

UOMINI liberi

mensile di attualità, informazione e cultura della Casa Circondariale di Lodi

ANNO IX - Marzo 2012

LA CASA CIRCONDARIALE DI LODI È TEATRO DI NUMEROSE INIZIATIVE CHE SPESSO COINVOLGONO ANCHE CHI STA FUORI DALLE MURA

Sport in carcere, una vera "medicina"

Palestra, volley, calcetto e calciobalilla per vincere lo sconforto

Uno dei problemi principali di chi deve rimanere per lungo tempo in carcere per scontare una condanna è occupare il tempo in maniera proficua, facendo sì che il periodo che trascorrerà recluso non sia solo un'attesa inutile ed oziosa della scarcerazione ma diventi un'occasione per migliorare se stesso. I latini erano soliti dire... *mens sana in corpore sano* e, credetemi, per esperienza personale posso dire che mai detto fu più vero. Rimanere venti ore su ventiquattro sdraiati su una branda per mesi o anni non fa altro che lasciare spazio alla depressione e abbruttire le persone. Diventa importantissimo trovare un diversivo anche dal punto di vista fisico per quello stress che altrimenti, con il passare del tempo, potrebbe trovare altre vie di sfogo. Non è raro, infatti, nelle persone che sono solite trascorrere il proprio tempo in branda ricorrere a psicofarmaci per sopportare il lento trascorrere del tempo. Da lì, poi, lasciarsi andare alla depressione o peggio il passo è breve. Tenersi occupato durante la giornata, darsi uno scopo, organizzarsi in maniera attiva diventano così oltre che un antidepressivo un vero e proprio stile di vita che ti dà quella forma mentis utile nel mondo del lavoro e, in generale, nella vita. Trovare spazio in carcere per poter svolgere qualche sport non è sempre facile. Da questo punto di vista qui alla Cagnola siamo dei privilegiati, perché la struttura ci offre varie opportunità in questo senso e soprattutto la lungimiranza di chi amministra l'istituto lascia ampio spazio, anzi favorisce, questo tipo di attività organizzando corsi di ginnastica, ballo e tornei di calcio e pallavolo.

Alfredo



Uno degli strumenti principali del programma di recupero per i detenuti previsto dall'Ordinamento Penitenziario è costituito dall'attività ludico-sportiva. Anche nel nostro istituto si svolgono parecchie iniziative di questo genere: oltre ad avere a disposizione una palestra ben attrezzata, possiamo dedicarci alla pallavolo, al calcetto e al calciobalilla che non è proprio uno sport, ma coinvolge molti di noi in appassionate sfide. La palestra - Tutte le mattine puntuali, dalle 8,40 alle 11,00 abbiamo a disposizione la palestra. Il pomeriggio, invece, l'attività è suddivisa in due sezioni: tre volte la settimana la palestra è a disposizione della prima sezione e tre volte la settimana alla seconda. In più due volte alla settimana (il lunedì e il venerdì) abbiamo la possibilità di fare ginnastica a corpo libero guidati dal maestro Larry. La palestra è ben attrezzata, abbiamo molti macchinari per sviluppare ogni muscolo del corpo. Credo, anzi sono quasi certo, che pochi carceri italiani abbiano una palestra paragonabile a questa, sia in struttura che in libertà di frequenza. Avere la possibilità di frequentare quasi tutti i giorni la palestra è una vera e propria libertà, sia fisica che mentale, soprattutto in questo tempo di sovraffollamento delle carceri. Inoltre ti dà la possibilità di conoscere bene il tuo fisico e di modellarlo a piacimento, traendo da una situazione negativa qualcosa di buono e salutare.

Pallavolo - Il mercoledì, ed il giovedì dalle 9 alle 11, abbiamo un allenatore di pallavolo, Vittorio, che ci insegna le regole e gli schemi di gioco. Grazie a lui e ai suoi contatti abbiamo anche la possibilità di disputare dei tornei con le squadre delle scuole o con vere e proprie squadre di pallavolo che partecipano ai campionati. Quasi sempre ci sono in palio dei premi finali. **Calcetto** - Anche questa disciplina è molto praticata nel carcere. Abbiamo fatto un torneo puntuale a 5, strutturato in 6 squadre. Anche in questa occasione abbiamo avuto la possibilità molto gradita di confrontarci con delle squadre esterne e di aggiudicarci dei premi. **Calciobalilla** - Il calciobalilla è un'attività molto simpatica e molto diffusa nella Casa Circondariale di Lodi. Abbiamo organizzato un torneo interno, al quale hanno partecipato 6 coppie, di amici e compagni di cella, ad eliminazione diretta. In palio per i vincitori c'erano delle medaglie raffiguranti il calciobalilla. Le hanno vinte: per il primo posto Marco ed Antonio, per il secondo posto Alex e Giuseppe, per il terzo Alfredo e Luigi e per il quarto Koco e Kalifa. Anche se il calciobalilla non è considerato uno sport vero e proprio, però è un gioco molto tecnico e nello stesso tempo di bravura, con delle regole ben precise che richiede un notevole impegno fisico e mentale.

Nicola e Koco

RIFLESSIONI

Ho paura di essere un cattivo esempio per i miei bambini

■ Ho cercato spesso i miei genitori, ma era come aggiungere dolore ad altro dolore. Se ne sono andati via troppo giovani ed ero troppo giovane anch'io per capire che avrei voluto dire loro ancora molte cose e che nessuno più di loro mi aveva insegnato cosa era giusto e sbagliato. Mettendo ordine tra le mie idee e tra le cose che mi appartengono, mi accorgo quando è importante la mia famiglia nel mio cuore e nel mio animo e mi domando come abbia potuto essere nuovamente arrestato. La paura più grande che mi assale ad ondate improvvise è quella di essere stato un brutto esempio per i miei bambini e di aver quasi distrutto un matrimonio, come se fosse un vaso rotto che tengo fra le mani per impedire che non si stacchi nessun pezzo. Riesco a calmare questa paura attraverso la consapevolezza e la convinzione di cambiar vita. (Nicola)



VITTORIO PORCELLI È UN TECNICO GIOVANILE CHE HA ACCOLTO LA PROPOSTA DELLA UISP

Maestro di pallavolo alla Cagnola: «Un'esperienza molto appagante»

Vittorio Porcelli è un allenatore di pallavolo giovanile che promuove questa attività sportiva nella casa circondariale di Lodi attraverso la Uisp (Unione Italiana Sport per tutti), coordinata a livello provinciale dal presidente Antonio Marchetti. Questa attività ha naturalmente ottenuto il permesso del direttore che ha concesso l'autorizzazione a svolgere tale bellissima esperienza. Vittorio, hai avuto altre esperienze del genere? «La mia attività si sviluppa a livello giovanile in campo femminile ed ho ottenuto molti successi a livello provinciale e regionale con il mio club, la Pallavolo San Martino-Properzi». Ci sono state esperienze di corsi pallavolo in carcere? «Sì, sono 6 anni che svolgo l'attività di pallavolo a Lodi, nella casa circondariale di via Cagnola». Come ti è venuta l'ispirazione di insegnare la pallavolo in carcere? «La proposta è nata attraverso la Uisp, che mi ha dato la possibilità di fare questa esperienza molto importante a livello umano. Si svolge due volte la settimana, per due ore ciascuna lezione. Principalmente l'allenamento si sviluppa sul gioco. Creiamo due squadre che si affrontano in una partita reale al meglio dei tre set. La cosa più bella in assoluto è vedere l'impegno e l'agonismo che ci mettono i ragazzi per vincere, naturalmente nel rispetto delle regole. È stato importante svolgere il lavoro in questi anni, perché i ragazzi hanno potuto constatare

L'ALTERNATIVA "PIGRA"

Le imprese dei campioni arrivano in cella grazie ai giornali e alle dirette di radio e tv

■ Le attività sportive che vengono praticate in carcere rappresentano, senza dubbio, un momento importante che vede protagonisti in prima persona i detenuti. Anche lo sport "ufficiale", tuttavia, viene seguito con la massima attenzione. Siamo infatti al corrente dei principali avvenimenti sportivi, dei quali ci interessiamo attraverso radio, televisione e giornali. Uno degli appuntamenti classici è quello del lunedì con l'acquisto della *Gazzetta dello Sport*. La lettura del principale quotidiano sportivo ci permette di essere aggiornati su tutto quanto è avvenuto nella domenica. Il calcio fa, ovviamente, la parte del leone. Lo seguiamo in diretta alla domenica anche attraverso le trasmissioni radiofoniche. Molti di noi, infatti, dispongono di una radiolina che ci consente di ascoltare le gare del campionato italiano di Serie A. Numerosi sono poi gli appuntamenti calcistici attraverso la tv, sia sulle reti Rai che su quelle di Mediaset, che trasmette partite di campionato e delle varie coppe, programmi di informazione e di approfondimento dei principali eventi sportivi. Purtroppo non abbiamo, invece, la possibilità di seguire le gare delle varie pay tv. Se indubbiamente il calcio occupa il posto principale, non manchiamo però di interessarci anche di altri avvenimenti e di altre discipline, che spaziano dallo sci alla gara dei campionati di automobilismo e di motociclismo (anche qui seguiamo le dirette tv) al tennis. Un appuntamento tradizionale è anche quello con il ciclismo e con le tappe in diretta del Giro d'Italia e del Tour de France. Tutti questi avvenimenti li seguiamo attraverso i televisori collocati nelle nostre celle. In vista dei prossimi Europei di calcio, però, intendiamo avanzare alla direttrice la richiesta di installare nella palestra un proiettore (come si fa per il cineforum) che ci consenta di stare tutti insieme per vedere le varie partite, soprattutto quelle in cui sarà impegnata la Nazionale italiana. Un'esperienza del genere era già stata realizzata in occasione dei Mondiali di calcio del 2010. Poter seguire i vari avvenimenti sportivi, oltre che a soddisfare le nostre esigenze e la nostra passione sportiva, ci consente ovviamente anche di instaurare un legame in più con il mondo esterno e di sentirci meno isolati. (Beppe)



Vittorio Porcelli durante una seduta di allenamento con alcune giovani atlete: oggi guida la San Martino Properzi

«Passione ed entusiasmo hanno consentito a questi ragazzi di fare grandi progressi»

quanto sia importante l'unione e l'aiutarsi reciprocamente, in uno sport di squadra, nel rispetto delle regole e dell'avversario». Hai esperienze e ricordi particolari al riguardo? «In questi anni ricordo con piacere tantissimi ragazzi che ho avuto la possibilità di conoscere. Tutti mi hanno dato sempre un arricchimento umano con il loro rispetto e la loro amicizia e questo per me è il risultato più bello che ho ottenuto in questi anni. Spero che tale experien-

za, fatta all'interno del carcere, possa servire ai detenuti anche nella vita futura all'esterno». I ragazzi hanno la possibilità di confrontarsi anche con squadre esterne? «Certo, perché i ragazzi una volta al mese hanno la possibilità di mettersi in gioco e di provare a confrontarsi con squadre miste di pallavolo esterne che consentano ai detenuti di fare esperienza con una pallavolo più evoluta e che possa essere di esempio per loro. È stato molto ap-

pagante per me vedere molti ragazzi che si sono avvicinati alla pallavolo senza averla mai praticata e constatare che, con la loro passione e il divertimento, hanno ottenuto grandi risultati. Inoltre, in autunno, la Uisp organizza con le scuole superiori della provincia di Lodi il torneo "Sport tra quattro mura", mettendo in evidenza l'aspetto sociale di questo evento. Per ben 5 volte, con pieno merito, questo torneo è stato vinto proprio dai ragazzi del Cagnola».

Nicola