

N08 | 2013

ANNO 6 - SETTEMBRE - 2013

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

SALUTE in GRATA

Ri-costruiamo in gruppo

Effluvio di tabacco

Il nuovo modo per modificare proverbi, ovvero "Niente fumo e tanto arrosto"

PAG 8-9

L'esempio delle api

Nel nostro alveare tra scrivanie e computers si costruiscono relazioni benevole alla salute

PAG 14-15

Gruppi invisibili

Quel fluido magico diviso dalle lettere ma non dalle convinzioni o dalle razze

PAG 16-17

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



Angelo Maj
Direttore



Paolo Viviani
Co Vice Direttore



Massimo D'Odorico
Co Vice Direttore



Nicola Garofalo
Volontario



Mirela Popovici
Redazione Femminile



Livio Volpi
Grafico



Dionisio Granata
Volontario



Sergio Zea
Laboratorio Maschile



Sebastiano Vinci
Laboratorio Maschile



Antonino Di Mauro
Inviato Interno



Andrea Tarantola
Segretario Sport. Salute



Michela Vallario
Laboratorio Femminile

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj;
DIRETTORE EDITORIALE: Viviana Brinkmann;
VICE DIRETTORE: Massimo D'Odorico, Paolo Viviani;
SUPERVISORE SCIENTIFICO: Roberto Danese;
SEGRETARIO DI REDAZIONE: Bruno Ballistreri;
CAPO REDATTORE RUBRICHE: Roberto Rossi;
REDATTORI: Fabio Cascino, Santino Nardi;
INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro;
CORRETTORE TESTI: Fabio Presicci;
ART DIRECTOR: Vito Lotrecchiano;
GRAFICI: Luca Cena, Angelo Napoli, Livio Volpi;

REDAZIONE FEMMINILE

Vittoria Orlandi, Mirela Popovici;
PROGETTO GRAFICO: La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi;
LOGO: Design Kassa <http://design.kassa.it>

EDITORE



HANNO COLLABORATO

Mohamed Ayari / Bruno Ballistreri / Valentina Bargna / Marta Bentivoglio /
Fabio Cascino / Luca Cena / Marco Chicco / Ilaria Coronelli / Elisabetta Dal Corso /
Vito Lotrecchiano / Marta Ferla / Claudia Giove / Benedetta Iofrida /
Beatrice Maccarini / Tatiana Mogavero / Angelo Napoli / Santino Nardi /
Emanuela Petra / Fabio Presicci / Cristian Raza / Roberto Rossi

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-vivibk@libero.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 28/09/2013 alle ore 18:00.
Tiratura copie 6.000 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 COREOGRAFIE DI TEATRO
- 6 VITE INCROCIATE
- 8 EFFLUVIO DI TABACCO
- 10 TUBETTI PERICOLOSI
- 11 GOCCE PERSE
- 12 SEPARARSI DA BACCO
- 14 L'ESEMPIO DELLE API

AREA SANITARIA

- 16 INFORMAZIONE / Gruppi invisibili

RUBRICHE

- 18 EVENTI / Scatti felini
- 19 NEW ENTRY / Grafico in erba
- 20 APPUNTI DI VIAGGIO / La magia dell'avventura
- 21 NEW ENTRY / Noi e gli altri
- 22 SPIGOLATURE / Pausa pranzo
- 23 IL VENDICATORE DEI FORNELLI / Branchi di strada
- 24 BATTITORE LIBERO / Sul filo del rasoio
- 25 AMICI DEGLI ANIMALI / Franz e i micro-pollci
- 26 INFORMATICA / L'invasione degli home
- 27 SPAZIO VOLONTARIO / Bionda tentatrice
- 28 SALUTE DELLO SPIRITO / Fai la fame? no, credo
- 29 LINGUAGGIO DEI FIORI / Comunicazioni in conflitto
- 30 PENSIERI IN LIBERTÀ / Dipingere senza mani
- 31 POESIA



editoriale

Trovarsi uniti

di Paolo Viviani

Tra i molti libri letti mi viene in mente la citazione: "Tutti per uno, uno per tutti". È il famoso giuramento, tratto dal racconto di A. Dumas "I tre moschettieri", dove è evidente la proclamazione di un legame consolidato ed affiatato di individui. Un gruppo che, se pur costituito da poche persone, diverrà l'unione foriera di grandi successi. Nel giuramento pronunciato è presente e chiara la partecipazione di sostegno e forza del singolo, in aiuto ai compagni, che saranno pronti a contraccambiare e rafforzare questo legame; in concreto possiamo affermare che ogni membro gioca ruoli che interagiscono e s'influenzano a vicenda. Ognuno di noi è unico e deve essere riconosciuto e rispettato per la sua individualità. Tuttavia, come esseri umani legati gli uni agli altri, nessuno potrebbe vivere da solo. Spesso ci riconosciamo negli altri quando ci piacciono, quando soffrono e pensano come noi, ma è confrontandoci con loro che riusciamo a capire in cosa siamo simili o diversi e, senza ombra di dubbio, comprendere meglio chi siamo e perché veniamo tenuti insieme dalla presunta coesione sociale che è determinata da fattori emotivi e razionali, dove si definisce il livello di solidarietà fra i membri, la condivisione di norme e il relativo senso di appartenenza. Ecco cosa emerge da questa attenta valutazione, il concetto di gruppo, un insieme di persone che interagiscono le une con le altre: gli esseri umani sono portati a cooperare, competere, analizzare, produrre idee, progettare e decidere in gruppo; i gruppi sono una parte vitale della struttura sociale. È uno dei modelli fondamentali di interazione sociale, in cui l'unione ha l'obiettivo di migliorare la sopravvivenza dell'individuo, pertanto essere uniti può rappresentare, per alcune persone, realizzazione, successo e prestigio. Non è forse vero che da quando l'uomo si trova a esistere sulla Terra, egli ha sempre vissuto in gruppo? ●

Coreografie di teatro

LE OPERE INSEGNANO LA VITA
GLI ATTORI LE ESPRIMONO MA
RESTA IN DUBBIO IL GIUDIZIO

● Dott.ssa Ilaria Coronelli e
Dott.ssa Claudia Giove

Durante l'anno 2012-2013 è nato presso il Carcere di Bollate, il progetto "Gruppi d'incontro" rivolto ai detenuti tossicodipendenti, in uscita dal carcere, per seguirli ed aiutarli nel migliore dei modi, al reinserimento nella società. Le responsabili sono due psicologhe: Ilaria Coronelli e Claudia Giove. I gruppi sono composti da 10-12 detenuti, in carico al Ser.T 3 S/s, Ser.T Carcere di Bollate e servizio ASL presso il Tribunale di Milano ed in collaborazione con la Direzione della Casa di Reclusione di Bollate e dell'Università Cattolica di Milano. Durante gli incontri, le psicologhe sono accompagnate da una tirocinante dell'Università, che imposterà la sua tesi di laurea su quest'esperienza. In totale si sono svolti tre cicli del progetto, da 10 incontri per gruppo. La scarcerazione è considerata un momento

molto delicato che, se affrontata senza sostegno, può portare in taluni casi al ritorno del detenuto a compiere altri reati, specie quando quest'ultimo non trova una realtà che lo gratifica e lo aiuta. A chi attribuire la colpa? Al detenuto o alla società? Da un lato certamente la società dovrebbe cambiare le sue leggi ed aiutare il reinserimento di un ex-detenuto, dall'altra quest'ultimo dovrebbe essere pronto ad assumersi le proprie responsabilità, preparandosi al meglio per l'uscita. Le istituzioni all'esterno spesso non si chiedono di cosa ha bisogno un ex-detenuto per essere costruttivo e sentirsi utile, non incentivandolo ad esserlo e portandolo al disinteresse verso se stesso e verso gli altri. In tal senso le psicologhe s'impegnano al meglio con i detenuti, trattandoli come uomini dotati di una loro consapevolezza a nutrire speranze e progetti per il futuro. L'o-
→

A sinistra: Dott.ssa
Giove, psicologa,
a destra: Dott.ssa
Coronelli, psicologa.



biiettivo principale dei “Gruppi d’incontro” è pertanto “riconsegnare” alla società delle persone che abbiano riacquisito fiducia in se stesse avendo individuato e potenziato le proprie competenze, umane e professionali. Le dottoresse, durante i gruppi, cercano di percepire e rielaborare insieme ai detenuti, la dimensione umana di loro con l’obiettivo di perseguire una crescita personale per trasformare rendere meno difficile l’esperienza negativa della detenzione. Sulla base dei suddetti intenti è nato quest’anno presso la Casa di Reclusione di Bollate, il progetto teatro-terapia “RACCONTARSI: percorso verso la libertà”, con la Direzione dell’Istituto e ASL Milano Ser.T 3. Esso ha visto come conduttori il regista Dott. Mario Ercole e la Psicologa Dott.ssa Ilaria Coronelli e come partecipanti numerosi detenuti reclusi presso il VII Reparto del Carcere. La prima rappresentazione svoltasi giovedì 11 Aprile 2013, trattava il difficile tema del dualismo. Il programma prevedeva letture di testi scritti dai detenuti, in base al loro vissuto personale, alternati da letture di testi quali: “Amleto” di Shakespeare, “Il patto con il diavolo” di Goethe e “Lo strano caso del Dottor Jekyll e Mister Hyde” di Stevenson. Il progetto ha visto quindi la sua conclusione con la performance teatrale svoltasi giovedì 12 Settembre 2013, intitolata “MA... LA...VITA”, durante la quale un gruppo di quindici reclusi, accompagnati dalla band “Settequarti”, hanno riportato in scena tre

celle e mostrato al pubblico come si svolge la vita in carcere, seguendo le loro personali riflessioni su presente e futuro, unendo ricordi del passato. La teatro-terapia ha come scopo principale quello di aiutare i detenuti, non solo ad esprimersi correttamente, ma anche portare “l’attore” a subire una catarsi (purificazione n.d.r.) durante la recitazione, raggiungendo una comprensione maggiore di sé, fino ad avvicinarlo ad un significativo miglioramento. La rappresentazione di scene di vita carceraria, tramite le opere proposte, punta a migliorare il modo di esprimersi dell’uomo (gestuale, mimico e vocale) come momento di aggregazione e socializzazione diversa dalla reclusione ed avvicina i detenuti alla reintegrazione, offrendo loro un’occasione di ripartenza e di riflessione per riacquistare la propria dignità, a differenza della società che non si cura del reinserimento psicologico e fisico del detenuto, ma preferisce abbandonarlo a se stesso. Portare la teatro-terapia all’interno della realtà carceraria diviene non solo un prezioso strumento per gli attori-detenuti ma segna anche un mutamento culturale nel mondo carcerario. È ad essi che si rivolge la teatro-terapia che diviene occasione d’incontro, conoscenza e ricostruzione della propria storia personale, favorendone la propria autostima. Il teatro in carcere, infine, propone un’occasione dove lingue, culture ed etnie diverse si incontrano e determinano uno sviluppo del linguaggio ed una rinnovata forma di comunicazione.//

Vite incrociate

QUEL PONTE CREATO PER
UNIRE L'INCONTRO CON
CONFRONTO E RELAZIONE

● Dott.ssa Emanuela Petra - Psicologa



Kurt Zadek Lewin (1890-1947), psicologo tedesco di famiglia ebrea, è stato uno dei primi ricercatori a studiare le dinamiche dei gruppi e lo sviluppo delle organizzazioni. Lewin vede il gruppo come una struttura in divenire continuo; la sua complessità nasce in quanto all'interno di esso entrano in gioco relazioni, ruoli, canali di comunicazione; una realtà dinamica che racchiude in sé conflitti, forze e tensioni che producono dei cambiamenti. Questo può avvenire in virtù del fatto che l'azione di ogni persona nel gruppo modifica sia le

altre persone sia il gruppo stesso, il quale si evolve proprio in funzione delle azioni e delle reazioni dei singoli. Convinti per esperienza, della verità di questo pensiero, i volontari di Un Ponte per Onesimo lavorano in gruppi piccoli e grandi sin dal loro ingresso nella realtà di Bollate. Un'esperienza impegnativa che i volontari vivono insieme ai reclusi con cadenza quasi quotidiana, in differenti reparti. Se potessimo riassumere la valenza degli incontri di gruppo potremmo, utilizzare tre parole chiave: incontro, confronto e relazione. Incontrare gli altri significa incontrare prima di tutto se stessi e questo vale nella vita quotidiana e più che mai all'interno di una riunione di gruppo. Gli spunti di riflessione offerti dai volontari di Un Ponte per Onesimo si concentrano soprattutto sull'identità della persona, la costruzione ed il bilanciamento di una giusta autostima, il rispetto per gli altri, lo sviluppo del proprio potenziale, le relazioni con la famiglia ed il mondo esterno, tutti argomenti che i partecipanti affrontano ascoltando le storie altrui, oltre che parlando delle proprie. Nell'ascolto reciproco, conditio sine qua non, per chi desidera partecipare agli incontri, è impossibile non ascoltare se stessi e le proprie reazioni, di fronte all'espressione del vissuto altrui. Se sono presenti mancanza di empatia, sfruttamento degli altri, sospetto e diffidenza, rapida e mutevole espressione delle emozioni, queste non tarderanno a





farsi sentire durante la riunione. In effetti per i detenuti è spesso difficile esprimere le proprie emozioni davanti ad altri compagni nei confronti dei quali si è già instaurato un rapporto che segue le presunte regole del carcere: omertà, sospetto, sfiducia. Comunque, se si impara ad ascoltare, possono nascere la riflessione interiore ed il confronto con l'altro, durante il quale i volontari fanno da moderatori e da sollecitatori al tempo stesso, per incoraggiare a guardare le cose da altri punti di vista. È proprio dal guardare se stessi, la realtà e gli altri con occhi diversi che può sbocciare il seme del cambiamento: il desiderio di essere diversi, la rottura di vecchi schemi di pensiero a favore di un altro che fino a quel momento non si era mai preso in considerazione. Gli incontri di gruppo sono un'occasione relazionale diversa dalle altre, in quanto avvengono all'interno di un contesto che non appartiene al tempo libero, ma si propone come una vera e propria "scuola di relazioni" a causa delle regole che ne guidano l'agire. Abbiamo già fatto riferimento all'ascolto reciproco, ma possiamo aggiungere altro: il rispetto per le opinioni altrui, per i tempi di silenzio e di intervento, per la diversità di temperamenti, l'uso di un linguaggio appropriato, l'autocontrollo nel conflitto d'opinioni, sono regole non facili da rispettare o da apprendere ex novo. Infatti nel gruppo emergono spontaneamente eventuali tratti antisociali presenti nei

partecipanti: difficoltà a conformarsi alle norme, a controllare gli impulsi e a prevedere le conseguenze delle proprie azioni. Una citazione a parte meritano gli incontri di formazione, veri e propri pomeriggi a tema, durante i quali vengono proposti singoli argomenti trattati con la partecipazione di esperti del settore. Nel corrente anno Un Ponte per Onesimo ha affrontato quattro appuntamenti specifici: I rapporti con la mia famiglia: guarire il passato per camminare verso il futuro, dedicato alla guarigione relazionale; La verità crea veri uomini, per una corretta identità maschile; Un mondo di vittime, vite governate dalle circostanze, dalla gente e dagli eventi, per affrontare la mentalità della "vittima" e Il mondo gira troppo in fretta? nel quale si è affrontato il tema dei cambiamenti per chi aspetta il fine pena. Ogni appuntamento è stato preceduto dalla visione di un film in linea con la tematica proposta e il grande interesse suscitato da questa iniziativa ci incoraggia nel pensare di proporre nuovamente questi incontri anche nel prossimo anno. Nella formazione rientra anche uno dei corsi "storici" dell'Associazione: il corso di cultura biblica proposto ogni sabato mattina in area trattamentale ove il gruppo si incontra attorno ad un Testo portatore di quei valori evangelici fondamentali, su cui si regge ogni società civile, valori che risvegliano coscienze e trasformano punti di vista. //

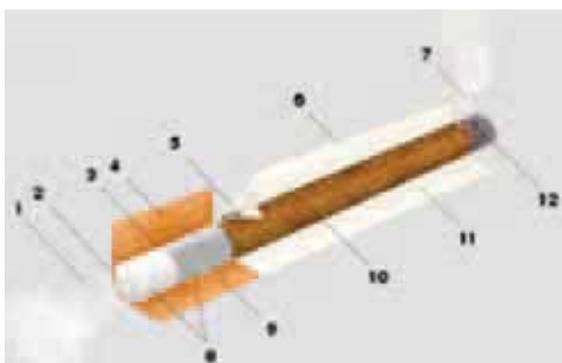
Effluvio di tabacco

CREARE QUELL'ISTANTE
CHE POTREBBE MANDARE
"TUTTO IN FUMO"

● Dott.ssa Marta Bentivoglio - Psicologa
Dott.ssa Marta Ferla - Psicologa

Si è concluso nel mese di luglio il progetto "Vuoi davvero mandare tutto in fumo?" promosso dall'Associazione di volontariato "Gli amici di Zaccheo-Lombardia" all'interno della II^a Casa di Reclusione di Milano-Bollate, in collaborazione con l'istituto e i ristretti. L'Associazione, mossa dall'intento di promuovere il benessere in tema di salute, facendo partecipe e protagonista la popolazione detenuta, ha condotto tale iniziativa con l'obiettivo principale di stimolare e motivare i partecipanti alla pos-

sibilità di smettere di fumare. Il progetto si è articolato in dieci incontri di gruppo, con carattere psico-educativo, concepiti per fornire una maggiore consapevolezza del proprio comportamento dannoso. Inoltre è stato dato un ulteriore spazio informativo sulla dipendenza da nicotina, rispetto a quelle che sono le normali conoscenze sulla dipendenza dal fumo. L'accesso al gruppo è avvenuto previa richiesta tramite domanda 393, a cui è seguita la compilazione del questionario "Motivazione al cambiamento - tabacco MAC-T". Ai soggetti risultati idonei è stato proposto un colloquio individuale conoscitivo e di presentazione del programma. Gli iscritti sono stati dieci: sei di questi hanno partecipato in modo regolare; due hanno interrotto il percorso per la sovrapposizione oraria con la frequenza alla formazione scolastica, uno ha interrotto la partecipazione senza motivare ed uno non si è mai presentato agli appuntamenti. Il progetto è stato strutturato in dieci sedute, tre dei quali tenuti dalla Dott.ssa Alessandra Mattei, nutrizionista, gli altri condotti dalle psicologhe Dott.ssa Marta Bentivoglio e Dott.ssa Marta Ferla. In una prima fase è stata ripercorsa la storia sociale del fumo e l'influenza che la società e l'ambiente hanno sul comportamento del fumatore. Successivamente è stata condivisa con il gruppo una riflessione sulla propria storia familiare e personale, legata al consumo di tabacco. Attraverso la compilazione del



Composizione di una sigaretta:

1. Uscita del fumo principale
2. Materiale filtrante (carbone attivo ed altri)
3. Adesivo
4. Fori di ventilazione (non sempre presenti)
5. Inchiostro
6. Adesivo
7. Uscita del fumo secondaria
8. Filtro
9. Carta del filtro
10. Tabacco e additivi
11. Carta
12. Punto di combustione e ceneri



“diario del fumatore” sono stati osservati gli aspetti emotivi e lo stile soggettivo legato alla dipendenza di ognuno. È stato dedicato uno spazio riflessivo sulle motivazioni individuali che portano al consumo di sigarette e all’eventuale sua diminuzione. Ogni soggetto ha fatto un vero e proprio bilancio personale. A questo punto alcuni partecipanti hanno provato a ridurre il consumo di tabacco con l’aiuto di specifiche strategie di facilitazione, ideate per ogni partecipante del gruppo. A conclusione è stato svolto, a distanza di un mese, un follow-up di verifica, durante il quale i partecipanti hanno condiviso le loro impressioni in merito al progetto: *“Ho iniziato per curiosità, ma il gruppo mi ha portato a riflettere. Ho capito che ci sono punti di vista diversi, mi sono trovato bene a comunicare con gli altri, ho provato a diminuire il consumo”*. *“Non sempre sono riuscito a concentrarmi, perché avevo i miei pensieri... ho compreso più a fondo che fumare mi fa male e ho pensato più spesso di smettere”*. *“È stato bello condividere i propri pensieri con gli altri e scoprire nuovi modi di pensare”*. *“Ho provato a smettere, mi sono impegnato ma non ce l’ho fatta, però ho diminuito il consumo... ora vedo la sigaretta con altri occhi; mi è servito a socializzare, mi ha fatto bene”*. *“Il percorso mi ha fatto trovare strategie per smettere di fumare, anche evitando persone che fumano o il consumo di caffè e coca cola”*. Questo progetto ha determinato uno scambio di relazioni, che han-

no individuato la possibilità di dare e ricevere allo stesso tempo informazioni sugli argomenti affrontati, con un arricchimento ed una crescita dei partecipanti e delle conduttrici. Infatti, noi psicologhe riteniamo che nel corso degli incontri si sia creato un clima di condivisione, nel quale gli aderenti si sono messi in discussione, portando opinioni e idee diverse che sono state rispettate anche quando non condivise. La possibilità di offrire percorsi psico-educativi favorisce lo sviluppo di una cultura della salute ed una crescita personale di tutti che, come un piccolo seme piantato con cura, darà i suoi frutti nel tempo. //



Tubetti pericolosi

SMETTERE DI FUMARE
BENEFICIO PER SALUTE
FINANZE E TANTO ALTRO

di Cristian Raza



Sono Cristian, detenuto nella C.R. Bollate da quasi un anno, insieme ad altri detenuti di ogni reparto ho partecipato ad alcune sedute del gruppo “Progetto Fumo”, iniziativa resa possibile dal sostegno, impegno e disponibilità delle tre psicologhe che hanno dato vita al gruppo nell’ambito dell’iniziativa promossa dall’Associazione “Gli amici di Zaccheo”. Ho iniziato con le sigarette a sedici anni per curiosità ed emulazione e fumo da 22 anni. Ora il mio desiderio è eliminare questo vizio; le psicologhe mi hanno aiutato a riflettere e valutare i benefici che derivano dallo smettere illustrandoci i danni che comporta il fumare, mostrandoci una pubblicazione intitolata “Alcune buone ragioni per smettere di fumare”. Leggerlo è stato un trauma, non sapevo che ogni sigaretta inalata contiene almeno 4.000 sostanze tossiche nocive.

Partecipare al gruppo mi ha fornito tanti utili consigli pratici per smettere di fumare. Il fumo aumenta lo stress, procura malattie polmonari, danneggia l’aspetto fisico e con il tempo può causare cancro e danni all’apparato respiratorio e circolatorio e tanto altro. Mi sono chiesto: ma vale la pena continuare? Fumando sto autodistruggendo presente e futuro. Le psicologhe mi hanno aiutato a essere determinato e forte nella mia decisione, devo prepararmi a gestire i sintomi dell’astinenza, devo evitare i posti dove si fuma e le tentazioni e soprattutto non accampare scuse e autogiustificazioni per accendere una sigaretta. Mi sono già preparato mentalmente a smettere: per prima cosa ho fissato la data in cui lo farò, poi ho deciso di iscrivermi a corsi di ogni genere: scuole, posti, luoghi, dove non si fuma, e poi voglio camminare tanto, leggere, distrarmi facendo ginnastica e stretching. “Il progetto fumo” mi ha preparato ad avere tanta forza di volontà e ad affrontare la sindrome di astinenza. È importante evitare il caffè, mangiare tanta verdura cruda, come carote e sedano. Poiché sono determinato, sono sicuro che ce la farò e non sarò più schiavo di una sigaretta; milioni di persone sono riuscite a smettere, perché io no? La salute migliora e c’è la prospettiva di vivere più a lungo. Inoltre si riscoprono quei sapori naturali e semplici che il fumo aveva cancellato; è come entrare un ambiente dove tutto è nuovo. //

Gocce perse

RIMANE SALDATO IL CORPO
MA IL CONTENUTO
SI DISPERDE NEL CAMMINO

● Dott.ssa Valentina Bargna
Assistente Sociale



Il Gruppo del “Secchio Bucato” è un’attività trattamentale gestita dall’ASL Milano S.C. Ser.T 3 S./s. Carcere di Bollate e Tribunale; si svolge tutti i lunedì dalle 09.30 alle 11.30 presso l’Area Trattamentale con la collaborazione della Direzione della II^a Casa di Reclusione Milano - Bollate. La conduzione del Gruppo è di competenza del Dott. Angelo Aparo (psicologo del Ser.T 3 Carcere di Bollate) con la collaborazione della Dott.ssa Valentina Bargna (assistente Sociale Ser.T 3 Carcere di Bollate). Questa attività esiste in realtà da diversi anni ma dal settembre 2012 ha assunto nuove caratteristiche. La metafora del “Secchio Bucato” nasce dall’idea che ognuno possieda dentro di sé un vero e proprio contenitore che ha la funzione di raccogliere le emozioni, le esperienze e i vissuti. Il senso di vuoto che a volte caratterizza il soggetto tossicodipendente è spesso dovuto ad un malfunzionamento di questo raccogliatore che rimanda all’incapacità di ognuno di noi di lasciar sedimentare i vari strati delle esperienze che la vita ci offre; ci si scorda delle esperienze belle e a volte pure di quelle brutte. Il senso di delusione e frustrazione crea a tal punto un senso di vuoto che porta alla ricerca di qualsiasi tipo di emozione pur di riuscire a



colmarlo. Non riusciamo a farne a meno e il mondo esterno scompare, rimane solo la ricerca spasmodica di quell’emozione che allevia per qualche ora il senso di impotenza. L’obiettivo terapeutico che l’attività si pone è proprio quello, tramite il lavoro di gruppo, di sciogliere il nodo della dipendenza, di allentare il processo del craving (forte desiderio di assumere una sostanza n.d.r.) e di favorire lo sviluppo di relazioni costruttive. L’approccio al gruppo non è sempre facile per i detenuti, spesso e volentieri ci si scontra con uno stile di conduzione forte e diretta, dove il paziente viene posto di fronte a sé stesso, in cui egli stesso diventa artefice diretto della propria vita cercando per qualche ora di “dimenticare” quello che è il contesto detentivo. Chi partecipa al gruppo non è solo il detenuto ma il cittadino e l’uomo che prima di chiedere e pretendere dall’istituzione si mette in discussione in prima linea costituendo un patto di fiducia con sé, con gli operatori e con gli altri partecipanti. Insomma, il “Secchio bucato” è uno stile di vita, sia per i detenuti che vi partecipano che per gli operatori, acquisire un’identità specifica, perseguirla e nutrirla nella relazione con l’altro possono diventare fonti di stimolo e strumenti validi per la cura della dipendenza. //

Separarsi da Bacco

INIZIARE UN NUOVO CAMMINO
SPAVENTA, RIMANERE
FERMI È PERICOLOSO

● Alcolisti Anonimi



"Alcolisti Anonimi" nasce nel 1935 negli USA e da allora si è diffuso praticamente in tutto il mondo. In Italia A.A. è attiva dal 1972 ed è presente in tutte le regioni con circa 500 Gruppi. L'Associazione è composta esclusivamente da alcolisti in fase di recupero, all'interno dei Gruppi non vi sono operatori sociali né educatori o professionisti del settore, ma solo chi del problema ha avuto esperienza personale diretta e concreta. A.A. è un'Associazione di auto-aiuto e reciproco sostegno: l'alcoli-

sta anonimo cerca spontaneamente e senza alcun compenso di aiutare chi ancora non ha trovato una via d'uscita dall'alcolismo, perché aiutando gli altri in realtà aiuta anche se stesso a consolidare la raggiunta sobrietà e a migliorare lo stile di vita. A.A. opera facendo leva unicamente sulle proprie risorse, si regge sui contributi volontari dei propri membri e non richiede né percepisce sostegni economici esterni di alcun genere e non si impegna in progetti di ricerca né campagne di prevenzione: l'Associazione si concentra unicamente nell'opera di recupero dei propri membri e di richiamo per nuovi alcolisti desiderosi di aiuto. Peraltro A.A. non aderisce formalmente ad altre organizzazioni e

istituzioni e osserva il principio dell'anonimato, il significato è di porre i principi dell'Associazione al di sopra della personalità dei singoli, oltre che di tutelare i suoi membri. L'esperienza carceraria ebbe inizio nel 2004 nel carcere di S. Vittore di Milano con un protocollo d'intesa tra ASL e Associazione Alcolisti Anonimi Area Lombardia. Si formò così Il primo gruppo, sei ami-



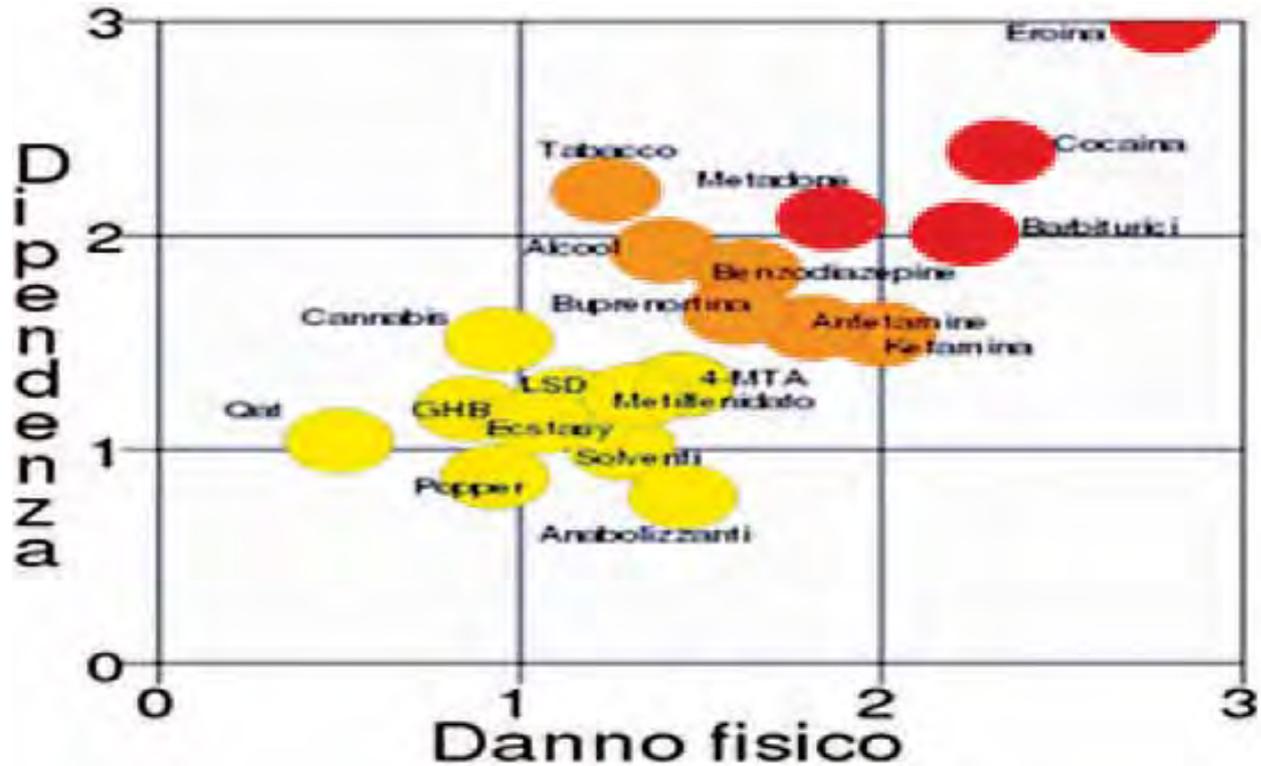


Grafico comparativo dei possibili effetti negativi dell'alcool rispetto alle altre droghe.

ci di A.A. in collaborazione con l'Équipe "Alcool," del carcere di S. Vittore. Nel 2007 iniziò, in seguito ad esplicita richiesta, il servizio anche presso la 2^a Casa di Reclusione di Milano-Bollate; con l'aiuto del Ser.T fu preso subito contatto con il Direttore e Vicedirettore e da quel momento, con altri dieci amici dell'Associazione, iniziò la nuova avventura presso questo istituto con 3 riunioni settimanali, il lunedì al Reparto femminile, il martedì e il sabato al 2° Reparto per poi aggiungere il 4° Reparto ed arrivare infine a fare una 4^a riunione il giovedì su richiesta del 7° e 1° Reparto. È interessante e gratificante vedere come i rapporti con il Direttore, Vicedirettore, Ser.T, Educatori, Medici, Associazioni varie, e in particolar modo gli Agenti, siano sempre più cordiali, rispettosi e collaborativi. Inoltre è motivo di stimolo vedere che i detenuti attendono con piacere di partecipare alle riunioni: è per loro una grande delusione se capita di non presentarci; il partecipare alle riunioni dà loro una visuale diversa nel vivere il carcere e una nuova speranza per il futuro: ecco perché è importante la presenza. Nel 2010 terminò il protocollo d'intesa tra ASL Milano e Associazione Alcolisti Anonimi Area Lombardia. Si decise di ufficializzare l'Associazione Alcolisti Anonimi all'interno della Casa di Reclusione di Milano-Bollate, richiesta accolta nel giro di una settimana, dando vita così ad un gruppo vero

e proprio all'interno del carcere col nome "12 PAPPILLONS". In breve tempo i dieci membri esterni dell'Associazione che prestano il loro servizio sono diventati sedici, e anche le domande di detenuti che vogliono partecipare al gruppo sono in continuo aumento; è stata così avanzata una richiesta per ottenere un'aula dove tutti i reparti possano accedere per facilitare l'accesso e lo sviluppo dell'iniziativa. Anche questa richiesta ha avuto subito riscontro positivo, il gruppo è stato collocato nella sala cinema dell'Area Trattamentale per due incontri settimanali, il martedì e venerdì dalle ore 16.30 alle 18.30. Nel reparto femminile però le riunioni sono state sospese per mancanza di partecipazione, causa le molte uscite per fine pena. Un'altra bella esperienza è stata la richiesta, peraltro accolta, inoltrata al Magistrato di Sorveglianza di poter accompagnare in permesso un detenuto, che frequentava il gruppo, al raduno nazionale per il 40° di Alcolisti Anonimi Italia del 2012, anche un altro detenuto ha partecipato al Seminario di S. Felice. Vogliamo, attraverso queste righe, ringraziare tutti per l'accoglienza ricevuta, con la speranza di poter essere presenti ai prossimi appuntamenti Regionali e Nazionali. Penso che fare l'esperienza del carcere sia basilare per un volontario "Alcolista Anonimo", i detenuti ripagano ampiamente il nostro lavoro con il loro affetto e gratitudine. //

L'esempio delle api

INDIVIDUALITÀ COORDINATE
ED UNITE DA UNO SCOPO
COMUNE: LA SALUTE

● La Redazione di Salute inGrata

Questo giornale che state leggendo non si confeziona da solo. Dietro e dentro queste pagine c'è il lavoro assiduo e impegnato, spesso non facile, di un gruppo, il gruppo che compone la redazione. "Fabbricare" un giornale come il nostro, per condizioni soggettive e oggettive, non è agevole. Il nostro periodico tratta argomenti e problematiche concernenti la salute, intesa nella sua accezione più ampia, quindi non solo fisica, ma anche psicologica, sociale e dello spirito, e cerca di sviluppare e approfondire questo delicato e ostico argomento, con le limitazioni di ordine pratico derivanti dall'essere in carcere. Lavoriamo

in un locale confortevole e luminoso, zeppo di sedie e tavoli percorsi da cavi e fili che alimentano e collegano i computers reperiti dall'Associazione. Abbiamo un po' di testi tecnici e a modo nostro abbiamo anche internet: internet "umano", fatto cioè dell'aiuto che, a supporto nelle nostre ricerche e nel nostro lavoro, ci danno i volontari esterni che cercano per noi fonti, articoli, contributi, immagini indispensabili al nostro operare. Il giornale è pensato, organizzato, sviluppato, scritto, corredato di illustrazioni e preparato per la stampa interamente da noi. Ci avvaliamo, per pubblicare il nostro periodico, dell'importante collaborazione fornitaci da medici generici e specialisti, educatori, psicologi, magistrati, esponenti dell'Amministrazione e della Polizia Penitenziaria, e altri. Nella nostra sede di lavoro le mansioni sono ben definite; c'è una parte prettamente redazionale che si interessa dei testi e una che si occupa dell'impaginazione delle immagini che accompagnano gli articoli e della preparazione del menabò che, dopo essere stato sottoposto al vaglio del Direttore responsabile e dell'Editore del giornale, una volta approvato viene mandato allo stampatore: questa della stampa è l'unica operazione che è effettuata all'esterno del Carcere. Ognuno di noi ha compiti precisi: c'è chi ricopia alla tastiera del computer i contributi che ci arrivano su carta, chi corregge eventuali errori di battitura, chi lavora per far sì che i testi siano della lunghezza esatta ed obbligatoria per le esigenze di stampa, chi





scrive articoli su temi precedentemente decisi nelle riunioni di redazione settimanali, chi coordina la parte redazionale e chi la parte grafica. Formalmente, ognuno di noi ha una mansione definita: redattore, correttore testi, caporedattore, inviato interno, grafico, art director, segretario di redazione, Vice-direttore. In realtà, fatto salvo il compito dei grafici, che hanno specifica e approfondita specializzazione e svolgono un lavoro non solo tecnico ma soprattutto creativo, tutti gli altri, nell'ambito redazionale, fanno un po' di tutto a seconda delle necessità: ognuno di noi è fungibile con l'altro e l'aiuto reciproco è una costante del nostro stare assieme. La nostra realtà all'interno del giornale potrebbe essere il perfetto prototipo del concetto sociologico di "gruppo", micro-aggregato sociale composto da più persone di differenti età, cultura, provenienza geografica e caratteristiche umane unite per il conseguimento di uno scopo intellettuale e per il raggiungimento di un risultato pratico oggettivamente riscontrabile e misurabile. Ognuno di noi ha chiesto di far parte dell'iniziativa spinto da proprie motivazioni interiori, che vanno dal semplice e comprensibile desiderio di uscire dalla monotonia della cella, alla curiosità di provare una nuova esperienza, fino alla voglia di esprimere la propria creatività e di raffrontarsi con una realtà umana e lavorativa affatto nuova; ognuno

// OGNUNO DI NOI E
FUNGIBILE CON L'ALTRO E L'AIUTO
RECIPROCO È UNA COSTANTE DEL
NOSTRO STARE ASSIEME. //

di noi ha scelto di mettersi in gioco, sapendo dall'inizio che la collaborazione prestata sarà inevitabilmente sottoposta al vaglio, ed eventualmente alla critica, di tutti i suoi compagni di lavoro. La dinamica del nostro gruppo è di instaurare un insieme di relazioni che danno funzionamento e operatività allo scopo comune, ma che aiutano altresì ad instaurare rapporti umani di amicizia. Ogni individuo esplica le proprie capacità in sinergia con tutti gli altri, e l'interazione che ne deriva va ben oltre la semplice somma delle parti; la dinamica che si svolge all'interno è quella in cui tutti si trovano 'faccia a faccia', in condizioni di esplicita relazione che rende non casuale la presenza delle persone, ma che attua un impegno in cui è richiesto un serio lavoro di équipe. Un'eterogeneità che, nel preparare il giornale, sta bene insieme e si sente partecipe alla liberazione di emozioni; un modello che predispone al cambiamento interiore e che permette di assumere nuovi stili di comportamento e di relazione. Siamo un gruppo che, giorno dopo giorno, acquisisce sempre maggior capacità, tenacia e costanza che sono, sicuramente, un aiuto a rafforzare l'autostima e a sentirci intellettualmente e spiritualmente liberi. Come diceva lo scrittore latino Aulo Celso, sostenendo: "È benefico alla salute mentale tutto ciò che agita a fondo lo spirito". //

Gruppi invisibili

L' OCCHIO NUDO NON LI VEDE MA LORO SONO ESTREMAMENTE ORDINATI



Dott. Marco Chicco
Medico di reparto

Dottore, mi fa fare il prelievo per sapere che gruppo di sangue ho? Quante volte viene fatta questa richiesta! Il gruppo sanguigno è una importante caratteristica che ciascuno di noi eredita dai genitori e si porta dietro dal momento del concepimento per tutta la vita. I gruppi sanguigni sono determinati dalla presenza di proteine specifiche (antigeni) sulla superficie dei globuli rossi. Poiché questa presenza è determinata geneticamente il gruppo sanguigno non può variare. A causa di questa specificità dei globuli rossi se introduciamo in un soggetto del sangue non appartenente

al suo stesso gruppo, l'organismo che li riceve produce delle sostanze (anticorpi) in grado di combattere tali cellule, provocando una reazione di "rigetto". Attualmente sono stati riconosciuti trenta diversi sistemi per la classificazione dei gruppi sanguigni, oltre ai sistemi A-B-0 e Rh che rimangono però i più importanti. Una reazione post-trasfusione che coinvolga antigeni minori e antigeni deboli può causare problemi minimi; incompatibilità più serie (generalmente del sistema A-B-0 e Rh) possono portare a una massiccia distruzione di globuli rossi, bassa pressione sanguigna, gravi danni renali e nei casi gravissimi anche alla morte.

Il sistema A-B-0

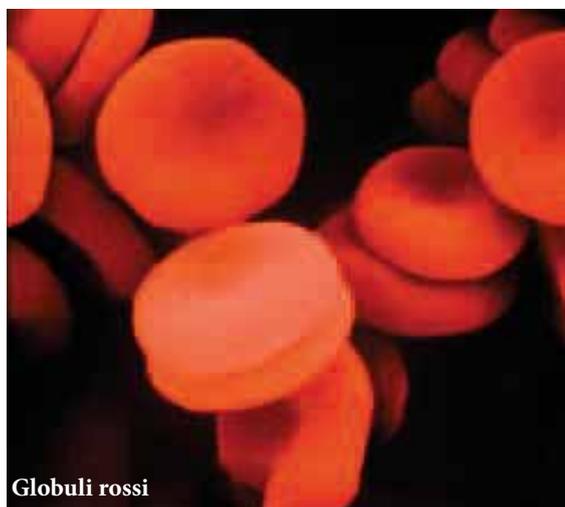
Già nel 1900 il tedesco Landsteiner dimostrò che i globuli rossi umani contengono due antigeni che indicò con A e B. Ciascun globulo rosso può possedere: l'antigene A (individuo di gruppo A), l'antigene B (individuo di gruppo B), entrambi A e B (individuo

di gruppo AB), nessuno di questi antigeni (individuo di gruppo 0 dal tedesco Ohne, nessuno). Allo stesso modo il plasma di un individuo può contenere gli anticorpi anti B (soggetto di gruppo A), gli anticorpi anti A (soggetto di gruppo B), nessun anticorpo contro questi due antigeni (soggetto di gruppo AB) gli anticorpi anti A e anti B (soggetto di gruppo 0) Perciò un soggetto...

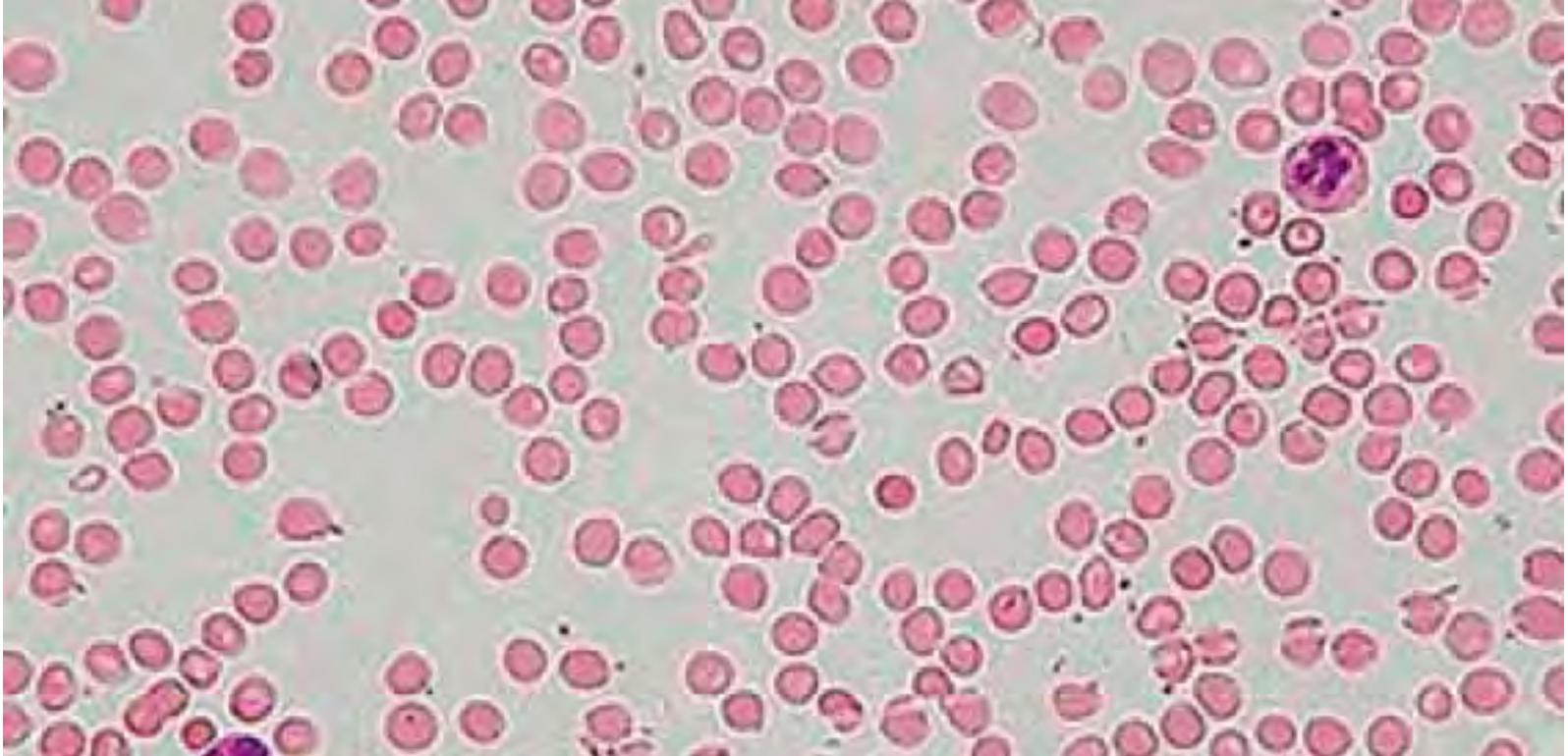
Di gruppo	Può donare ad un soggetto con gruppo
A	A, AB
B	B, AB
AB	AB
0	A,B,AB,0

Ma può ricevere sangue solo...

Gruppo	Può ricevere da un soggetto con gruppo
A	A,0
B	B,0
AB	A,B,AB,0
0	0



Globuli rossi



Sangue umano osservato al microscopio ottico.

Per concludere: un individuo di gruppo 0 può dare il sangue a tutti (donatore universale) ma riceverlo solo dal suo. Un individuo di gruppo A può dare il sangue all'A e all'AB e riceverlo dall'A e dallo 0. Un individuo di gruppo B può dare il sangue al B e all'AB e riceverlo da B e dallo 0. Un individuo di gruppo AB può dare il sangue solo all'AB e lo può ricevere da tutti (ricevente universale). A differenza del sistema A-B-0, le persone Rh-negative (che non hanno cioè tale proteina sulla superficie dei propri globuli rossi) sviluppano un anticorpo diretto contro questo antigene solo in seguito a contatto con l'antigene D. La trasfusione di sangue, oltre al gruppo, deve perciò considerare anche il sistema Rh (così chiamato perché scoperto verso la metà del novecento nelle scimmie di *Macacus Rhesus*)

In base alla presenza degli antigeni suddetti, si parla di donatori universali di sangue (gruppo 0 negativo, i cui globuli rossi mancano di tutti gli antigeni) e donatori universali di plasma (gruppo AB positivo, che manca nel plasma di tutte le agglutinine). In molti casi il feto ha un gruppo sanguigno diverso da quello della madre, per questo nella donna in gravidanza possono essere presenti anticorpi contro i globuli rossi

fetali. A volte questi anticorpi materni possono attraversare la placenta e causare la distruzione dei globuli rossi fetali, con conseguenze anche molto gravi per il neonato (malattia emolitica). Partendo dal gruppo sanguigno dei figli si può risalire ai possibili gruppi dei genitori. Questo metodo per stabilire la paternità è però ormai superato, perché utilizzando l'analisi del DNA si hanno risultati più certi.

Fattore RH	Può donare a	Può ricevere da
RH positivo	RH positivo	RH positivo RH negativo
RH negativo	RH positivo, RH negativo	RH negativo



Scatti felini



DALLO SPORT
UN INSEGNAMENTO
DI UNIONE E GRATIFICAZIONE

Sono Benedetta, nuova volontaria dell'associazione "Gli amici di Zaccheo". Ho scelto di buttarmi e intraprendere questo percorso un po' speciale per provare ad andare, nel mio piccolo, oltre le apparenze e superare preconcetti e categorizzazioni, abbattendo muri e barriere che spesso queste rappresentano, perché credo che solo così si possa andare nel profondo delle situazioni, e soprattutto delle persone. In questo modo è cresciuto in me il desiderio di fare, nell'ambito della privazione della libertà, un cammino comune con chi vive in carcere: un "fare con" e non "fare per". L'incontro con l'altro, al di là dei pregiudizi, ci arricchisce reci-

procamente in una realtà in cui le distanze e le differenze sembrano voler prevalere su ciò che ci accomuna e ci unisce. Al reparto femminile sono impegnata nel vivere il gioco e nel portare avanti gli allenamenti di pallavolo delle "Tigri di Bollate"; è un'occasione per stare insieme in modo divertente e allegro, praticando uno sport bellissimo, supportato dalla vivace compagnia del gruppo delle "cheerleaders" che con energia accompagneranno e incoraggeranno la squadra nelle partite. Lo sport è una metafora calzante della vita di ognuno di noi: è un'occasione per stare insieme, un tempo e uno spazio privilegiato in cui poter sperimentare i punti

di forza, i limiti propri ed altrui, crescendo nel rispetto reciproco e nella voglia di collaborare ad un progetto comune. Questo è quello che sostengo: persone che nel loro percorso di vita hanno vissuto esperienze diverse, con caratteri e personalità differenti, non rinunciano a mettersi in gioco nonostante le difficoltà dei momenti contingenti. La bellezza di una squadra e del gruppo è proprio questa: in campo, ogni persona è essenziale e preziosa e ognuna è parte responsabile e amica dell'altra. Mi sento partecipe della voglia di ricominciare, di riprendere, di riprovare e di voler vivere qui questa esperienza, perché non sono importanti gli sbagli fatti, ma lo è il riprendere il cammino, anche col mezzo della pallavolo; non importa se si sbaglia una battuta o un attacco, ma è fondamentale stare nella situazione, nella "vita" di quell'istante e provare e riprovare ancora, perché il come si vive un percorso ha più valore di ogni possibile risultato. Un grazie a voi che mi permettete di fare un pezzo di cammino insieme, di conoscere la vita vera e reale e di attraversarla con tutta la voglia di ricominciare sempre e in ogni attimo. Forza Tigri! Ci vediamo in campo.



Grafico in erba



DARE FORMA E COLORI ALLE IDEE
VUOL DIRE MATERIALIZZARE
PENSIERI E PAROLE

Salve sono Angelo, ho 48 anni. Nella roulette della vita ho puntato sul numero sbagliato, ma per fortuna non ho perso tutto. Quando ero in libertà, avevo un lavoro che mi ero creato da solo e mi piaceva non solo perché mi dava la possibilità di guadagnare ma mi rendeva anche padrone di me stesso e di nessun altro. Avevo finalmente la consapevolezza di essere riuscito in qualcosa. Non è mai bello ritornare dietro le sbarre, ma almeno qui a Bollate non vi è la staticità delle carceri che ho conosciuto nel passato, ove ci si abituava presto e male a restare con minimo sette concellini e per ventuno ore, sempre chiuso in cella, dimenticando il piacere di restare un po' soli con se stessi e pensare ad un libro o ad un computer come una chimera. Qui almeno hai la possibilità di trascorrere una parte della giornata con gli altri e la tua mente finisce per spaziare anche quando ascolti una opinione in più da parte di qualcuno, benché con quest'ultimo potresti anche non essere d'accordo ma almeno discuti, ti confronti e perché no, cre-

sci. Adesso mi è stata data la possibilità di collaborare come volontario al giornale Salute in Grata con l'incarico di grafico e sono soddisfatto che mi abbiano accettato, potendo così contribuire alla realizzazione di un mensile utile e informativo per i detenuti. Almeno le ore passate lavorando nella redazione, volano in fretta allontanandomi dal senso di frustrazione che provavo dal mio arrivo, senza far nulla giorno dopo giorno e che riversavo sui miei famiglia-

ri, dimenticando i problemi che loro avevano a casa. Adesso credo che mostrerò loro un po' di ottimismo grazie a questa attività, potendo dargli la possibilità di pensare che qui qualcuno si è accorto di me. Spero infine di ricambiare presto la fiducia che mi è stata data e porgo un ringraziamento a tutta la redazione per avermi accolto nel suo gruppo ed in particolare a chi mi sta affiancando, aiutandomi con molta pazienza a capire il metodo di lavoro.



La magia dell'avventura



SOGNARE DI ESSERE GIÀ ADULTO
PER SCAPPARE DAL QUEL
LETTINO ROSICCHIATO

Quando finalmente presi coscienza che, dando un ordine che partendo dalla testa, arrivava alle gambe, queste cominciarono a muoversi, capii che potevo spostarmi da un punto ad un altro dello spazio che mi circondava. Cominciarono così le prime fughe dal lettino, che con tutte quelle sbarre già mi apparivano come una prigione. Annodavo le lenzuola e mi calavo, oppure diventavo un roditore, un po' per farmi i denti che stavano spuntando, un po' per trattare il dolore alle gengive, ma anche perché mi piaceva il sapore del legno. Una volta che le sbarre cedevano, si apriva un varco sul mondo. Poi,

gattinando partivo all'esplorazione del mondo che mi circondava. Che bello ricordare ancora i peli del tappeto che mi finivano in bocca e sputavo in giro. Non vi dico il piacere nel rovistare dentro i cassetti (il DNA non mente) e mettere tutto a soqqadro, mischiare la biancheria e magari rotolarsi dentro. Lo spasso migliore era partire all'esplorazione delle altre stanze, vedere piatti o bicchieri che quando li toccavi, ubbidendo alla legge di gravità, si frantumavano in milioni di pezzi e luccicavano, stimolati dal sole, in mille colori. Il punto forte era poi aprire il frigo, quante cose buone che si trovavano dentro,

creme da pasticciare con le dita e farmi il "fondo tinta" nel tentativo di gustarle. Leccare tutto quello che potevo, ma erano guai se gustavo il peperoncino. Sì, in effetti c'era un po' di distruzione quando passavo. Poi il gioco finiva quando due braccia mi prendevano e mi davano uno sculaccione sul pannolino e dopo qualche bacino e coccola per frenare le lacrime mi addormentavo. Quelle stesse braccia amorevoli, ne approfittavano per rimettermi a tradimento in quell'odiosa prigione a sbarre che tutti chiamavano lettino. Sì, penso che in quel frangente sviluppai lo spirito del viaggiare, dell'esploratore, il desiderio e l'infinita curiosità di vedere luoghi e nuovi posti da conoscere. Purtroppo c'era sempre qualcuno che sabotava i miei progetti. Ogni giorno comunque era un mondo nuovo, idee nuove e piani di fuga sempre da studiare. Con il tempo, crescendo seppi che sono un "Sagittario" a capii che era normale che avessi la voglia di galoppare per i sentieri infiniti del mondo conosciuti e no. Il primo viaggio che feci, fu da casa alla scuola, ma questa è un'altra storia che vi racconterò alla prossima.



Noi e gli altri



TI ACCORGI DI OGNI SINGOLO ISTANTE
DEL TUO TEMPO, NON QUANDO LO PERDI,
MA QUANDO NE HAI TANTO PER RICORDARLO

Salve, sono Fabio, uno dei recenti arrivi nel Club Bollate, acquistato durante la campagna estiva. Provengo da una squadra chiamata Libertà. Vi sono sensazioni, che nessuno di noi vorrebbe provare un giorno, ma la vita a qualcuno concede dei “privilegi” che ad altri non sono permessi. Pertanto non resta altro che trasmettere, perché gli altri sappiano. Parlo della sensazione di ritornare in una casa di reclusione e lasciarsi alle spalle il mondo del quale mi ero riappropriato, e restare legato ad esso solo attraverso il rumore di fondo della tangenziale e la visione di una Milano che potresti prendere per mano, ma ti sfugge all’ultimo istante, come il momento più bello di un sogno in cui apri gli occhi e ti rendi conto che la realtà è ben altra, e vicino al tuo cuscino non hai nessuno da abbracciare. In tutto questo corteo di sensazioni, difficili da esprimere anche quando hai cercato di sfogarle con le lacrime, devi raccogliere le briciole della tua vita ed andare avanti da solo. Ma poi tutto ad un tratto vi sono i “privilegi”, che non sono quelli che gli altri leggono



sulla carta stampata da macero, che fa credere che presto i “delinquenti” torneranno ad invadere le strade. Parlo dei privilegi concessi ad un neo-giunto, il quale deve iniziare un percorso lontano dagli affetti più personali, sono i privilegi concessi dai detenuti ai detenuti. È qui che ti si porge una mano, un sorriso, ti si apre il cuore al cuore, ti viene offerta una mela, un pezzo di pane, un bicchiere d’acqua, una parola e ti chiedi perché tutto questo? La risposta è semplice, loro hanno capito chi sei, non sei Fabio, Antonio, Marco o chissà chi, ora sei un detenuto che ha solo bisogno di stare con qual-

cuno, per non piangere, per non cedere, per andare avanti. Ora sei come loro, che ti hanno preceduto e ti stanno dando ciò che a loro fu dato, ovvero la solidarietà ed il privilegio di non sentirsi solo. Entri a far parte di una comunità, il cui unico obiettivo è aiutarsi reciprocamente quasi a costruire un cerchio che possa solo accogliere nuovi alleati e che non possa mai rompersi. Allora chiedo a voi che siete fuori: siete proprio certi, che se fossero concessi i benefici di legge, ormai tanto decantati e pubblicizzati alla nausea, vi sarebbe più insicurezza o forse invece un po’ più di solidarietà?

Pausa pranzo

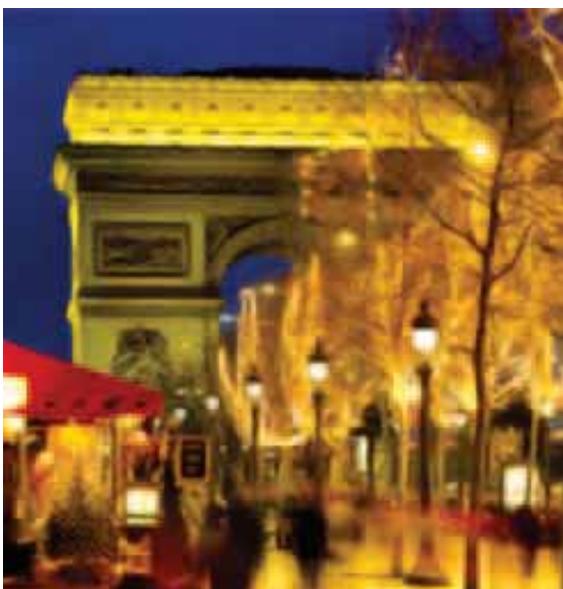
LE SCIMMIE RISPETTO A NOI
SANNO PRENDERSI GIOCO DI
SE STESSE DAVANTI AGLI ALTRI

In Italia, spesso la pausa pranzo non è intesa come un momento di svago, bensì di ulteriore approfondimento di problematiche lavorative e non ci permette talvolta di sorridere un po' di noi stessi e degli altri. In Francia invece in tutti gli ospedali, fin dall'epoca napoleonica, la sala mensa è considerata un vero e proprio luogo di svago, di goliardia, ove è "vietato" parlare di medicina ma si preferisce solo trattare argomenti divertenti. Quando qualcuno si permette di esprimere anche un solo termine sanitario, viene dato l'allarme sonoro dagli altri commensali attraverso

lo stridore dei coltelli sui piatti. Il "colpevole" viene quindi "condannato" a recarsi alla cosiddetta "ruota della fortuna" per scegliere il proprio destino. Le possibilità sono molteplici, dato che il punito può finire il proprio pranzo svestito in mezzo agli altri o è obbligato a cambiare gli abiti con chi gli sta accanto ma, se è sfortunato, il vicino potrebbe anche essere di sesso opposto. Se becca la casella giusta, entra in un sacco gigante dei rifiuti e viene trasportato dagli altri colleghi verso i raccoglitori e destinato a restarvi per dieci minuti. Può capitare anche di essere "lapidato" dagli "inquisitori" con sassi chiamati yogurt, di gusti e tonalità di colore differenti, fino a che venga dichiarata la sopraggiunta "umidificazione e tinteggiatura" del bianco camice. Le pareti sono degli affreschi creati da pittori in erba, che raffigurano dottori e dottoresse, in espressioni e posizioni caricaturali e grottesche, come in un carro allegorico di carnevale. Nel vederli tutti appaiono divertiti di scoprire di esser dotati di organi riproduttivi giganteschi oppure visibili solo al microscopio elettronico. Ogni dieci anni circa le



"opere d'arte" vengono cambiate, correndo magari il rischio che nel frattempo qualche artista ha fatto strada. Pensate che in un ospedale psichiatrico di Parigi, al momento di rinnovare l'affresco della parete, qualcuno si accorse che il precedente era stato creato da un certo Pablo Picasso e per fortuna riuscì a salvarne almeno la firma. Finita la pausa pranzo, ognuno ritorna alle proprie mansioni, riacquisendo la serietà professionale di sempre. In Italia oltre a non conoscere questa mentalità, non vi è purtroppo la capacità di prendersi gioco di se stessi.



Branchi di strada



DA CHIARAVALLE A
BROWNS SEA ISLAND
LI SENTI CANTARE

Correvano i primi anni del '900 e con loro correvano pure le prime automobili. Mostri rumorosi e puzzolenti, capaci d'impolverare le campane sui campanili e far tremare le vecchiette ai bordi delle vie. La vita delle povere nonne, già provata dai tempi grami, era diventata veramente insostenibile, non bastavano la miseria endemica e l'artrosi, ora non potevano più attraversare in santa pace neppure la strada per andare a messa. Ma ecco che un generale Inglese dal cuore tenero, che aveva addestrato per anni ragazzini, per l'esercito di sua Maestà Britannica, forse commosso da tanta angoscia, cosa ti va' a pensare? Dopo essersi letto ben bene, il trattato della signora Maria (Montessori di Chiaravalle) decide che il mondo non poteva più fare a meno di un branco. Con grande preveggenza, al fine di distinguerli dalle baby gang che nel futuro avrebbero infestato le periferie, gli fece indossare pantaloni al ginocchio e camicia militare, triangoli colorati al collo e non bandane, e



li chiamò Lupetti. Ragazzi che fedeli: al Re, alla Patria, ai suoi capi, ai suoi genitori, ai suoi datori di lavoro e ai suoi sottoposti (2° Legge del movimento Scout), a morsi impararono a vivere e a servire il mondo intero. Grazie a Lord Robert Baden Powell sono così (forse) nati i Boys Scout. Per cui a nome di tutte le vecchiette salvate dalla strada e per tante altre ragioni, il nostro Vendicatore li vuole idealmente, ringraziare e invitare tutti, attorno al fuoco per una spaghetтата.

ISTRUZIONI PER IL CUOCO

Spaghetti alla crema di peperoni

Dopo aver rosolato in olio d'oliva una piccola cipolla ed uno spicchio d'aglio tritati finemente, aggiungere tre bei peperoni tagliati a filetti e quattro acciughe dissalate e lasciare cuocere il tutto per circa quindici minuti, regolare di sale e pepe, dopo di che frullare il tutto e condire gli spaghetti ben scolati. Aggiungere fuori dal fuoco un rosso d'uovo (per ognuno dei commensali) ben sbattuto con un cucchiaino di pecorino grattato (come per la carbonara).

Sul filo del rasoio



REPLICARE UN SOGNO
TRA CALCI E TAGLI AL PALLONE
ALL'ALBA VINCERÒ



A dieci anni, quando facevo parte di un gruppo affiatato di ragazzi che giocavano a pallone, mio padre decise di farmi assumere dal barbiere del paese giusto per confermare le sue teorie: “accussì ti levi da strata” (così ti toglie dalla strada) e impari un mestiere!” A quell’età arrivavo a malapena al bancone e il mio datore di lavoro mi aveva preparato uno sgabello per poter arrivare al viso dei clienti. Ero attratto dal profumo della brillantina Luxina che profumava di pulito al contrario del luogo dove giocavo che odorava di polvere. All’inizio mi distraevo facilmente, inseguivo sempre con gli occhi il gruppo di amici che passavano davanti al negozio schiamazzando, ma la voce del proprietario

mi riportava alla realtà dicendomi: “Fabio vieni qui, guarda cosa faccio altrimenti non imparerai mai”. Quando eravamo soli affilava un rasoio più grande della mia mano, mi faceva gonfiare un palloncino, che dovevo spalmare con schiuma da barba per poi toglierla con quella lunga lama affilatissima. A volte, purtroppo, capitava di bucarlo e impietosamente erano “cuzzate” (schiuffi sul collo). Cercavo di migliorare giorno dopo giorno. Giunse il momento della mia prima cavia umana: mio padre! Che con incoscienza si affidò alle mie mani tremanti, tremanti in quanto primo cliente e anche perché in cuor mio covavo una sorte di piccola vendetta nei suoi confronti, quello di avermi proibito di continuare a gioca-

re con i miei compagni. Dopo un periodo di apprendistato, decisi di perfezionarmi iscrivendomi alla scuola per parrucchieri, così dopo tre anni di corso mi diplomai. Finalmente potevo aprire un salone tutto mio. Mio padre, con gran sacrificio, decise di aiutarmi aprendo un debito con la banca del paese: finalmente il sogno di una vita si stava realizzando. La notte tra il quattro e il cinque luglio del 2002, giorno fatidico dell’apertura del nuovo negozio, la passai completamente sveglio e agitato per l’emozione. Verso l’alba riuscì ad appisolarmi per essere brutalmente svegliato dagli squilli persistenti del campanello di casa. Io, novello Figaro, andai ad aprire la porta e ancora assonnato fantasticavo pensando di aprire la saracinesca del salone ai premurosi clienti. Aprii la porta e... altro che clienti, mi trovai davanti degli agenti di polizia che dopo una accurata perquisizione mi portarono direttamente in un carcere di massima sicurezza: ironia della sorte, al suo interno, non esisteva una barberia. I sogni solitamente muoiono all’alba, il mio no! Un giorno riuscirò a realizzarlo.

Franz e i micro-polli



UN MERLO NERO,
ALCUNI PICCIONI E
IL RISPARMIO ALIMENTARE

La prima questione è nata col merlo. Sul terrazzo è comparso un merlo, tutto nero lucido e col becco giallo. Io ho fatto amicizia con questo merlo, che è un bravo pennuto e mangia dalla mia ciotola i croccantini avanzati. Però, l'umano che ho adottato, quando mi ha visto lì col merlo si è messo a gridare tutto nervoso cose come "ma che razza di gatto sei, ma s'è visto mai un gatto che invece di catturare il merlo fa amicizia con lui", e altri insulti irripetibili, bradi-gatto, sottogatto e cose così, tanto che volevo chiamare "Telefono Micio" per denunciare queste angherie razziste. Ma ha prevalso la pietà per un povero umano sottosviluppato, e ho lasciato perdere. Il merlo continua a venire e mangia dalla mia ciotola, e l'umano se ne è fatto una ragione. Un giorno sono arrivati dei volatili strani, né merli né polli, e neanche faraone o anatre, che se fatti arrosto non sono niente male. Sono più grandi del merlo e più piccoli di un polletto arrosto, e anche loro sono brave bestiole, hanno un nome strano, puccioni o poccioni, forse

impiccioni, non so bene. Mi vengono a trovare spesso, mangiano dalla mia ciotola, però parliamo poco perché sanno dire solo: tuut tuut... E qui è nata la seconda questione: una domenica mattina il mio umano è venuto sul terrazzo a fare il suoi soliti trenta secondi di cyclette, e alla vista del nostro allegro gruppetto multietnico di pacifici animaletti ha dato fuori di matto, gli è venuta una crisi isterica e ha fatto urli altissimi e terrificanti, dicendo cose come "ma cos'è 'sta roba, ma sei uscito pazzo, anche i piccioni adesso, ma che razza di sottospecie di gatto sei, non bastava il merlo, adesso anche queste bestiacce che mi lordano tutto il terrazzo, tu sottogatto mi hai rotto proprio, guarda che ti uso a mo' di straccio per lavar per terra, caccia via quei piccioni, proprio a me doveva capitare un gatto così, cosa ho fatto io di male!". Profondamente ferito nella mia dignità felina, spaventato da questi urli belluini e umiliato per la figuraccia fatta con i miei amici pennuti, ho cercato di fargli presente che lui, il mio umano,

è proprio stupido perché questi volatili a me sembrano proprio dei micro-polli, e col tempo cresceranno e noi potremo cucinarceli arrosto e mangiarceli, con gran risparmio per le nostre misere finanze. Quasi quasi adottato un umano un po' meno microcefalo.



L'invasione degli home



UNA PAZZA CORSA
ALLA CONQUISTA DI
SPAZIO E VELOCITÀ

Come anticipato nello scorso numero, questa volta parliamo della Commodore, una società canadese che iniziò la sua attività nel 1958 nel commercio delle macchine per scrivere, poi nel 1976 acquistò la Mos Technology che produsse il microprocessore utilizzato nei computer Apple e Atari. Nel 1977 la Commodore presentò al "Consumers Electronic Show" il "Pet 2001", progettato in sei mesi da Chuck Peddle. Il "Pet" disponeva di un microprocessore avanzato, una Ram di 4 o 8 Kbyte, una Rom di 14 Kbyte, uno schermo video a fosfori verdi e incorporava una tastiera di una macchina per scrivere e un registratore a cassette per i programmi e i dati. Il costo era di circa 600 dollari. Al successo negli Stati Uniti seguirà presto quello in Europa dove la Commodore conquisterà per un certo tempo l'ottanta per cento del mercato dei Pc. Nel 1982 venne commercializzato il Commodore 64 che disponeva di una memoria di un terzo maggiore di quella di Apple II Plus, ma era in vendita a metà del prezzo di quest'ultimo. La formidabile collezione di programmi a disposizione ne fa-

vorirà una grande diffusione in tutto il mondo, specialmente tra i giovanissimi tanto da entrare nel Guinness dei primati come personal computer più venduto di tutti i tempi con ben 70 milioni di pezzi. La Commodore tentò nel 1984 di rimpiazzare il C64 con il Commodore Plus/4, che offriva la visualizzazione di un maggior numero di colori, una versione più evoluta del sistema operativo e del software integrato, ma fece l'errore strategico di renderlo incompatibile con l'ampia gamma di software del C64. La nuova macchina fallì, mentre il C64 continuò a essere venduto. La Commodore ripropose nel 1985, col Commodore 128 un nuovo successore del C64, ma questa volta pren-

dendo in considerazione quegli aspetti che avevano deciso il successo del C64 e il fallimento del Plus/4. Oltre a non essere in nulla inferiori al C64 e a offrire piena compatibilità con il software del predecessore, i C128 introdussero una lunga lista di miglioramenti molto richiesti al sistema operativo e ai comandi per la grafica e il suono; un display a 80 colonne, e 128 Kb di RAM. Con l'entrata nel mercato del Commodore 128 e dei computer più avanzati di altri costruttori, la società posizionò il C64 come computer alla portata di tutti, abbassando di conseguenza il prezzo. Da quel momento il Personal Computer entrò di fatto nelle case di milioni di persone.



Bionda tentatrice



NON SFORZARTI DI ESSERE
MIGLIORE DEGLI ALTRI MA
CERCA DI MIGLIORARE TE STESSO

Parlare di fumo e di come smettere è all'ordine del giorno, con consigli e tecniche per farlo. Sembra facile, ma non è così. Perché smettere di fumare? La sigaretta aiuta a distendere i nervi, dà un momento di "piacere". Perché eliminarla? Comunque prima o poi si muore di qualcosa, tanto vale godersi le amate sigarette. Ma smettere di fumare è qualcosa di più. Vuol dire cambiare non solo le proprie abitudini, ma come persona: si decide di superare e di sfidare se stessi. Questo è quello che ha fatto un gruppo di ragazzi aderendo al progetto "Vuoi davvero mandare tutto in fumo?". Gli incontri sono stati tenuti da due psicologhe: Dott.ssa Marta Ferla e Dott.ssa Marta Bentivoglio, con l'intervento della Dott.ssa Alessandra Mattei, nutrizionista e biologa, che ha spiegato i danni che il fumo provoca al nostro corpo, e consigliato l'assunzione di cibi capaci di ridurre il desiderio della sigaretta. I partecipanti sono stati stimolati a riflettere sulle motivazioni personali che portano al consumo di sigarette e alla sua eventuale diminuzione; ogni soggetto ha fatto un vero e



proprio bilancio personale. Oltre all'aspetto individuale si è dato rilievo al gruppo, dove ognuno è parte di qualcosa. Le individualità contribuiscono al carattere del gruppo: le persone interagiscono e si influenzano a vicenda; tutti i membri sono interdipendenti, hanno bisogno l'uno dell'altro per arrivare agli scopi prefissati. Si condividono i pensieri e gli stati d'animo e ci si incoraggia a vicenda. Il percorso di ognuno è sostenuto da tutti gli altri. I vantaggi del lavorare in un gruppo sono molti: si impara ad ascoltare l'altro, ci si arricchisce perché si vede la realtà non solo dal proprio

punto di vista ma anche da una diversa prospettiva, che è quella dei compagni. Il gruppo che si è creato con il progetto "Vuoi davvero mandare tutto in fumo?" è un esempio di tutto ciò. I partecipanti hanno iniziato a vedere le sigarette con altri occhi. Non hanno smesso di fumare, ma hanno diminuito il numero di sigarette. Hanno lavorato sulla propria forza di volontà cercando di attuare un cambiamento su se stessi. Bisogna immaginare solo per un istante come sarebbero le giornate se si riuscisse a smettere di fumare e come ci si sentirebbe raggiungendo questo successo.

Fai la fame? no, credo



IL DIGIUNO NON PER
PERDERE PESO MA COME
ACCRESIMENTO DELLA FEDE

Mi chiamo Ayari, sono un cittadino di origine tunisina, e da tre mesi mi trovo a Bollate. Inizio questo mio scritto con l'aiuto della fede che dà la forza e la pazienza per superare e affrontare i problemi di tutti noi. La ragione che mi ha spinto a scrivere questo articolo, per i miei compagni di fede non musulmana, è stata di spiegare loro il significato del "Ramadan" e per quale ragione è obbligatorio digiunare durante esso. Il Ramadan è considerato il mese più sacro del calendario Islamico, poiché durante questo periodo, nel 610 D.C., è stato rivelato il Sacro Libro del Corano. Digiunare,

nella religione islamica, significa astenersi completamente dal mangiare, bere, fumare e dall'avere rapporti sessuali, dall'alba al tramonto. E' opportuno sottolineare che la pratica del digiuno esiste in altre religioni monoteiste e in altre dottrine, pur variando di caso in caso. Digiunare come metodo di purificazione, per controllare i propri istinti, per acuire la concentrazione durante gli esercizi spirituali, sono caratteristiche che in qualche modo accomunano le culture religiose. Gli Islamisti, pur riconoscendo che tutti questi sono benefici conquistati con il digiuno, considerano che il Musulmano digiuni come

espressione della propria sottomissione ad Allah. Il digiuno durante il Ramadan, nella concezione della religione islamica, ispira solidarietà verso i poveri e rafforza i legami di fratellanza, perché controllare la fame e la sete in prima persona, aiuta anche a comprendere la pena di coloro i quali lottano per avere il cibo necessario alla sopravvivenza di ogni giorno. Si sappia che in Arabia Saudita, paese considerato con un alto livello di tenore di vita, i Musulmani spesso rompono il digiuno, mangiando insieme ai poveri e dividendo con essi il cibo e l'acqua. Inoltre, sempre nel corso del Ramadan, possono anche essere elargite donazioni. Durante lo stesso periodo, il Musulmano è tenuto a evitare di mentire o fare discorsi futili e discussioni che possano essere fonte di dissidio e sfociare in un litigio. Spero in questo breve esposto, di aver risposto sui dubbi più frequentemente sollevati. Concludo ringraziando la Direzione dell'Istituto per il rispetto mostrato verso la fede Musulmana, il Ramadan e per gli spazi a noi concessi per la pratica religiosa. Che Dio benedica tutti.



Comunicazioni in conflitto



A VOLTE LA SUPERSTIZIONE
SI SCONTRA CON LA
BELLEZZA DELLA NATURA

L'estate è finalmente passata, e questo mese di settembre riprendiamo il nostro appuntamento con fiori e pietre. Vi proponiamo l'**Iris**, il cui significato nel linguaggio dei fiori è: "comunicazione", argomento che ci interessa particolarmente. L'**Iris** è un fiore di gradazione violetta che oltre ad avere un bel colore ha la particolarità di essere impiegato in cosmetica per la produzione di profumi e creme di bellezza, quindi può essere di ispirazione per i nostri lettori fanatici dell'estetica. Il suo significato "comunicazione" ci riguarda da vicino perché nel nostro ambiente, che per definizione limita questa possibilità di contatto diret-

to con le persone care, rimane, nella forma scritta uno dei pochi mezzi che abbiamo per mantenere un contatto frequente con loro, come un'ancora di salvezza. Comunicare ci fa sapere che non siamo soli e che, seppur lontani, c'è sempre qualcuno che ci pensa, quindi aiuta e permette il reciproco sostegno; un po' come i fiori: se non li curi mostrano una luminosità diversa. Non per nulla il momento più importante della nostra giornata è l'arrivo della tanto attesa posta. Altre comunicazioni sono spesso attese con ansia, ossia le risposte alle nostre richieste e istanze, che non sempre danno l'esito sperato. Le notizie che ci pervengono quindi non sempre sono motivo di gioia, dobbiamo avere una grande capacità di assorbire i duri colpi, soprattutto noi che già viviamo in una condizione di stress permanente. A volte diventa quasi difficile riservarsi un momento per comunicare anche con se stessi, data la condizione in cui ci troviamo. Noi abbiamo la possibilità di collaborare con Salute ingrata e ci dedichiamo ad informare e fare comunicazione per i nostri compagni. A proposito, una diceria che vogliamo sfatare è quella secondo cui il color viola



dell'**Iris** sia apportatore di cattive notizie; non sempre è così, rimane pur sempre un bel fiore da donare e da ricevere. A questo fiore abbiniamo come pietra preziosa lo **Zaffiro**. Per lungo tempo associato alla felicità, si credeva aiutasse nella comunicazione e nell'introspezione. Gli antichi gli attribuivano poteri nella predizione del futuro. Ora abbiamo la scusa per farcene regalare uno così per rendere più piacevole il nostro soggiorno qui. Dandovi appuntamento al prossimo mese, un caloroso abbraccio dal femminile.





Dipingere senza mani

A VOLTE LA TELA È TROPPO PICCOLA PER CONTENERE L'INSIEME DEI COLORI DELLA VITA

Sono le prime ore dell'alba, ancora assonnato, osservo il sole filtrare prepotentemente tra la lastra di ferro, che funge da persiana e il vetro, proiettando la prima luce del mattino. Sono sorpreso dalla visione di quei colori e penso che se dovessi trasformare in pittura quello che sto vedendo, avrei delle grandissime difficoltà, soprattutto nel riprodurre la lucentezza che essi

esprimono. Ma in questo momento il mio pensiero è concentrato sui quei tre colori primari che con le loro varie sfumature dipingono la vita di tutti i giorni. Che strano pensare come il rosso, il giallo ed il blu diano origine ad una scala cromatica così vasta da poter colorare il nostro mondo. È anche bizzarro pensare quante cose si possono abbinare ai colori. Ricordo che

la psicologia, tramite l'espressione di un colore percepito da un individuo, può determinare in lui caratteristiche e stati emozionali che lo distinguono. C'è chi riesce a dare colore alla propria esistenza con un modo di dire: "Ho passato momenti neri", "Sto vivendo un periodo roseo" e così via. Mi chiedo, perché coloriamo i momenti della vita? Il giallo suscita qualcosa che irradia, come la luce del sole, il blu qualcosa che racchiude, il rosso produce movimento, come il fuoco o il sangue. È vero, ogni colore suscita e rappresenta un'emozione, uno stato d'animo e può essere legato ad un particolare evento. Per ora basta evadere con la testa, sarà meglio che smetta di interpretare e meditare e mi dico: "caspita! stasera devo preparare la pizza e c'è il rosso pomodoro, la bianca mozzarella..." Che strana sensazione sto vivendo in questo momento, mi sembra di aver diviso in due la mente; una emozionale che crede per vedere e l'altra razionale che vede per credere. Che ore sono? È tardi mi devo alzare e vestirmi per correre al lavoro e dar colore al giornale che sta per uscire.



“A FRANCESCO”

*Un ragazzo solare, pieno di vita,
che amava la musica,
adorava il lago di Como.*

*Gli piaceva la moto
si... quella moto
che lo faceva sentire “spirito libero”.*

*A tal punto che in una domenica
di settembre, con una giornata piena di
sole, come lo era lui...*

*È volato troppo presto,
come un angelo... lasciandoci
il ricordo del suo splendido sorriso.*

By SAVY



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.

