

SALUTE *in*GRATA

N°4 | 2014

ANNO 7 - MAGGIO 2014

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



InGrandiMenti

Un sacro principio

Ostacoli e diatribe su un diritto intoccabile

Colpevoli di danni

Papilloma virus: sono loro i microscopici responsabili

SALUTE inGRATA - MAGGIO 2014

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

REDAZIONE

DIRETTORE RESPONSABILE: Angelo Maj

DIRETTORE EDITORIALE: Nicola Garofalo

VICE DIRETTORE: Paolo Viviani

SEGRETARIO DI REDAZIONE: Francesco Cavallucci

CAPOREDATTORI SERVIZI: Vittoria Orlandi

CAPOREDATTORI RUBRICHE: Bruno Ballistreri, Vittoria Orlandi

REDATTORI: Stefano Boschi, Marco Ferrari, Giovanna Forcieri,
Dorothea Georgiou

INVIATO INTERNO: Antonino Di Mauro

CORRETTORI TESTI: Claudio Evangelisti

GRAFICI: George Daniel Stepanov, Francesco Cavallucci

RESP. GRAFICO: Massimo D'Odorico

FOTOREPORTER: Massimo D'Odorico

PROGETTO GRAFICO:

La Redazione coadiuvata da Emanuele Gipponi

LOGO:

Design Kassa <http://design.kassa.it>

HANNO COLLABORATO

Stefano Boschi
Serena De Nitto
Antonino Di Mauro
Dorothea
Claudio Evangelisti
Marco Ferrari
Giovanna Forcieri
Dorothea Georgiou
Vittoria Orlandi
Arianna Prada
Alberto Schiavone
Antonella Tamborini

- 3 EDITORIALE
- 4 COLPEVOLI DI DANNI
- 6 PREVENIRE È GIUSTO
- 8 L'AFFETTIVITÀ IN CARCERE
- 10 SESSO RECLUSO
- 12 SENO SANO
- 14 IL RADIO DI MADAME CURIE
- 16 UN SACRO PRINCIPIO
- 18 GRANDE IN UN GIORNO

- 20 BATTITTORE LIBERO / *Adulti consumati*
- 21 IL CAVALIERE ERRANTE / *Tempo di maturità*
- 22 CRIMINALI FAMOSI / *Un incubo chiamato Al*
- 23 CRIMINALI FAMOSI / *Folli definiti gangsters*
- 24 BATTITTORE LIBERO / *Tempo al tempo*
- 25 USI E COSTUMI / *Una regione profumata*
- 26 BATTITTORE LIBERO / *Una deviata necessità*
- 27 BATTITTORE LIBERO / *Età adulta e maturità*
- 28 ATTIVITÀ DELL'ASSOCIAZIONE / *Il ritorno delle tigri*
- 29 I COLORI DEL MONDO / *Un racconto a luci verdi*
- 30 BATTITTORE LIBERO / *Quel filo conduttore*
- 31 NEL PROSSIMO NUMERO...

Associazione di Volontariato Gli amici di Zaccheo-Lombardia
Sede Legale Via A. Carnevali, 30 - 20158 Milano
Tel. 02/66501838 - Cell. 3487119294
nicola.garofalo@amicidizaccheo-lombardia.it

www.amicidizaccheo-lombardia.it

Aderente alla Conferenza Regionale Volontariato Giustizia della Lombardia Aderente alla
Federazione Nazionale dell'Informazione dal carcere e sul carcere.

Questo numero è stato chiuso in Redazione il 14/06/2014 alle ore 09:30.

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.

E

editoriale

Essere o non essere

Paolo Viviani

Adulti sì! Ma maturi quando? Nel campo scientifico adulto è considerato un organismo pluricellulare che ha raggiunto la piena capacità riproduttiva. Con riferimento all'uomo il termine è di non facile definizione, assumendo significati assai diversi nei diversi contesti argomentativi e disciplinari. Se, infatti, con questa parola si intende alludere al raggiungimento di un certo grado di maturità, è il concetto di maturità stesso che cambia a seconda del contesto di riferimento. Nel diritto civile un soggetto è considerato adulto quando ha raggiunto la maggiore età. In psicologia un individuo è considerato adulto quando si ritiene che abbia raggiunto il completo sviluppo non solo fisico ma anche psichico. In medicina solitamente la fase adulta avviene con l'arresto della crescita. Come avrete capito evidenziare questa fase della vita, apre un campo così vasto che diventa impossibile, in una sola edizione, parlarne. Abbiamo cercato di individuare alcuni aspetti che possono caratterizzare l'evoluzione di questa fase, portando ad una analisi di significati tra la maturità acquisita, o semplicemente, una presa di autoconsapevolezza. In questo periodo della vita, molte saranno le esperienze che l'essere umano dovrà affrontare e che lo porteranno a relazioni diverse da quelle consolidate nella fase dell'adolescenza, per consentirgli quel distacco mentale che nascendo da un confronto con le basi cognitive acquisite, potrà rinnovarle con un'ulteriore e più persuasiva verifica. Forse essere adulti e aver raggiunto un grado di maturità è determinato da un elaborato processo cognitivo interpretativo di come "capire il mondo e dargli un senso", in cui la sequenza di eventi necessari alla formazione di ciò, sono determinati dalle particolari comunità sociali a cui si appartiene, e dalle particolari esperienze cui si è sottoposti. O forse, occorrerebbe avviare un processo d'autoanalisi rivolto alla conoscenza degli aspetti più profondi dell'essere per considerarsi "adulti maturi"? ●

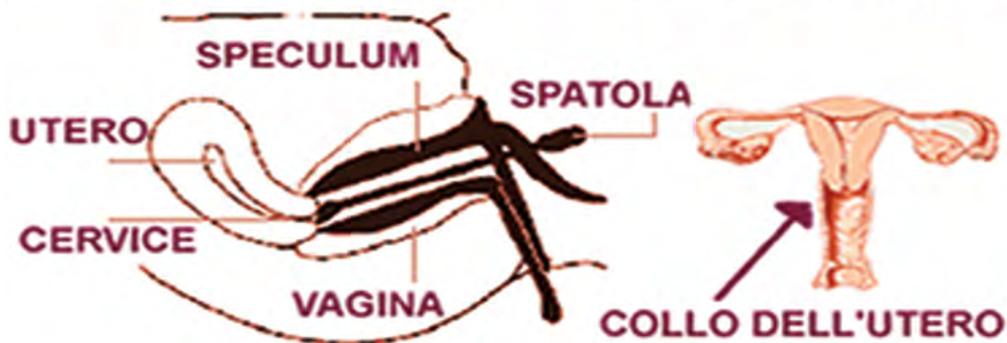
Colpevoli di danni

I PAPILOMA VIRUS SONO CLASSIFICATI CON NUMERI MA ALCUNI DI QUESTI SONO VERI IETTATORI

● Dott.ssa Arianna Prada
Ginecologa

Fino a pochi anni fa il tumore dell'utero era la prima causa di morte nel sesso femminile. Oggi non è più così. Nel corso degli ultimi decenni la conoscenza approfondita delle cause di questa neoplasia ha permesso una strategia preventiva che ha salvato, salva e salverà la vita di molte donne. Per tutte queste donne la salvezza passa attraverso la conoscenza. Tipicamente il tumore dell'utero si sviluppa a livello della cervice uterina (o collo uterino) che è quella zona di passaggio tra la vagina ed il

corpo uterino. In questa sede ci sono delle cellule di transizione tra il tessuto vaginale squamoso ed il tessuto presente all'interno dell'utero. Queste cellule vengono attaccate nel corso della vita da numerosi virus e batteri ed è stato scoperto che un virus molto comune, il Papilloma virus, può provocarne una trasformazione maligna. Il Papilloma virus è la principale causa del tumore al collo dell'utero ma fortunatamente essere a conoscenza di questo fatto ci permette di difenderci da questa evenienza. Questo perché dal contagio vero e proprio allo

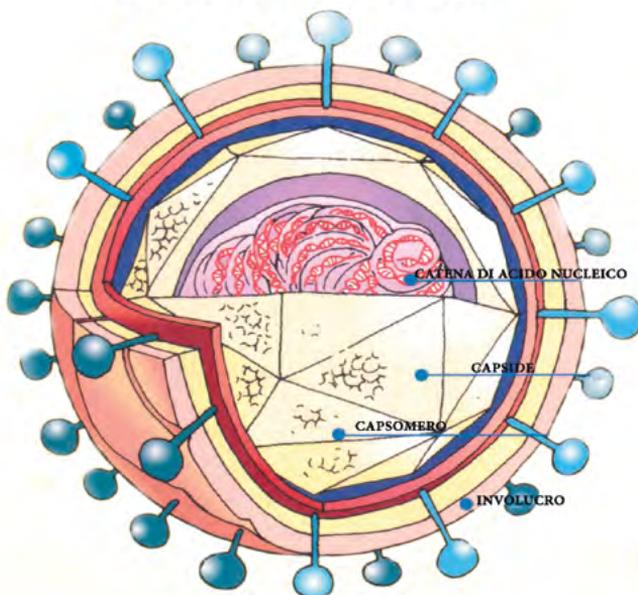




sviluppo di una neoplasia invasiva passano anni, di solito decenni, in cui noi medici possiamo valutare il rischio ed evitare che si sviluppi un cancro incurabile. Il contagio è abbastanza comune, si stima che il 75% delle ragazze sia positiva a questo virus. Il Papilloma virus è un virus a trasmissione sessuale per cui il preservativo non è protettivo, per questo motivo, soprattutto nelle giovani donne ha un'elevata incidenza. Nel momento in cui iniziano i rapporti sessuali è molto probabile venirne in contatto. Negli ultimi anni le ragazze dai 12 ai 26 anni ven-

gono vaccinate contro quattro tipi di Papilloma virus. Ma il vaccino non è protettivo contro tutti i tipi di virus e la maggior parte delle donne non è stata vaccinata. Fortunatamente non tutte le donne che entrano in contatto con il virus svilupperanno il tumore al collo dell'utero, nel 90% dei casi il sistema immunitario interverrà. Ma cosa si può fare per evitare quel rischio di degenerazione neoplastica? Non si deve assolutamente aspettare di avere dei sintomi. Nel momento in cui un tumore si manifesta è spesso troppo tardi. Sicuramente perdite ematiche strane od in periodo in cui non dovrebbero esserci, come la menopausa, devono destare allarme. Ma non basta. Si deve prevenire il rischio, occorre fare il Pap test. Il Pap test è un esame in cui vengono prelevate le cellule della cervice uterina e messe su un vetrino. Un medico anatomopatologo osserverà successivamente le cellule e stabilirà se sono cellule normali, cellule atipiche per cui è meglio fare qualche controllo ravvicinato oppure cellule dall'aspetto maligno che è meglio rimuovere. E' importante eseguire questo esame ogni anno od al massimo ogni due anni della propria vita per evitare che la malattia, che all'inizio è confinata a poche cellule e facilmente rimuovibile, si diffonda a tutto l'utero e si trasformi in un cancro invasivo. Il Pap test salva la vita alle donne. E' un esame poco doloroso che dura qualche minuto ma fondamentale strategia preventiva nei confronti del tumore dell'utero. //

LA STRUTTURA DI UN VIRUS



Prevenire è giusto

LA DIFFICOLTÀ DELLA CORRETTA
INFORMAZIONE PER SFATARE
CREDENZE E COSTUMI DI ALTRI TEMPI

● Dott.ssa Antonella Tamborini
Ginecologa

La contraccezione può essere definita come un insieme di metodi o dispositivi atti ad evitare le gravidanze indesiderate e/o a proteggere dalle malattie sessualmente trasmesse. Essa si distingue principalmente in una contraccezione ormonale (pillola e simili) e in una contraccezione meccanica (profilattico, spirale). C'è un panorama molto ampio di scelta sul versante della contraccezione ormonale, che consente di progettare in modo sicuro e consapevole la propria sessualità. Le preparazioni ormonali (estrogeni e progestinici, che costituiscono gli ormoni femminili) in uso sono molteplici, sia in termini di dosaggio (tutti comunque molto bassi), che per



vie di somministrazione. La pillola è il metodo anticoncezionale più sicuro, ma occorre, prima di iniziare ad assumerla che vengano escluse le rare controindicazioni al suo utilizzo. Nelle attuali formulazioni i dosaggi di entrambi gli ormoni sono estremamente ridotti per diminuire gli effetti collaterali (tensione mammaria, gonfiore, cefalea ecc.) e il rischio di trombotosi. I contraccettivi orali riducono il flusso mestruale e il dolore, migliorano la sindrome premestruale e, alcuni preparati hanno anche un effetto cosmetico in quanto migliorano l'acne e riducono i peli e la caduta dei capelli. Da un po' di anni esiste anche una pillola che si assume continuativamente e che contiene solo uno dei due ormoni (il progesterone). Questa pillola, che viene assunta continuativamente, può essere utilizzata anche durante l'allattamento. L'anello è un contraccettivo ormonale che si introduce in vagina. L'efficacia contraccettiva dell'anello è pari a quella della pillola. Il cerotto è un sistema contraccettivo che rilascia attraverso la pelle un estrogeno ed un progestinico. Il suo meccanismo d'azione è simile a quello della pillola ed anche la sua efficacia è molto elevata. Esiste anche una contraccezione non ormonale. Il profilattico e la spirale tradizionale sono i due tipici metodi. È importante che i vari metodi contraccettivi devono possedere alcuni requisiti.

**AFFIDABILITÀ/EFFICACIA NELLA
CONTRACCEZIONE:**

questo è l'obiettivo principale.



INNOCUITÀ / BUONA TOLLERABILITÀ:

un buon contraccettivo deve essere ben tollerato e non deve indurre effetti collaterali secondari durante l'utilizzo ed anche successivamente.

REVERSIBILITÀ:

il metodo contraccettivo ideale dovrebbe consentire un completo ripristino della fertilità dopo la sua sospensione.

ADEGUATEZZA ED ACCETTABILITÀ:

deve adattarsi alle caratteristiche individuali e di coppia.

FACILITÀ DI APPLICAZIONE:

un metodo complicato rischierebbe di essere abbandonato.

SFIATIAMO ALCUNE CREDENZE

NON È VERO CHE: la pillola debba essere sospesa ogni tanto per disintossicare il corpo.

LA PILLOLA aumenta il rischio di cancro all'utero o al seno. Al contrario, la pillola riduce il rischio dei tumori all'utero ed all'ovaio.

LA PILLOLA riduce la fertilità, soprattutto se la si usa per molti anni di seguito. Non c'è nessun collegamento tra utilizzo della pillola ed infertilità, indipendentemente dal periodo di impiego.

CHE AUMENTA la probabilità di avere gemelli.

La possibilità di gravidanze gemellari ci può essere con alcune terapie per la sterilità che stimolano l'ovulazione, ciò non ha niente a che vedere con la pillola.

FA INGRASSARE, però può creare ritenzio-

ne idrica, soprattutto l'inizio dell'assunzione, ma poi la situazione tende a normalizzarsi.

PROVOCHI MALFORMAZIONI nelle gravidanze successive.

DOMANDE FREQUENTI

Qual è il metodo anticoncezionale più sicuro?

Il minor rischio di gravidanza si ottiene con la pillola, il suo utilizzo corretto riduce il rischio di gravidanza a meno dell'1%. Il minor rischio di malattie sessualmente trasmesse si ottiene col preservativo.

Si può restare incinta se si dimentica la pillola per un giorno?

Il rischio di gravidanza è praticamente bassissimo, ma se si dimentica la pillola anche per un solo giorno è bene associare un altro metodo (ad esempio preservativo) nei giorni a seguire e fino al termine della confezione.

Quali effetti collaterali può avere la pillola?

La pillola può, in alcuni casi, provocare nausea, perdite di sangue intermestruali e cefalee che di solito scompaiono col tempo.

Si può rimanere incinta se si hanno rapporti durante le mestruazioni senza ricorrere ad un metodo contraccettivo?

Il rischio, seppur basso, non è nullo, perché può capitare un'ovulazione anticipata durante il flusso mestruale.

Il coito interrotto è sicuro?

Il coito interrotto ha un'efficacia bassa: 20-30 donne su 100 in un anno possono avere una gravidanza indesiderata usando il solo coito interrotto. //

L'affettività in carcere

IL DIRITTO NEGATO, L'ONTA E
L'IGNOMINIA ITALIANA
DEGLI ULTIMI TRE DECENNI

di **G**iovanna Forcieri

A fasi cicliche se ne parla da decenni. Dall'introduzione della legge Gozzini del 1986, politici, giornalisti e intellettuali, prima ancora dei diretti interessati, hanno affrontato l'argomento, talvolta con insistenza e altre con troppa

superficialità. Stiamo parlando dell'affettività in carcere. L'argomento è così delicato e così importante, tanto che spesso, riesce a inibire molti di noi. Sono una detenuta e "abito" le patrie galere da poco meno di trenta anni. Conosco questo problema per averlo vissuto personalmente sia come moglie sia come madre. Come è noto la condanna penale, che prevede la privazione della libertà, non dovrebbe essere né punitiva né afflittiva: il fine dovrebbe essere, invece, quello rieducativo e riabilitativo. Questo principio fondamentale, dovrebbe coniugarsi quindi con una serie di priorità, per tradurre il senso delle parole in azioni e fatti. Quali sono gli elementi necessari alla riabilitazione e alla rieducazione del reo? Attività, lavoro, corsi professionali, studio, sport, salute, ma soprattutto, il concreto mantenimento dei rapporti affettivi. Aspetto peraltro previsto dall'Ordinamento Penitenziario che non solo contempla questo principio ma, dovrebbe favorirlo. La domanda sorge: come? A differenza di molti paesi occidentali, e non solo, in Italia l'affettività non è vietata, semplicemente non è prevista; nelle carceri italiane i colloqui con i propri cari avvengono, sotto il vigilante controllo degli agenti di Polizia Penitenziaria, in stanze (dotate di tavolini e sedie) spesso superaffollate e rumorose: a volte è complicato anche parlare. Il rapporto con i propri affetti è pertanto, "filtrato" e diventa difficilissimo riuscire a





mantenere viva una relazione di coppia. Quell'ora settimanale a "tavolino", nella quale non si va oltre il tenersi reciprocamente le mani e scambiarsi sguardi colmi di affetto e di disperazione beh!...è per entrambi motivo di disperazione. Quando poi la condanna è lunga, quella frustrazione, di norma, si trasforma in vero malessere che rischia di logorare profondamente il rapporto. La castità imposta è, in sostanza, una violenza gratuita, una pena accessoria non contemplata in sentenza, un'aberrazione che molti paesi più civili del nostro hanno abolito. Potrà mai essere migliore il reo che nel corso della detenzione riesce a perdere non solo la libertà ma anche l'amore del coniuge e l'affetto dei figli? Se il tessuto familiare si lacera, come sarà possibile una riabilitazione vera? Se i detenuti sono colpevoli, qual è la colpa dei loro figli? Perché negare ai bambini e agli adolescenti il bisogno di vivere l'incontro col genitore detenuto in un contesto più intimo e più umano? C'è poi la questione dei detenuti giovani, e quella di coloro che non hanno un rapporto di coppia. Come è possibile negare la sessualità, come se non avesse un valore vitale, come se la vita di ognuno non fosse fatta anche di pulsioni, di desideri e di bisogni sessuali, appunto. E soprattutto che senso ha negarla? Qual è lo scopo se non quello di infliggere una ulteriore punizione. È stato spiegato che introdurre, nell'Ordinamento Penitenzia-

rio, la regolamentazione dell'affettività è cosa complicata perché mancano i soldi, gli spazi e il personale. Sono quasi tre decenni che ci raccontano questa favola. Nel frattempo laddove il problema è stato affrontato e risolto con regole che rispondono a atti di civiltà, da noi giusto per essere coerentemente un paese in cui le cose sensate vengono immancabilmente rinviate, le nostre carceri versano in condizioni indicibili. Nella seconda metà degli anni 90, io c'ero, sembrava che il riconoscimento del diritto all'affettività fosse cosa imminente e molti istituti già si erano organizzati in questo senso. È bastata una forte polemica sollevata dal sindacato della polizia penitenziaria per far naufragare miseramente il progetto. A distanza di quasi venti anni siamo ancora qui a parlarne come se non fosse già stato sviscerato il senso della richiesta. Ci sono solo ragioni a favore, e tutto ciò che viene posto "contro" non è che il desiderio, mai confessato, di voler inferire. Se il riconoscimento di ciò che è obiettivamente giusto, sano, corretto e civile non avviene solo perché riguarda il carcerato, la negazione (del riconoscimento) come si può esprimere in italiano, se non con il termine tortura? Siamo più incivili del Kazakistan e più arretrati del Perù...non è già questa una vergogna? Ci auguriamo che questa ignominia abbia presto fine, e che si vogliano trovare risposte a istanze legittime e di buon senso. //

Sesso recluso

AFFETTIVITÀ E SESSUALITÀ
UN BINOMIO INSCINDIBILE
MA DIVISO DIETRO LE SBARRE

di Vittoria Orlandi

Il tema “sessualità e carcere” è ricco di contraddizioni e tabù, sullo sfondo del sottile equilibrio tra l'esigenza detentiva e il rispetto dei diritti della persona. Senza sterili polemiche o luoghi comuni, cerchiamo spunti di riflessione. L'affettività è un diritto, tutelato dall'ordinamento penitenziario. La riforma del 75 dà una svolta al significato della pena, che da afflittiva, dove le sofferenze fisiche erano un mezzo per riconoscere l'errore e migliorarsi, diventa rieducativa, che non può prescindere dalla salvaguardia della vita affettiva. La privazione della sessualità non è forse una pena corporale? Il bisogno di relazioni affettive, di cui la sessualità è parte integrante, è insito nella natura degli individui. Il termine “affetto” deriva dal latino ad facere e significa prendersi cura di qualcuno, curarsi e essere curati. Ognuno di noi ha bisogno di sentirsi desiderato, apprezzato, notato, complice, di dare e ricevere attenzioni, cure, amore; di un contatto fisico, un gesto d'affetto come un bacio, un abbraccio, una carezza. In carcere tutto questo è mutilato, vengono repressi anche i più piccoli scambi di intimità. Il rapporto di coppia ha una componente affettiva e una corporea che, anziché unirsi, subiscono una scissione. Tali dinamiche possono incidere sulla percezione che un individuo ha di sé la cui identità si esprime anche attraverso la sfera affettiva, dalla nascita fino

all'età adulta dove figure di riferimento rimaneggiano la personalità. Vigè un “silenzio stampa” nell'attuale normativa che non contiene alcun articolo che vieti esplicitamente la sessualità, intesa come parte di espressione dell'affettività, come pure nessuno la autorizza, rimandando così all'esterno il suo recupero. Ma è dalle mani-festazioni destinate a pensare





emerge la quotidiana amputazione affettivo-sessuale, con ripercussioni sia a livello fisico sia psichico, durante la detenzione e una volta fuori. Ricerche in vari carceri descrivono i principali sintomi del sesso recluso, in un ambiente a carattere unisessuale che non ammette relazioni eterosessuali, quali: masturbazione, atto fisiologico ma che necessita di immaginazione e col tempo diventa più meccanica e insipida, talora sfociando in disfunzioni sessuali, come l'eiaculazione precoce, senza erezione o piacere o l'impossibilità di eiaculazione; omosessualità compensatoria, che supplisca l'insoddisfatto bisogno affettivo, per gli uomini più come scarica, per le donne come esigenza relazionale ma perché questa forma è implicitamente tollerata e quella eterosessuale no? Sessualità fantasma, che si nutre di immaginazione con conseguente dissociazione tra realtà virtuale e reale, ne sono esempio sentimenti e pulsioni che si celano tra le righe di lettere, non di rado piene di riferimenti sessuali, o si manifestano convulsamente nei brevi colloqui; alterazioni del ciclo mestruale, come riduzione o assenza del flusso e menopausa precoce poiché i sistemi neuro-ormonali di regolazione sono lenti ad adattarsi allo stato di segregazione; aumento di aggressività auto ed eteroindotta; apatia sessuale e sentimentale. L'istinto alla

“IL TERMINE “AFFETTO” DERIVA DAL LATINO AD FACERE E SIGNIFICA PRENDERSI CURA DI QUALCUNO, CURARSI E ESSERE CURATI.

relazione con l'altro sesso, privato di sollecitazioni reali, porta non solo al timore di perdere i legami affettivi, ma anche alla progressiva desertificazione dei sensi e successiva disgregazione dell'identità, sfociando in depressione, senso di impotenza, compromissione della percezione della femminilità e virilità che possono rendere incapaci di relazionarsi con il partner reale, ma anche del desiderio di maternità e paternità, in quanto non è solo atto fine a sé. Come e quando si ricomporrà il binomio? Un permesso può

compensare la sessualità negata e distorta? L'art. 32 della Costituzione tutela il diritto alla salute, inteso nella sua più ampia accezione: in senso fisico, mentale e sociale. Più è l'equilibrio psicofisico più il terreno sarà fertile per la tanto agognata “rieducazione”, la sessualità è parte inscindibile della salute psico-fisica. Bollate ha fatto forse un primo passo verso la consolidata situazione di altri paesi europei: sono ammesse relazioni interpersonali tra i due sessi per lo svolgimento di attività e colloqui, non di rado nascono relazioni intramurarie epistolari e non solo che vorremmo pensare non siano sempre l'ennesimo compenso ma la naturale espressione dell'essere umano in quanto tale. //

Seno sano

TUMORE, UN NEMICO CHE SI PUÒ BATTERE CON QUALCHE ATTENZIONE IN PIÙ CHE PUÒ SALVARE LA VITA

● Medico collaboratore Esterno

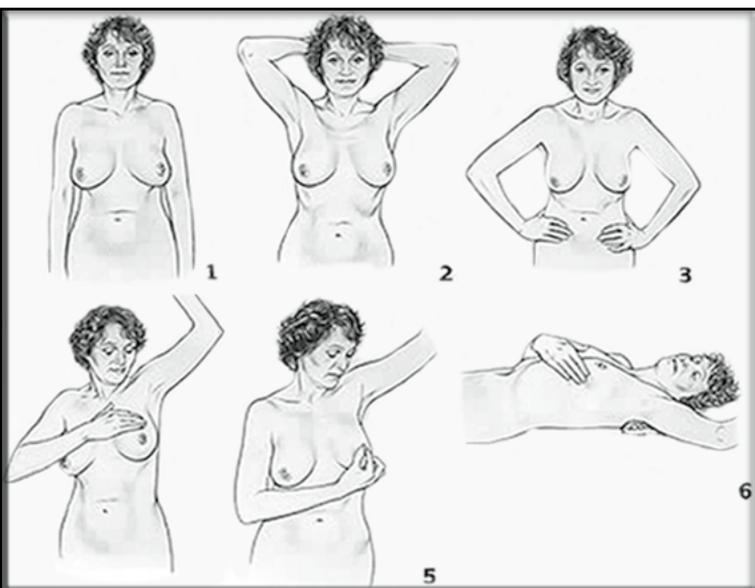
Un terzo dei tumori femminili è quello della mammella, ma quasi il 90%, se curato in tempo, può guarire. La prima arma per sconfiggere questa malattia è la prevenzione. Alcune donne devono stare più attente perché hanno una possibilità di ammalarsi maggiore di altre, con fattori di rischio quali: il peso corporeo, nello specifico il sovrappeso, in quanto gli ormoni femminili che stimolano la ghiandola mammaria possono essere alterati dal maggior grasso corporeo e indurre un tumore; l'età, perché questo tumore non compare prima dei vent'anni e il rischio maggiore è in me-

nopausa, dopo i cinquant'anni; la familiarità, in quanto chi ha una parente stretta affetta da questa malattia ha un rischio quasi doppio di ammalarsi; la comparsa della prima mestruazione ancora da bambina; l'assenza di gravidanze e allattamento; l'abuso di alcol. Per una diagnosi precoce abbiamo a disposizione metodi strumentali, quali l'ecografia e la mammografia. Tuttavia ogni donna può già fare su se stessa una prima valutazione, attraverso l'autopalpazione della mammella. Sapete che con pochi accorgimenti potete capire da sole se il vostro seno sta bene o si sta ammalando di tumore?

Ecco i cinque passi da fare.

OSSERVA: guarda il tuo seno stando in piedi davanti allo specchio, prima sollevando verso l'alto le braccia, poi lasciandole penzolari davanti ai fianchi. Controlla che i seni abbiano la stessa forma, poi guarda la pelle, che non abbia un aspetto a "buccia d'arancia", irregolare ed indurito, che la superficie sia regolare senza rigonfiamenti, retrazioni o sporgenze, che i due capezzoli siano ugualmente regolari, senza rugosità che li circonda, senza essere rientranti e neppure troppo sporgenti, deviati, o che abbiano cambiato dimensione. Fallo sia guardandoti di fronte che di profilo.

TOCCA: il seno è formato dalla ghiandola mammaria, che ha la stessa struttura di un grappolo d'uva, insieme al grasso che dà alla mammella la sua forma, per questo motivo non devi palpare con la punta delle dita, ma





tenendole piatte. Sdraiati, allunga un braccio oltre la testa e con l'altra mano premi dolcemente il tuo seno con movimenti circolari concentrici dall'esterno verso il centro, poi muovila dal capezzolo verso l'esterno come sono i raggi della ruota di una bicicletta, stando attenta a qualsiasi rigonfiamento, indurimento o nodulo, soprattutto quelli che non scivolano sotto le dita: se fanno male puoi essere più tranquilla. Senti anche se la pelle non scivola liberamente, come se ci fosse qualcosa al di sotto che la trattiene. Non dimenticare di salire fino all'ascella. Puoi palparli anche mentre ti lavi, sotto la doccia,

ma se senti qualcosa è meglio che ricontrolli sdraiandoti, non dimenticare che la palpazione va fatta dopo il ciclo. Quando i palpi è normale sentire tanti noduli che sono quelli che costituiscono la ghiandola mammaria, come normale è se questi fanno male vicino al ciclo e poi non danno più dolore nei giorni successivi.

STRINGI: schiaccia delicatamente il capezzolo tra il pollice e l'indice, per vedere se ci sono secrezioni di liquido o di sangue e se non è indurito, poi tiralo per vedere se si muove liberamente senza dolore.

SFIORA: con le dita tocca delicatamente l'areola, per sentire se la pelle è troppo rugosa o indurita, si desquama o dà dolore. Questa zona è delicata e sensibile, si può arrossare senza motivo, brufolini o macchiette rosse di solito non hanno significato preoccupante. A volte ci sono problemi dati dal tessuto del reggiseno, come un'allergia, o dalla sua imbottitura che non lascia traspirare la pelle.

RICORDA: la mammella è un organo in continuo cambiamento, per cui vanno osservate le variazioni che si formano, i due seni sono diversi come forma, volume e a volte come struttura interna. Approfitta dei programmi di prevenzione che offrono gratuitamente, nella nostra regione, una mammografia ogni due anni tra 45 e 69 anni d'età. Le donne con fattori di rischio possono effettuare controlli già dopo i vent'anni, con un'ecografia, più indicato nella fascia d'età che precede la mammografia. Dovete però sapere che la maggior parte dei noduli che si sentono alla palpazione sono benigni, piccole cisti o fibromi che non danno problemi, ma dovete sempre segnalare al medico qualsiasi cosa sentiate. Sarà poi lui a decidere se e come valutare con ulteriori esami quello che avete trovato. Come vedete, sono poche le accortezze da imparare, ma con un po' di attenzione possono salvare la vita.//



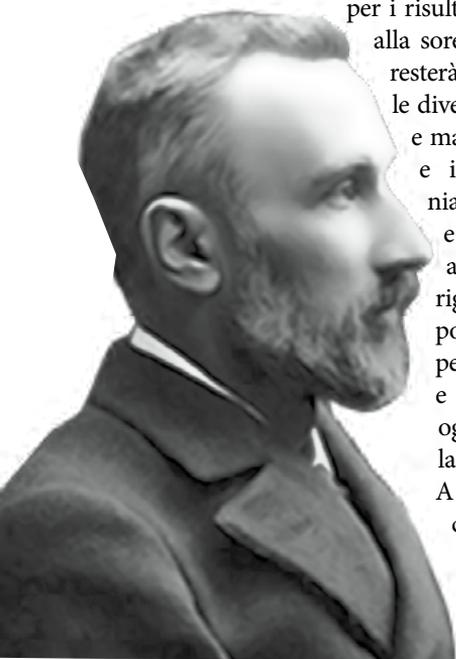
Il Radio di Madame Curie

UNA VOLONTÀ DI FERRO
PER UNA VITA INCREDIBILE
DIVENUTA LEGGENDA

● la Redazione

È la narrazione del trionfo di una donna fuori dal comune che con impegno, intelligenza e grande caparbietà raggiunse obiettivi impensabili per quel tempo, sia nella Polonia assoggettata alla Russia sia nel resto dell'Europa. Maria Sklodowska nasce a Varsavia nel 1867. Ultima di cinque figli, inizia gli studi da autodidatta, col padre scienziato e insegnante di fisica. Tre qualità la rendono unica: memoria, capacità di concentrazione e sete di sapere. La serietà sarà la sua vera forza. La prima medaglia d'oro arriva a quindici anni per i risultati scolastici. È legatissima alla sorella maggiore Bronia a cui resterà sempre unita nonostante le diversità caratteriali: espansiva e materna la prima, controllata e intransigente Maria. Bronia continuerà a proteggerla e consolarla anche nell'età adulta: questo è forse, l'origine del suo singolare rapporto col mondo femminile, per lei la forza è delle donne e non degli uomini. Rifiuta ogni forma di religiosità per la razionalità e il progresso. A diciotto anni, per le difficoltà economiche familiari e per aiutare la sorella a continuare gli studi, lavora come governante e poi accetta un nuovo posto più

vantaggioso ma distante ore di treno e slitta da Varsavia. Nel 1891 le è, finalmente, possibile trasferirsi a Parigi ospite di Bronia e del cognato. Adesso è Bronia a permetterle di riprendere i suoi studi. Francesizzando il suo nome in Marie, si iscrive alla Sorbona per laurearsi in scienze. A trentanove anni sarà la prima donna a insegnare nella prestigiosa università. Il marito, Pierre Curie, fisico e matematico, entra nella sua vita nel 1894. Fra i due nasce una solida amicizia di studio, ricerca e aiuto reciproco che saranno le basi del loro matrimonio. Neppure per amore rinuncia alla propria indipendenza. È una donna emancipata che si realizza solo in ciò che fa. La fama che in assoluto la distingue è la scoperta del radio; ha dedicato la vita all'isolamento e alla concentrazione dello stesso e del polonio, presenti nella pechblenda (minerale radioattivo e fonte di uranio) in quantità infinitesimali, per ottenerne alcuni milligrammi è necessario trattarne tonnellate. Marie lavora instancabilmente alla sua ricerca: scioglie, filtra, raccoglie, discioglie ancora, ottiene una soluzione, la travasa e ... ricomincia. Nel 1902 annota il peso di un atomo di radio ed è la fine di un'avventura senza precedenti nella storia della scienza. In seguito, nel 1932 Chadwick, servendosi di una sorgente di polonio, scoprirà il neutrone. L'eco è enorme e l'Accademia della Scienza apre ai Curie un credito per "l'estrazione delle materie radioattive". Ne nascerà una leggenda tanto che il nome "Curie" diventerà l'unità di misura della radioattività, utilizzata per la cura del cancro





e accertamenti radiologici. Volutamente non deposita il brevetto, rendendo libera la ricerca da parte della comunità scientifica. Alla morte del marito ottiene la sua cattedra alla Sorbona. Durante la prima guerra mondiale opera come radiologa in prossimità del fronte. Si reca negli Stati Uniti per raccogliere risorse destinate alle ricerche. Fonda a Parigi l'Istituto Curie e poi a Varsavia. Colpita da una grave forma di anemia, contratta per le lunghe esposizioni alle radiazioni di cui, all'epoca, si ignorava la pericolosità, muore nel 1934. Nel 1995 le sue spoglie e quelle del marito sono trasferite al Pantheon di Parigi: prima donna nella storia a ricevere questo onore per meriti propri. E ancora, è prima e unico scienziato a vincere due Premi Nobel in due diversi campi: per la Fisica nel 1903 e nel 1911 per la Chimica. Dopo la sua morte la figlia maggiore, Irene, vince il Nobel per la Chimica. È riuscita ad essere scienziata, madre e moglie trionfando in tutti quei campi che gli uomini del suo tempo, ma anche del nostro, ritenevano inadatti alle donne, considerate incapaci e inadeguate. Madame Curie svetta su tutti per capacità e intelligenza, non c'è ostacolo che non intenda superare. Le è proibito, in quanto donna, l'accesso all'Università, ma lei si laurea in Fisica con risultati eccezionali e in Matematica. Nel 1911 partecipa al Congresso Solvay di Bruxelles assieme ai più grandi scienziati del tempo (uno su tutti Einstein) come unica donna. Una vita straordinaria la sua, accompagnata da dedizione, serietà e perseveranza: fondamentali per affermare il suo

genio. Diversamente l'umanità sarebbe stata privata di una fertile mente e di una fervida intelligenza. Sosteneva: "Niente nella vita va temuto, deve essere solamente compreso. Ora è tempo di comprendere di più, così possiamo temere di meno." E ancora: "Il lavoro scientifico non deve essere considerato dal punto di vista della sua diretta utilità. Deve essere svolto per la bellezza della scienza, e poi c'è sempre la probabilità che una scoperta scientifica possa diventare un beneficio per l'umanità". A noi poveri umani non resta che inchinarci e ringraziare. //



Un sacro principio

IL DIRITTO ALLA SESSUALITÀ
E AFFETTIVITÀ QUALE DIRITTO
INVIOLABILE DEL DETENUTO

● Dott.ssa Serena De Nitto
Educatrice

Numerose sono state le proposte di legge in materia di affettività e sessualità per i soggetti ristretti in carcere, ciononostante, la sessualità costituisce l'unico aspetto della vita di relazione dei detenuti a non essere normativizzato, quasi che l'afflizione della privazione sessuale deve necessariamente accompagnare lo stato di detenzione. La normativa penitenziaria, dunque, pur riconoscendo il valore dei rapporti affettivi, in realtà, non riesce a garantire a pieno quel complesso di relazioni, spazi ed opportunità per l'esercizio del diritto all'affettività. La nostra Carta Costituente, disegna un carcere che tenda alla rieducazione e le cui pene non consistano in trattamenti disumani; la verità ordinamentale ha quale focus irrinunciabile il rapporto con la famiglia come elemento del trattamento e dimensione da valorizzare (ex plurimis art. 15 e 28 O.P.), pur conciliandolo con le esigenze di ordine e di sicurezza peculiari di un ambito detentivo. Se la dimensione affettiva è normativamente tutelata dalla normativa penitenziaria, benché, sia la dimensione sessuale, rebus sic stantibus, unico "strumento", non pensato con tale scopo ma, talora, funzionalizzato in tal senso con la concessione dei permessi premio ex art. 30 ter O.P. Indubbiamente, la difficoltà nel palesare il diritto alla sessualità trova fondamento nella complessiva cultura, esterna al carcere, che vede la sessualità come un premio e non come una normale funzione umana e, nel sempre presente desiderio di imporre

qualche restrizione in più alla privazione della libertà, non assumendo pienamente il principio che è la pena la privazione della libertà, mentre si pensa che la privazione della libertà è il presupposto per ulteriori afflizioni! La sessualità come elemento costitutivo della struttura esistenziale dell'uomo, è anche essa espressione personale, è dualità, comunicazione; rappresenta una dimensione naturale, di scambio, senza pensare poi, che il sesso negato può diventare sesso esasperato o sesso "deviato". La stessa Corte Europea dei Diritti dell'Uomo, pur avendo escluso - nelle sentenze 4 dicembre 2007, Dickson contro Regno Unito e 29 luglio 2003, Aliev contro Ucraina - che gli articoli 8, paragrafo 1, e 12 della Convenzione per la salvaguardia dei diritti dell'uomo e delle libertà fondamentali, prescrivano inderogabilmente agli Stati parte di permettere i rapporti sessuali all'interno della struttura carceraria ha, però, espresso il proprio apprezzamento nei confronti del movimento di riforma in atto, prevedendo "colloqui intimi" con il partner in apposite stanze e senza "occhi indiscreti" prevedendo forme e modalità di controllo per assicurare la sicurezza. È opportuno ripercorrere le argomentazioni svolte dal rimettente a sostegno delle censure. Il Magistrato di Sorveglianza di Firenze ha sollevato la questione di legittimità costituzionale, nei termini sopra indicati, ritenendo la violazione, degli artt. 2, 3, primo e secondo comma, 27, 29, 31 e 32 della Costituzione. In particolare, il diritto del detenuto in carcere ad avere rapporti sessuali con il coniuge o con il convivente more uxorio, nel più ampio contesto del diritto all'affettività, sarebbe ricompreso tra i diritti inviolabili dell'uomo: diritti che, sebbene ricevano limitazioni per effetto della condizione di restrizione della libertà personale, non possono essere annullati. Ciò sarebbe, peraltro, affermato in alcune raccomandazioni del Consiglio d'Europa e in alcuni atti dell'Unione Europea [si tratta della Raccomandazione n. 1340 (1997) dell'Assemblea generale sugli effetti sociali e familiari della detenzione, della Raccomandazione R(2006) del Comitato dei ministri, sulle regole penitenziarie europee, ed ancora della Raccomandazione del Parlamento Eu-

ropeo n. 2003/2188 (INI) del marzo 2004, sui diritti dei detenuti nell'Unione Europea. La preclusione posta di fatto all'esercizio del diritto sarebbe in contrasto anche con il principio di uguaglianza e ostacolerebbe il pieno sviluppo della persona del detenuto; si concretizzerebbe, inoltre, in un trattamento contrario al senso di umanità, tale da compromettere la funzione rieducativa della pena in quanto l'astinenza sessuale, incidendo su una delle funzioni fondamentali del corpo, determinerebbe pratiche innaturali e degradanti, quali la masturbazione e l'omosessualità "ricercata o imposta". Il divieto censurato, inoltre, determinerebbe anche il fenomeno dei "matrimoni bianchi" in carcere, dei matrimoni cioè celebrati e non consumati e, ancora, impedirebbe la maternità; di qui il contrasto con l'art. 29 della Costituzione. Infine, sussisterebbe il contrasto con il precetto costituzionale che garantisce il diritto alla salute, dal momento che l'astinenza sessuale comporterebbe "l'intensificazione di rapporti a rischio e la contestuale riduzione delle difese sul piano della salute", e non aiuterebbe uno sviluppo normale della sessualità "con nocive ricadute stressanti sia di ordine fisico che psicologico". Fin d'ora va rimarcato il "rimedio" che secondo il giudice varrebbe ad assicurare la compatibilità costituzionale della disciplina: la "rimozione" dell'obbligo di controllo a vista, dalla quale evidentemente si presume discenda una praticabilità di fatto delle effusioni tra i colloquianti. La Corte, ha affermato che il controllo a vista del personale di custodia non ha come scopo specifico quello di impedire i rapporti affettivi intimi del recluso con il suo partner, ma persegue finalità generali di tutela dell'ordine e della sicurezza all'interno della struttura e, ancora, di prevenzione dei reati, sicché l'ostacolo all'esercizio del diritto alla sessualità sarebbe una delle conseguenze indirette della norma in esame, stante la naturale esigenza di intimità connessa a tale tipo di rapporti. La Corte ha stabilito, quindi, che l'asserita necessità di rimuovere tale conseguenza non giustifica la caduta di ogni forma di sorveglianza sui colloqui. Ciononostante l'eliminazione del controllo visivo non basterebbe a realizzare l'obiettivo perse-

guito, «dovendo necessariamente accedere ad una disciplina che stabilisca termini e modalità di esplicazione del diritto». Secondo la Corte, dunque, eliminare il controllo visivo non sarebbe sufficiente per realizzare l'obiettivo perseguito dal Magistrato di Sorveglianza con il ricorso depositato. L'obiettivo sarebbe realizzato solo là dove fossero individuati i destinatari della disciplina, i presupposti comportamentali per la concessione delle «visite intime», il numero delle stesse e la loro durata ed, ancora, le relative modalità organizzative. Ebbene, la predisposizione delle misure finalizzate alla realizzazione dei detti presupposti non può che essere riservata alle scelte discrezionali del legislatore e ciò «anche a fronte dell'ineludibile necessità di bilanciare il diritto evocato con esigenze contrapposte», quali quelle dell'ordine e della sicurezza nelle carceri. La Corte, difatti non è potuta addivenire ad una decisione diversa da quella dell'inammissibilità nemmeno ritenendo che il giudice a quo abbia richiesto una sentenza additiva "di principio", ovvero una decisione che affermi l'esigenza costituzionale di riconoscere, nel caso di specie, «il diritto alla sessualità» all'interno della struttura carceraria, demandando al legislatore il compito di definire modi e limiti della sua esplicazione. La decisione della Corte Costituzionale appare, allo stato dell'arte, corretta e interpretativa della legislazione esistente. D'altronde eliminare il controllo visivo durante i colloqui è chiaramente insufficiente a ristabilire il "diritto alla sessualità" della persona detenuta. Tale diritto ha necessità, di esplicitarsi, nella massima libertà e quindi con tutti gli accorgimenti necessari per garantire un attento rispetto della privacy anche all'interno della mura carcerarie. Il Magistrato di Sorveglianza di Firenze ha il merito di aver sollevato il problema e la Corte, pur dichiarando l'inammissibilità della questione, ha dato un input per riproporre la questione in termini, legislativi e giurisprudenziali più appropriati. La questione non è di facile soluzione, ma è aperta e le va riconosciuto il merito di aver sollevato la problematica della sessualità in carcere inducendo gli operatori penitenziari a momenti di riflessione. //

Grande in un giorno

COME CI SI SENTE ADULTI
ATTRAVERSO L'ESPERIENZA
PIÙ DOLOROSA DELLA VITA

di Doroteo il Mago

Quando ci dicono che siamo stati creati per godere delle bellezze del mondo, ci capita di pensare che forse non è così, e allora ci chiediamo “perché dobbiamo sempre soffrire per capirlo?” Così come il dolore fa parte della nostra vita così anche la felicità vuole il suo spazio, ed entrambi indossano vari abiti, spesso dai tagli incomprensibili. Come per ogni bambino che ha vissuto appieno la sua infanzia, anche per me i momenti di felicità erano quelli di sempre: giocatoli e dolcetti. Ero semplicemente

un bambino e i bambini preferiscono sempre...fare i bambini, con la leggerezza dei loro pensieri. Col passare del tempo l'età e i desideri di felicità si evolvono e ne scopro il prezzo: “La fatica”. Arrivavano le soddisfazioni dalle mie prestazioni scolastiche, la gioia per le vacanze con gli amici e gli strani turbamenti per uno sguardo di una ragazza che sembrava diverso di quello di una semplice amica. Per avere tutto questo ero disposto a superare ogni fatica, compreso l'affrontare il paradosso che impone a ogni conquista una continua altalena di





emozioni a volte esaltanti e altre devastanti. Tutto questo per arrivare alla mia presunzione di felicità. Sentendo come gli adulti si accusassero spesso di avere comportamenti da bambini non ero più convinto che bastasse diventare grandi per avere lo status di “adulto”. Per questo serviva la capacità di sapere affrontare e risolvere i problemi. Tutte le domande trovavano le risposte dando così un significato a ciò che prima erano semplici percezioni, adesso diventavano certezze. Provavo le stesse cose degli adulti. Non ero più il passeggero accanto a mio padre che guidava la macchina, adesso guidavo io. Non ero più un semplice amico di una ragazza, cominciai a provare altro, ciò che gli adulti chiamavano “amore” ed io credevo che fosse così. Erano cambiati i mezzi, gli obiettivi, le strade, ma una sola cosa non cambiava mai...il mio desiderio di crescere. Ciò che all’inizio sembrava fosse, una cosa da bambini è diventata quello che definiamo la continua “battaglia” della vita nell’acquisire consapevolezza. “La vita consiste nello scoprire che cos’è la vita stessa” e questo l’ho capito ancora meglio quando fra i molti momenti di gioia, la vita mi ha offerto anche dei momenti di vera tristezza. Ciò che ha cambiato notevolmente il percorso della mia vita è stato un evento accaduto quando ero abbastanza grande da poter capire il significato delle cose e che mi ha fatto entrare di forza nel mondo degli adulti. La perdita di mio padre ha suscitato in me un

immenso dolore che non potrà mai essere quantificato in alcun modo, un dolore che mi ha spaccato l’anima e il cuore e che non avevo mai provato fino a quel momento. In modo assolutamente inaspettato, ho iniziato a guardare e a comprendere tutto ciò che era intorno a me, con gli occhi di un adulto. Non potrò mai spiegare con la povertà delle parole quello che si prova quando perdi metà di te stesso, ma di sicuro l’assenza di mio papà ha influenzato la mia esistenza e ha anche cambiato il mio atteggiamento verso tutto ciò che la vita continuava a offrirmi. Ogni cosa prendeva un altro valore, ogni evento mi metteva nella condizione di analizzarlo prima di attribuirgli un senso. Tutto intorno a me era uguale a prima, solo che questa volta ero io quello che era cambiato. Sembra un vero paradosso...conquistare lo status attraverso il più grande dolore della mia vita. Il destino di ognuno di noi ha scritto un unico percorso diverso per ogni individuo. Guardando da adulto all’indietro a tutte le cose che sono accadute nella mia vita, non so se il mio desiderio sarebbe di voler cambiare qualcosa, se questo fosse possibile, perché ho la consapevolezza, acquisita nel tempo, che tutto doveva succedere così. Però, una sola cosa vorrei davvero cambiare nella mia vita: vorrei per sempre rimanere piccolo e vivere un’infanzia infinita, ma non pagare un prezzo così alto come la vita di mio padre per arrivare a dire che...così sono diventato grande. //

Adulti consumati

COME UNA GRANDE METROPOLI
PUÒ CONDIZIONARE E TRASFORMARE
UNA TRANQUILLA SCELTA DI VITA

Quante volte abbiamo sentito dire: la vita frenetica delle metropoli modifica le nostre capacità cognitive, adattandole alle necessità della giungla urbana. Infatti, camminare per le strade con un occhio al traffico, agli attraversamenti, guardare le vetrine ed evitare gli altri pedoni, diventa un'attività ad alto consumo cerebrale. È probabile che questo comportamento possa disturbare il nostro cervello, favorendo lo stress. Durante il corso della vita, ogni adulto apprende e sperimenta diversi modi di fronteggiare le difficoltà, di percepirle come tali, di attribuire loro un valore all'interno di una personale scala di priorità, e di conseguenza, stabilire una strategia adeguata per superarle. Ciò a conferma che l'essere umano, come ogni animale, al fine della sopravvivenza, cerca costantemente di acquisire dall'ambiente, informazioni orientate al controllo e alla sua sicurezza. Essere frequentemente bersagliati da fattori di stress negativi, come quelli dovuti alla vita urbana, mina la serenità personale, relazionale, e rischia di danneggiare l'organismo e la psiche. Questi effetti col-



piscono soprattutto due categorie di persone. La prima, sono coloro che aspirano al perfezionismo, e tendono quotidianamente a sfidare i propri limiti sobbarcandosi di responsabilità e impegni, per scelta o per necessità, volendo tenere tutto sotto controllo. La seconda, invece, sono coloro che, non per scelta ma per costrizione, entrano nel vortice convulso della grande metropoli. Obbligati a cambiare stile di vita si trovano a dover fare i conti con una mole di pensieri a cui non erano abituati. Ci sono anche quelli che, al contrario, abituati ai ritmi veloci, si ritrovano

improvvisamente senza le occupazioni di prima, e le loro giornate sono scandite da vuoti da colmare. Tutti questi squilibri, peculiari della fase adulta, nonché complici di notevoli stress, divengono un rischio reale, e un impatto crescente per la salute e la sicurezza di tutti. Come prevenire? Facile dire prevenire, parola ormai udita quotidianamente, però difficile da praticare. Si pensi che persino la Commissione Europea indica la prevenzione, soprattutto nel campo del lavoro, come uno degli obiettivi prioritari nell'ambito della nuova strategia comunitaria.

Tempo di maturità

LA CONVINZIONE DI ESSERE MATURI
FA PRECIPITARE NELL'ESAME DELLA VITA
AFFRETTATE E SBAGLIATE DECISIONI

Seduto, in un'aula affollata di studenti ordinatamente disposti per file, in banchi tutti uguali, con il cuore che inizia ad aumentare il ritmo dei battiti, in attesa che venga distribuito il compito, da svolgere in tre ore. Così inizia l'incubo ricorrente, che ogni tanto riappare nei sogni. Attraverso una serie di prove, scritte e orali, si è raggiunto il tanto sospirato "diploma di maturità". Superato, più o meno brillantemente, è rimasto impresso nella memoria, come un fatto drammatico! Sicuramente, per alcuni è stato traumatico. Forse perché, il più delle volte, corrisponde al compimento dei

18 anni (la maturità giuridica). Si ha la possibilità di non dover più sottostare agli obblighi di un minore; si può decidere, indipendentemente, a che ora uscire e che ora rientrare a casa la sera. Ma non c'è più la paghetta, uno dei vantaggi di essere "bambino". Qui comincia l'avventura della vita reale, con le paure latenti, nascoste dall'impreparazione per la nuova condizione. Si apre un conto corrente, con tutti i rischi che comporta un blocchetto di assegni in mano ad

continua a giocare a calcetto con i soliti amici. Non c'è più l'obbligo di ubbidire ai genitori, ma si ascoltano gli amici "esperti". Nonostante il timore di questo passo, per scelta o per inerzia, si arriva al matrimonio. Il lavoro non da sufficienti entrate e s'intraprendono altre attività parallele. I timori diventano paure: di scelte errate, di conseguenze economiche destabilizzanti, di perdere gli affetti. Dopo anni di matrimonio, in media tra i 40/50 anni di età, si arriva al divorzio. Ed ecco un primo bilancio. Fallimento su tutte le linee! Ricominciano gli incubi, come nel ricordo di quelli dell'esame di stato! Ma come ritornare indietro nel tempo? Oggi a 30 anni sono ancora in casa i "bamboccioni", l'indipendenza viene spostata, ma per scelta o per condizionamento? Forse, la maturità la stanno dimostrando loro stessi, che hanno fatto tesoro dell'esperienza delle generazioni precedenti e per non incorrere negli stessi errori, preferiscono rimanere nell'ambiente protettivo della famiglia, piuttosto che uscirne e trovarsi di fronte a problemi complicati da gestire.

un inesperto, si va a lavorare per comprarsi la moto o l'auto. Ci si fida, per dimostrare di essere divenuto "grande", ma si



Un incubo chiamato Al

NEMICO PUBBLICO NUMERO UNO
UNA MENTE CHE HA DATO
DEL FILO DA TORCERE MA...

Alphonse Capone, meglio conosciuto anche come “Scarface Al” (Il soprannome Scarface è dovuto a una cicatrice da rasoio sulla guancia sinistra, causata da Frank Galluccio, per avergli offeso la sorella), è stato un criminale Italo-Americano. Nasce a Brooklyn nel 1899, da emigranti originari di Castellammare di Stabia, Napoli. Cresce in un ambiente degradato, entrando presto in contatto con la microcriminalità locale. Si aggrega alla banda del boss Johnny Torrio, dove conosce Frankie Yale e Luky Luciano. In seguito, si associa al gangster irlandese Charles Dion O’Banion e ai fratelli Genna, di origine siciliana. Nel 1923 William “Big Bill” Thompson sindaco corrotto di Chicago, appoggiato da Torrio e Capone, perde le elezioni, così Al si sposta a Cicero (Illinois) dove incarica i suoi fratelli, Ralph e Frank, di aprire un bordello e una bisca. Frank viene ucciso un anno dopo. Capone inizia una guerra contro i fratelli Genna, che uccidono O’Banion, e Capone ne diventa bersaglio di ritorsioni e attentati. I Genna sono decimati e costretti a lasciare Chicago. Nel 1926 Al fa nominare il

suo socio, Antonino Lombardo, presidente dell’unione siciliana di Chicago, entrando in contatto col mafioso Joe Aiello che aveva sostituito i Genna. Joe Masseria lo affilia a “Cosa Nostra” nonostante non sia siciliano. In seguito Capone elimina Yale. Aiello scatena una rappresaglia contro di lui, ma la sua risposta non si fa attendere. Il 14 febbraio 1929, tre uomini travestiti da poliziotti e due in borghese, simulando un’irruzione nel garage al 2122 di North Clark Street, sede del quartier generale della North Side Gang (la principale organizzazione rivale a quella di Torrio e Al), sterminano a fucilate sette gangster presenti. Il massacro è soprannominato “La strage di San Valentino” e accresce la fama di Capone. Poco dopo attira in trappola tre mafiosi siciliani: li invita a cena e poi li uccide con una maz-

za da baseball. Dichiarato “nemico pubblico numero uno” tocca a Eliot Ness e agli “intoccabili” incastrarlo. Nonostante i tanti tentativi di corruzione sui giudici popolari Capone è condannato a 11 anni di carcere, anche se solo per evasione fiscale. Finisce a Alcatraz dove riceve un trattamento duro. Nel 1938 gli viene diagnosticata la sifilide, e nel 1939 liberato per buona condotta. Muore a 48 anni a Miami in seguito a un ictus e una polmonite.



Folli definiti gangsters

...LA STORIA DI QUESTI PERSONAGGI PUÒ AFFASCINARE PERÒ IMITARLI PUÒ CAUSARE DANNI IRREVERSIBILI

Quella di Capone, per la sua particolare storia e per alcuni suoi aspetti caratteriali, ben si è prestata a diventare oggetto di letteratura e di opere cinematografiche. Al pari di molte altre dello stesso periodo, la sua è stata un'esistenza caratterizzata da una miriade di scelte e azioni all'insegna della violenza.

Una vita vissuta per accumulare denaro e potere, riconoscendoli come i soli valori da acquisire e mantenere. Moltissimi gangsters, dell'America degli anni 20 e 30, accompagnarono le loro gesta con continui crimini violentissimi, alleanze di mero interesse e tradimenti. Attraverso il racconto delle vite dei maggiori

personaggi criminali dell'epoca, ho cercato di evidenziare anche fatti ed episodi che hanno pesantemente segnato gli Stati Uniti e coinvolto anche altri continenti nel periodo intercorso fra i due conflitti mondiali. Ciò che li accomunava, seppur con modeste varianti, era sicuramente la violenza, ma quel che più spiccava era il tradimento. Quel costante venir meno ai patti, alle alleanze e soprattutto all'amicizia. Probabilmente molto ha inciso la grande crisi del 1929. L'esasperazione di molti americani di aver perso quel poco che avevano, milioni di persone

modo di essere incomprensibile, oltretutto, inaccettabile. Un conto è trasgredire alle regole della società per fini più o meno giustificabili, un altro è, non rispettare nulla; a cominciare dalla vita di un innocente. Non è solo criminale non sottostare ad alcuna regola civile, legale o dettata dal sentimento dell'amicizia, ma ne diviene soprattutto un atto insano e ingiustificabile. Il delirio,

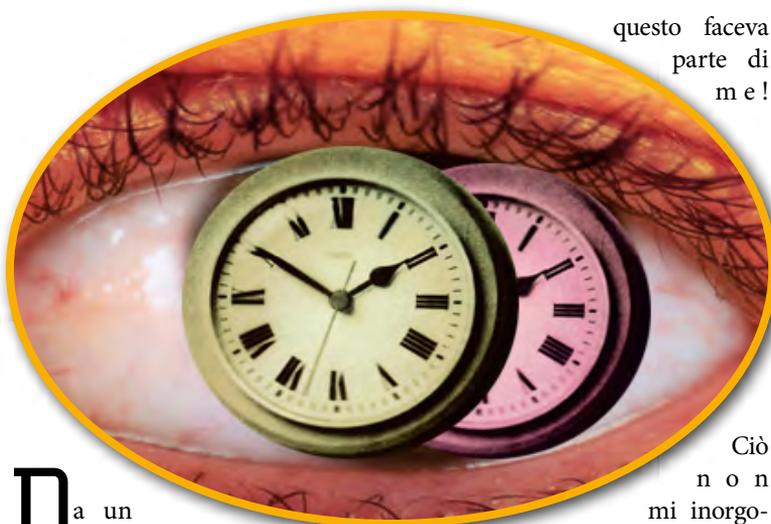
la follia, il protagonismo, e quell'ambizione di onnipotenza, sono gli aspetti più evidenti di questi personag-

gi che, probabilmente, nascondevano molte carenze. Una cosa è molto evidente, che quel genere di violenza e quel tipo di gangsterismo non è condivisibile, ma non può che suscitare fastidio e repulsione. La morale di queste storie, ci invita a profonde riflessioni. Il crimine non paga!



Tempo al tempo

UN INTERVALLO DI VALUTAZIONI
TRA I RICORDI DEL
PASSATO E IL PRESENTE



Da un po' di tempo ho un pensiero che mi martella in testa, ed è questo: sono sufficienti sei anni di carcere per modificare l'esistenza di un individuo, che ha trascorso parte della sua vita commettendo reati e rincorrendo falsi obiettivi? Beh! Se devo fare un'analisi precisa valutando anche il percorso di questi ultimi anni, mi viene da precisare, che nei trascorsi periodi detentivi, gli strumenti ri-educativi e il sostegno psicologico a disposizione dei detenuti, erano pochi o addirittura assenti. Il mettere a rischio la mia vita e quella degli'altri o rischiare di essere arrestato era nella normalità. Tutto

questo faceva parte di me!

scie la mia sofferenza nel cercare di capire quello che mi sta succedendo. Spesso mi sento invaso da un cataclisma di emozioni: quando da bambino sono salito sulla vespa di mio padre, quando ho provato l'amore, quando sono nati i miei figli o quelle più tristi, quando sono stato assalito e percosso da alcuni ragazzi. Altre volte mi invade quel senso di smarrimento e di paura, come quando mi ero perso nel bosco mentre sopraggiungeva il buio della sera. Come posso chiamare tutto questo? Confusione mentale al limite della follia? O semplicemente un processo evolutivo di

presunta maturità? Provo un senso di vergogna, pronunciare la parola maturità, mentre osservo il mio corpo mutare e prendere quei segni tipici dell'invecchiamento. Una cosa mi sento di dire: più invecchi e più scopri la bellezza della natura, dell'arte, della musica, delle cose semplici. Scoprire che ammirare la luna ti da gaiezza. Esattamente come quella che in questo istante osservo attraverso le grate. La sua compagnia, mi suscita sensazioni e ricordi ormai lontani. Ricordi che riaffiorano provocandomi attimi di tristezza, soprattutto per non averli saputi coltivare ed apprezzare. Ero posseduto, rapito dalle cose materiali, impegnato solo dal fatto di rinforzare e rendere sempre più splendente e ammaliante la corazza che mi ero costruito, corazza che mi rendeva cieco e sordo ai richiami affettivi e di considerazione verso gli altri. Ora questa mia sofferenza, aggrovigliata dalle molteplici riflessioni, m'impedisce di essere costante nei progetti, di pensare in positivo nei diversi impegni presi. Per questo motivo chiedo scusa alle persone che scommettono su di me, e chiedo loro di aver pazienza, perché ce la sto mettendo tutta. Credetemi!

Una regione profumata

TRA IL CANDORE DEL MARMO
LA POESIA DELL'ANTICA LUNI
IL BASILICO LA FA DA PADRONE

Si è deciso di guardarci l'ombelico e di fare una puntata in una fra le tante e belle regioni italiane: la Liguria. Piccola, arcuata e completamente affacciata sul mare è, sicuramente, uno dei tantissimi gioielli di questo nostro Paese, incredibilmente bello. Abbiamo pensato di focalizzarci sulla zona più a est della riviera di levante e precisamente, nei borghi della bassa Lunigiana, dove è ancora possibile gustare sapori antichi e respirare aromi inebrianti. Lo spettacolo è semplicemente fantastico. Le Apuane alle spalle, le colline, il fiume e il mare, ne fanno una cartolina

unica e suggestiva. Le classiche terrazze, con i muretti a secco, coltivate a vigneti e uliveti, le pinete naturali, la macchia mediterranea che accompagna la vista e l'olfatto fino al mare con rosmarino e eucalipto, le piccole e grandi serre, dove non mancano mai il basilico e le più variegiate fioriture, fanno di questo fazzoletto di terra un luogo davvero unico. Qui si mangia carne, pesce e ortaggi, si condisce con prestigioso olio di oliva extra-vergine, di produzione locale, e si beve ottimo vino tipico. Non mancano locali caratteristici, dove si apprezza una cucina antica, saporita e, decisamente, medi-

terranea. Immutati sono rimasti "i forni" dove si può assaporare la famosissima focaccia (semplicemente olio e sale, oppure con cipolla-formaggio-salsiccia) e la farinata (impasto di farina di ceci, olio, sale, pepe e acqua) cotta nei forni a legna, in tradizionali teglie di stagno del diametro di circa un metro. Tutto è invitante e gustoso: dai frutti di mare alle torte di verdura, dai ricchissimi minestrone di legumi alle focacce dolci con uvetta sultanina; ma la proposta del giorno è il pesto alla genovese, per il quale ogni borgo ha la propria ricetta e, per ognuno, la sua è chiaramente la migliore.

PESTO ALLA GENOVESE

Ingredienti: basilico 50 foglie (lavate e asciugate) - olio extra - pinoli 50 gr. - 1 spicchio di aglio (privato dell'anima) - 2 noci - 2 cucchi. di pecorino e 4 di parmigiano - burro - sale q.b. - 1 pizzico di timo e maggiorana

Preparazione: si pestano pinoli, noci e aglio e, a poco a poco, basilico sale e il resto degli ingredienti in un mortaio (rigorosamente di marmo) con un pestello di legno fino a ottenere un composto cremoso. Versato in un barattolo di vetro e ricoperto di olio si può conservare in frigo per diversi giorni. Ideale per condire gnocchi di patate, trofie e tagliatelle; è davvero ligure se, in cottura, poco prima della pasta si mettono 2 patate tagliate a cubetti e 1 pugno di fagiolini verdi. Si scola tutto in modo morbido, si condisce con pesto e si spolvera con parmigiano. Ottimo!



Una deviata necessità

QUANDO IL BISOGNO DI RELAZIONE
VIENE OSTACOLATO E COMPROMESSO
DA UNA CULTURA ORMAI SUBDOLA

L'uomo è un essere sociale, e per questo bisognoso di allacciare rapporti con i suoi simili. Il confronto, lo scambio di idee e la condivisione di molti aspetti della vita, sono bisogni primari e fondamentali. La stessa necessità è anche fondamentale per chi è recluso. Probabilmente, la lunga restrizione ne aumenta il bisogno. In carcere, tutto è amplificato e, spesso, esasperato: le tensioni, le ostilità e le incomprensioni sono all'ordine del giorno. È un microcosmo complesso, basato su equilibri precari, laddove i bisogni si scontrano con le insofferenze. La coabitazione obbligata, l'impossibilità di scegliere con chi condividere gli spazi, l'imposizione di una presenza, non aiuta ad avere rapporti interpersonali "liberi". Nonostante le difficoltà, la socializzazione ha un'importanza rilevante nel corso del periodo detentivo, spesso, per molti, rappresenta la sopravvivenza. I detenuti sono separati per genere e di conseguenza socializzare col genere diverso dal proprio non è previsto. Nei rari casi in cui ciò avviene, (previe le debite autorizzazioni) deve es-



serci sempre una valida ragione: lavorativa, culturale, o legata ad una specifica attività. Insomma, uomini e donne in carcere si incontrano con difficoltà. Alle coppie di fatto sono concessi i colloqui visivi regolamentati dall'Ordinamento Penitenziario. Sono incontri settimanali, a tempo, che devono bastare a mantenere vivo un rapporto affettivo. Se il rapporto affettivo nel mondo libero è ragione di vita, in carcere è ossigeno, forza e energia per la sopravvivenza. Un rapporto d'amore ha bisogno di cura, di presenza e i surroga-

ti sono inefficaci. Il carcere non solo non favorisce ma, semmai, mina ciò che si è potuto costruire. La detenzione non produce nulla di sano, al contrario, mette a dura prova o annienta quel che di vero e vivo c'è in un legame affettivo. Nelle pur comprensibili difficoltà, le relazioni interpersonali fra i detenuti e detenute sono basilari. Nonostante divieti e ostilità, il confronto, lo scambio di esperienze, l'amicizia e la solidarietà, sono beni di primaria necessità per gli esseri umani, in particolare per coloro che sono privati della libertà.

Età adulta e maturità

IL TRAGUARDO DI MOLTI
UNA META AUSPICATA
TALVOLTA RAGGIUNTA

Si entra a pieno titolo, nel mondo degli adulti, al diciottesimo anno di età; ossia quando si diventa maggiorenni, se si vuole autonomi e se si può, indipendenti. Collocare il tempo della maturità è un esercizio complesso poiché, raggiungere quella quasi totale, è un percorso impervio e, spesso, non lineare. Ci sono giovani molto seri e responsabili già a 20 anni ma, la maturità, di certo, appartiene a un tempo successivo e la si conquista solo col passare degli anni, dopo tante esperienze, e in seguito a un lunghissimo lavoro su se stessi. Maturare è un fantastico esercizio di crescita individuale, né facile né scontato; vuol dire avere la pienezza delle proprie capacità intellettuali e morali, avere un approccio con gli avvenimenti e gli incontri, basato su un ragionamento ampio ma selettivo, e essere capaci di saper “guidare” la propria esistenza in modo razionale. Sono i dolori, le sofferenze, gli insuccessi, le delusioni e i lutti che lastricano la strada verso la maturità. Le negatività, quando non travolgono annientandoci, fortificano, rendendoci individui in grado di affrontare l'esistenza in modo ragionevole e responsabile. La maturità può es-

sere conquistata in qualunque fase della vita adulta; anche mai e non sono rari i casi. L'esperienza diretta è l'ingrediente principale, ma pure quella indiretta può contribuire in modo non marginale. Gli strumenti, poi, non sono solo quelli personali e dettati dal modo di essere di ciascuno: la conoscenza e la cultura possono avere un peso non lieve. Il sapere, può aiutare a trovare il proprio equilibrio, e una maggior consapevolezza di sé. Restare per tutta la vita persone immature è un lusso riservato a pochi; è però una vita solo sfiorata e non vissuta. Di norma farsi carico del fardello assegnatoci, è un passaggio obbligato al quale non ci si può sottrar-

re. Prenderne atto, è già sintomo di maturità. È un viaggio che sarebbe bene intraprendere presto, per non ritrovarsi impreparati nell'affrontare le avversità, per essere strutturati ad attraversare il non semplice corso della vita e per far proprie le tipicità della maturità, come saggezza e elasticità. Forse si è maturi quando si è padroni delle emozioni e delle scelte: forse! O, forse, quando non si hanno ricette, quando i dubbi superano le certezze, quando si spera di averci visto giusto senza averne sicurezza: chissà! “Si sta come d'autunno sugli alberi le foglie”. La consapevolezza della precarietà della vita, probabilmente, è la vera maturità.



Il ritorno delle tigri

CARICHE, MOTIVATE E PRONTE PER LA NUOVA STAGIONE SONO LORO LE PROTAGONISTE

Tremate, le Tigri son tornate! Udite udite, da aprile l'Associazione di Volontariato "Gli Amici di Zaccheo" ha dato il via alla quarta stagione della pallavolo tutta al femminile, le "Tigri di Bollate". Per chi non le conoscesse, si tratta di un gruppo di detenute per la maggior parte delle quali è la prima esperienza in questo sport, ma che hanno deciso di mettersi in gioco, in tutti i sensi, e tuffarsi insieme in nuove avventure. Gli allenamenti sono già partiti; il sabato pomeriggio le due splendide e giovani coach atlete di livello agonistico, Beatrice e Serena, dedicano il loro prezioso tempo per "scavalcare" il muro e, con pazienza e dedizione, preparare le ragazze al meglio. Il campo di pallavolo dell'area passeggi del reparto femminile, dipinto con vivaci e colorati murali rappresentativi dei simboli della squadra, torna palcoscenico dell'evento, dove neppure le condizioni climatiche riescono ad abbattele. Il 2014 è già stato inaugurato dalla prima amichevole con i ragazzi della sezione maschile, svoltasi il 3 giugno, tra le difficoltà di pioggia e terra bagnata. Nonostante il breve tempo per prepararsi ad un incontro ufficiale, le ragazze ce l'hanno

messa tutta portando a termine i tre set con dignità, bagnate ma soddisfatte, grazie anche alla galanteria degli avversari che, ammettiamolo, ogni tanto le hanno agevolate, sfidandosi nell'ultimo set in squadre miste e più equilibrate. Al termine, un ricco buffet allestito dalle ragazze e freschi drinks offerti dai ragazzi hanno ricaricato le energie e acceso lo spirito pur nel grigiore del tempo. Non perdetevi i prossimi appuntamenti; ci auguriamo si ripeta ancora la storica sfida della scorsa estate tra le Tigri e le agenti della Polizia Penitenziaria. Ma non è finita: non poteva mancare l'annuale appuntamento " la Partita del Cuore"

con le giovani atlete agoniste della squadra "Freccia Azzurra" del Comune di Gaggiano, che ha visto le Tigri uscire dalla gabbia, in un'andata e ritorno al palazzetto. Eventi che hanno lasciato un segno e che hanno visto come spettatori Magistrati, Direzione Penitenziaria e membri del Comune. Momenti di gioco alternati agli intrattenimenti delle mitiche cheerleaders e del corpo di ballo rappers maschile per spronare le squadre e allietare gli incontri, oltre al ricco rinfresco per trascorrere una giornata insieme, in uno spirito di divertimento e il più possibile serenamente. Anche quest'anno vi aspettiamo numerosi!



Un racconto a luci verdi

DAL COLORE DELLO SMERALDO
ALLE MUFFE DEL ROQUEFORT
UN'ESPLOSIONE DI FORZA E VITA

Verde come la speranza, brillante come la vegetazione dopo una pioggia primaverile, pieno di attese come negli anni dell'infanzia e dell'adolescenza, profondo come l'intensità di certi fondali marini, tenero e chiaro come quello dei germogli, delicato come il colore della salvia, generoso come il frumento o un prato di trifoglio, intenso e scuro come le foglie del rododendro e avvolgente come la passiflora. Sinonimo di vitalità; in tutte le sue innumerevoli gradazioni rappresenta, più di ogni altro, il ciclo della vita. Non a caso rinverdire significa tornare a nuovo vigore, rinnovarsi. Nel mondo animale non è certo assente: insetti, anfibi e volatili ne sono esempi ampi. Nello scarabeo con quella

caratteristica tonalità metallizzata, in moltissimi pappagalli dell'amazzonia con il piumaggio verde prato, nelle rane, in tante lucertole e in molti altri ancora, il verde fa sempre



bella mostra di sé. Se la sensazione che generalmente suscita è quella di rigogliosità, vigore e benessere, nei detti popolari, spesso, ha invece una valenza negativa. Essere al verde significa infatti non avere

danaro, essere "verde-gaggia" sta per tirchieria, poca inclinazione alla generosità. In tutti i casi, questo colore, istintivamente, ci conduce all'idea di salute e benessere. Vivere immersi nel verde è sicuramente salutare e sano, anche perché, il colore in sé, agisce sul nostro cervello in modo benefico e favorisce la calma e la serenità. Non a caso, nella tonalità chiara, viene utilizzato nelle stanze di ospedali e manicomi. Da quello chiarissimo, pastello, a quello molto scuro attraversando le tonalità intermedie, più o meno brillanti o intense, il verde tocca tutti i nostri sensi. Ci coinvolge, ci inebria e, spesso, ci dona energia. Volendo poi giocare con i cognomi possiamo azzardare che VERDI soddisfa l'ascolto quanto VERDONE stimola il buon umore e...VERDINI? Eh!! Che cosa stimola? Nulla di gradevole, ma questa è un'altra storia.

Quel filo conduttore

UN'INVENZIONE CHE HA CAMBIATO GLI STILI DI VITA E DIVENUTO CONFESSORE DI MOLTI SEGRETI

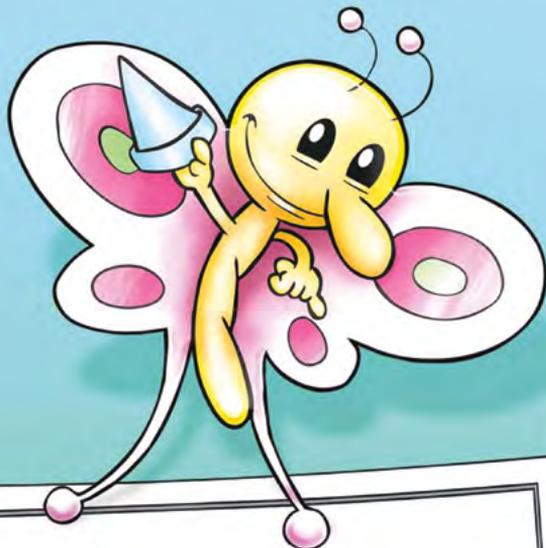
Assorto dalla melodia e le parole della famosa canzone di D. Modugno: "Piangi il telefono", vengo turbato da una riflessione. Fuori le "mura" il telefono è d'uso quotidiano, forse il mezzo di comunicazione più diffuso. Qui dentro è solo un'illusione che dura dieci minuti la settimana. Minuti effimeri, ma importanti intermediari per mantenere presente un rapporto con chi è all'esterno. Rammento quando ero piccolo, quando la nonna metteva il lucchetto al disco girevole, di quel massiccio telefono, per non farmi telefonare. All'epoca non avevo cose importanti da dire, però passavo ore al telefono, con la mia prima fidanzatina. A farmi riattaccare, erano le urla di nonna. Fuori la gente è talmente abituata a parlare con il telefono, da non considerare i vantaggi di questo straordinario apparecchio. Se durante una comunicazione ci si dimentica di dire una cosa, poco male. Si richiama e se si trova occupato, si riprova. In carcere tutto questo non vale.

Ricordo la prima telefonata da ristretto. Ero felice perché avevo un mezzo per "comunicare". Il cuore batteva forte, sentivo dall'altra parte una voce che diceva pronto! pronto! poi in pochi secondi,



le voci si accavallavano. Volevo dire molte cose, ma nel groviglio di quella confusione, s'imponeva una voce estranea che diceva: la comunicazione è terminata! Tutto era finito. Ancora una volta,

rimanevo solo, con la cornetta in mano mentre mi assalivano emozioni di angoscia e solitudine. Provai, la settimana successiva, a prepararmi un foglietto come promemoria per quello che avrei dovuto dire in quel poco tempo a disposizione, ma quando iniziavo a dire: pronto, quel foglietto non serviva più a nulla. Ancora oggi, per abitudine, preparo il promemoria, ma ormai da anni lo lascio in tasca. A domande seguono risposte, e non c'è il tempo per sviluppare una conversazione. Ebbene, il tempo di comunicazione è ristretto, come lo sono io, ma con la differenza che ora la telefonata, se pur rapida, per me assume un valore di grande significato: non per quello che riesco dire ma per ciò che mi porto dentro. Ora mi limito a poche frasi di incoraggiamento, perché anche l'ascoltare un silenzio o l'intonazione della voce, è sufficiente per comprendere come sta l'altro. Se potesse parlare, quante cose avrebbe da raccontare il telefono, ma per qualcuno si potrebbe dire: "Piangi il telefono..."



Note

pag 5: foto anatomica di un utero invaso da tumore

pag 12 -13: foto rappresentativa di apparecchiatura mammografica

pag 14 -15: foto coniugi Curie / macchina per radioterapia

pag 16 -17: foto Corte di Cassazione Roma detto anche il "Palazzaccio"

pag 20: CN Tower di Toronto (Canada)

pag 22: foto di Al Capone

Nel prossimo numero...

Entreremo nel complesso labirinto del sistema circolatorio. Cosa scopriremo?

Ritorna il Vendicatore con il suo ospite misterioso.



Glossario

NEOPLASIA: nome scientifico del tumore

POLONIO: elemento chimico molto più radioattivo del radio

NEUTRONE: particella dell'atomo priva di carica elettrica

ECOGRAFIA: tecnica diagnostica basata su ultrasuoni





Se vuoi far sentire, vedere e sorridere un compagno bisognoso, aiutaci sottoscrivendo l'abbonamento a Salute inGrata o donando liberamente, per creare il fondo destinato al progetto "Dona un sorriso". Per gli interni minimo 5 Euro annui con domandina 393 a favore dell'associazione "Gli Amici di Zaccheo". Per gli esterni 15 Euro annui tramite bonifico bancario .

I B A N : I T 7 4 F 0 3 0 6 9 0 9 4 9 8 6 1 5 3 1 5 8 5 3 9 8 5

Attività dell' associazione " Gli Amici di Zaccheo"

Pubblicazione periodico Salute inGrata

Laboratori artigiani

Progetto salute

Al femminile pallavolo, corso di ginnastica e

Zumba dance

Collaborazione con l'associazione "Un Ponte per Onesimo"

sul progetto Demetra del 7° reparto

Collaborazione con creazioni LooLoo

Un prezioso aiuto può venire

anche con il contributo del 5 per mille

sul vostro CUD modello unico 730

indicate il nostro codice fiscale

97431730155

