro traguardo finale in considerazione delle difficoltà oggettive mano a mano incontrate ma poi rendendomi conto del positivo riscontro, e anche grazie all'entusiasmo dei compagni stimolati dal piacere che derivava nel lavorare attorno ad un preciso progetto, ho concluso che la mostra non poteva essere un traguardo ma piuttosto un punto di partenza.

Adesso il circolo "Intranur" non si limita alle raccolte di francobolli, ma pensa anche di migliorare la comunicazione postale dei detenuti proponendo **l'missione di un francobollo sociale** destinato ad essere usato dalle tante categorie in difficoltà come, appunto, i detenuti. In attesa del francobollo sociale, se mai vi si arriverà, l'idea di Sante Merlino ha portato a dar vita, grazie a Mariisi Giannini, Direttore della Filatelia di Poste Italiane, Luigi Pagano vicecapo del

Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria e dei Ministeri della Giustizia e dello Sviluppo Economico, al progetto "Filatelia Eco-Carceri" ritenuto un'iniziativa sociale con lo scopo preciso di aiutare i detenuti nel processo di riabilitazione e reinserimento nella società attraverso un sano passatempo e strumento di conoscenza, così come recita l'apposito protocollo d'intesa. Già si stanno individuando gli istituti dai quali partire per concretizzare l'iniziativa, e dopo Rebibia, San Vittore e Pavia che già hanno dimostrato interesse al progetto, siamo certi che molti altri aderiranno, così come siamo sicuri che il "vulcanico" Sante ci stupirà ancora con nuove sorprese.



Sir Rowland Hill, l'inventore del francobollo



Gli operatori delle ambulanze hanno segnalato che molto spesso, in occasione d'incidenti stradali, i feriti hanno con loro un telefono cellulare, succede che i soccorritori non sanno chi contattare tra la lista interminabile di numeri salvati nella rubrica. I corpi di soccorso hanno lanciato l'idea che ciascuno metta nella sua lista dei suoi contatti, la persona da interpellare in caso d'urgenza sotto uno pseudonimo predefinito. Lo pseudonimo internazionale conosciuto è ICE (In Case of Emergency). È sotto questo nome che bisognerebbe segnare il numero della persona che Operatori delle ambulanze, Polizia, Vigili del fuoco o primi soccorritori potrebbero prendere contatto. In caso vi fossero più persone d'avvisare si può utilizzare la definizione ICE1, ICE2, ICE3... a seguire. Facile da fare, non costa niente e può essere molto utile. È una buona idea ed è anche promossa dalle Autorità preposte al soccorso. Fate circolare la notizia in modo che questo comportamento diventi un'abitudine diffusa.

Daniele Granata-volontario



EDITORE

www.amicidizaccheo-lombardia.it
vivibk@libero.it Cell.3477402524

Sostieni anche tu l'impegno e
la solidarietà dei detenuti
con un versamento
sul conto corrente dell'associazione:
IBAN: IT74F0306909498615315853985



Sportello Salute informa

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

