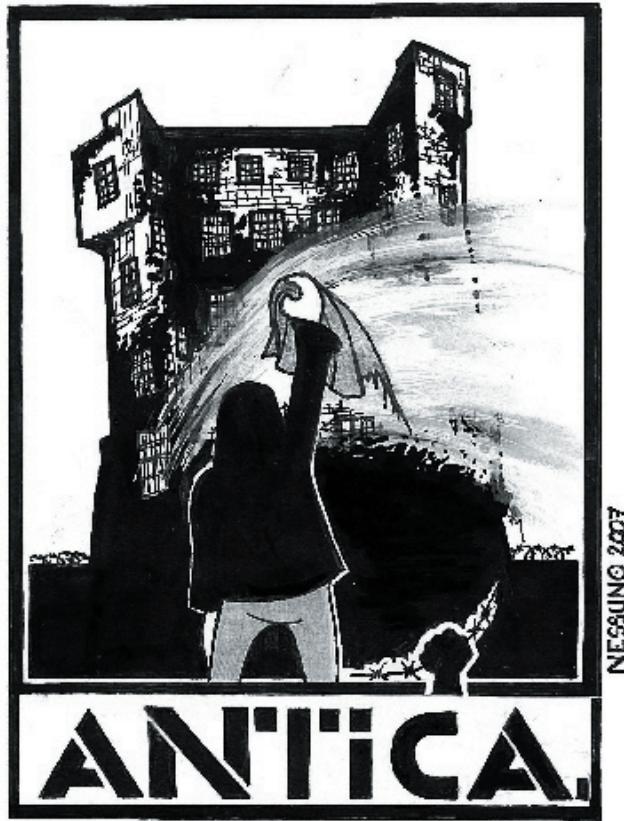




**CONTRO OGNI CARCERE  
GIORNO DOPO GIORNO**

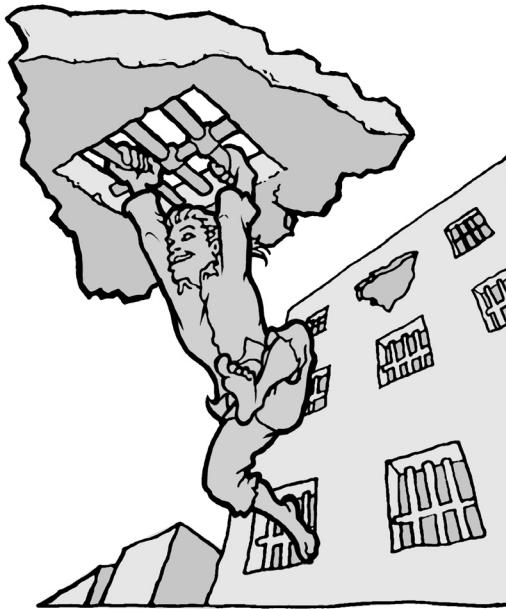


Scarceranda è un progetto che Radio Onda Rossa porta avanti fin dal 1999.

Un'agenda contro il carcere perché pensiamo che sia un'istituzione superabile, inutile come tutte le istituzioni totali.

Un'agenda per chi usa le agende ma anche per chi non la usa, per chi ha bisogno di spazio per scrivere o per pensare.

Un'agenda da regalarsi e da regalare a chi è detenuto, per ogni agenda acquistata una andrà gratuitamente in carcere ai detenuti\* che ne fanno richiesta.



**2019**

gennaio						
1	m	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

febbraio						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

marzo						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

aprile						
1	m	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

maggio						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

giugno						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

luglio						
1	m	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

agosto						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

settembre						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

ottobre						
1	m	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

novembre						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

dicembre						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**2020**

gennaio						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

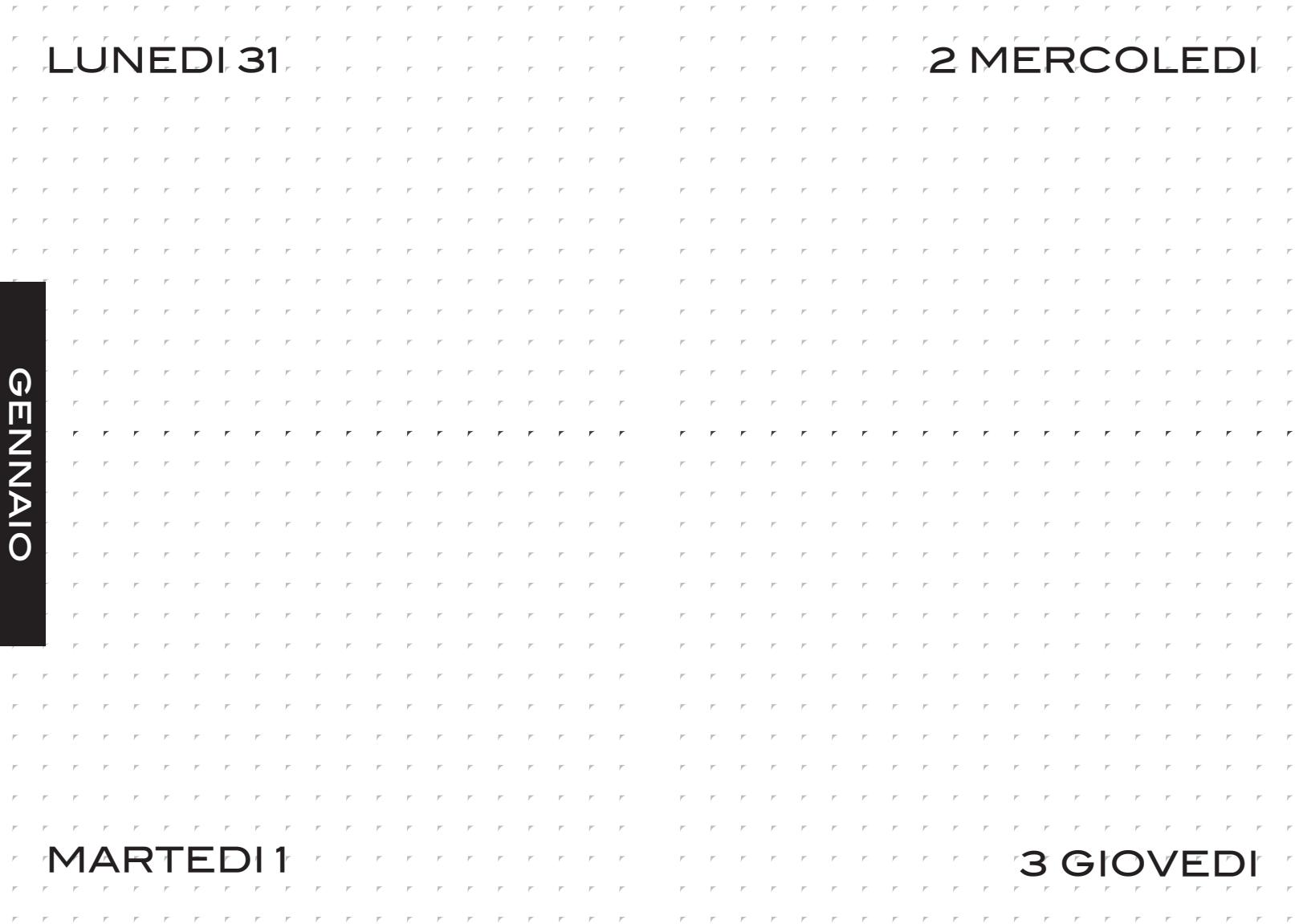
febbraio						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

marzo						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	3
					1	2
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

aprile						
1	m	m	g	v	s	d
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

maggio						
1	m	m	g	v	s	d
			1	2	3	4
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

giugno						
1	m	m	g	v	s	d
				1	2	
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14</td		



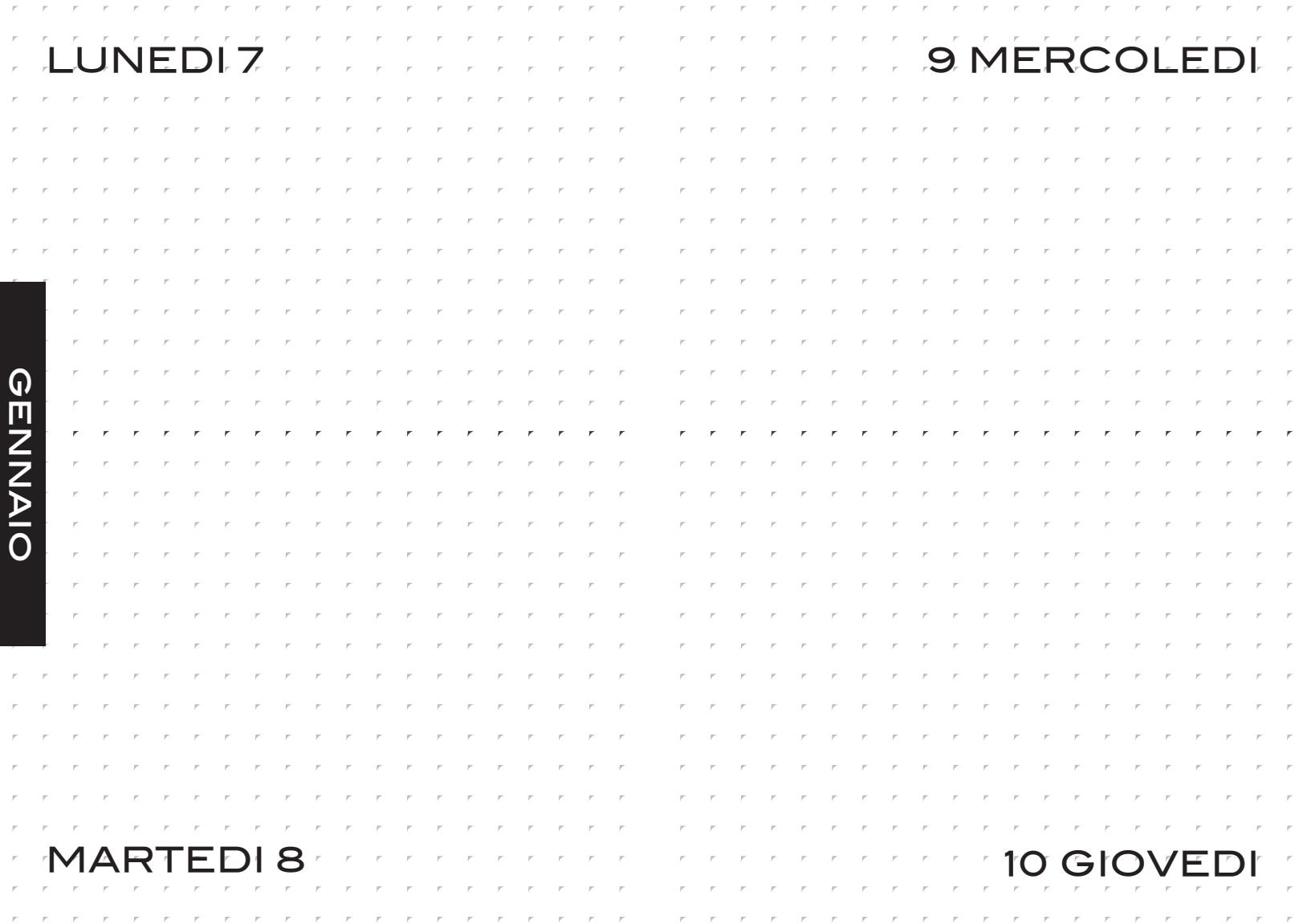
VENERDI 4

GENNAIO

SABATO 5

6 DOMENICA





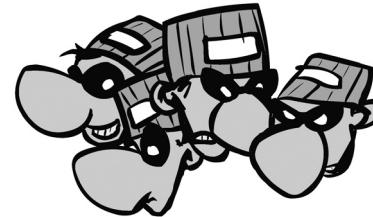
GENNAIO

**VENERDI 11**

# SABATO 12

# 13 DOMENICA

14 gennaio 1972 al carcere di S.Vittore a Milano i detenuti del secondo raggio rifiutano i colloqui con la commissione di psichiatri e psicologi organizzati dalla direzione e chiedono che siano ammessi ad assistere alcuni compagni esterni scelti da loro.



15 gennaio 1987, sciopero della fame dei prigionieri baschi nelle carceri di Ocaña, Daroca, Huesca e Almeria, per protestare contro i continui trasferimenti.

GENNAIO

**LUNEDI 14**



THE JOURNAL OF CLIMATE

# MARTEDÌ 15

agenda\_2019d

14-15

12-10-2018, 11:49

16 MERCOLEDÌ

17 GIOVEDÌ

VENERDI 18

GENNAIO

SABATO 19

20 DOMENICA

**Sformato di patate sfonda tutte le grate**

Ingredienti:

Patate  
Mozzarele (della casanza)  
Fette biscottate (della casanza)  
Fette spesse di salame o di prosciutto  
(della casanza)

sopra la padella unta in modo da ricoprire la superficie, dopodichè adagia il composto di patate e gli altri ingredienti nella padella e riscopri la superficie con fette biscottate sbriciolate.

Cuoci a fuoco medio con il coperchio fino a che la mozzarella è squagliata e la base dello sformato è un po' croccante.

Lessa le patate con tutta la buccia, nel frattempo schiaccia e polverizza le fette biscottate in un piatto e taglia a cubetti il salame e la mozzarella e tieni da parte.

Sbuccia le patate lessate, schiacciale ben bene in un contenitore o in un piatto e aggiungi i cubetti di mozzarella, il salame e una parte delle fette biscottate sbriciolate.

Olia la padella e cospargi uno strato di fette biscottate sbriciolate



LUNEDI 21



GENNAIO

MARTEDÌ 22

# 23 MERCOLEDÌ

24 GIOVEDÌ

**GENNAIO**

**VENERDI 25**

**SABATO 26**

**27 DOMENICA**



Nord Irlanda, il 30 gennaio 1972 viene ricordato com Bloody Sunday, Domenica di sangue, nella città di Derry, il 1° battaglione paracadutisti dell'esercito inglese aprì il fuoco contro una manifestazione pacifica per i diritti civili, colpendo 26 persone di cui 14 uccise

GENNAIO

**LUNEDI 28**

# MARTEDÌ 29

**30 MERCOLEDÌ**

31 GIOVEDÌ

VENERDI 1

FEBBRAIO

SABATO 2

3 DOMENICA



LUNEDI 4



FEBBRAIO

MARTEDI 5

6 MERCOLEDI

7 GIOVEDI

VENERDI 8

FEBBRAIO

SABATO 9

10 DOMENICA

Eccomi qui, di sabato sera, a scrivere racconti al calar del sole, sole che sbatte sulle sbarre della mia finestra della cella che mi ha assegnato lo Stato.

Non voglio pensare alla mia innocenza, non voglio pensare alla mia ingiusta condanna. Non voglio pensare e basta. E allora scrivo, magari me passa!

Solo che il pensiero và dove vuole e il più delle volte sbatte anche lui su quelle maledette sbarre.

Un'assenza di futuro irrita il mio umore volubile. Rido, scherzo, cucino, studio, mi alleno ma non erano questi i miei progetti. Ne avevo parecchi e tutti legali.

Mi sento impotente di fronte a questo Stato che mi vuole detenuto da innocente.

La cosa che non accetto è che incomincio ad odiare ciò che amavo: il tramonto inizia a darmi fastidio,

l'estate non la sopporto quasi più e la primavera mi rende triste. Le guardie non me le sono mai incoltate, a ognuno il proprio lavoro. Ma qua fanno pena: burattini con le chiavi in mano.

Mentre al penale di Bartolo Longo la super batteria di guardie penitenziarie, detta "i napoletani", loro sì che hanno il mio odio più profondo: persone che vanno ben oltre il loro lavoro.

Se poi ci penso non ho un ergastolo. Certo, sette anni e mezzo residui non sono pochi ma nemmeno troppi.

Quindi tornerò.

Ho solo paura di come sarò quando tornerò.

Spero che la penna mi aiuti a mettere da parte l'odio che incomincia a insediarsi nella mia anima.

R.F.

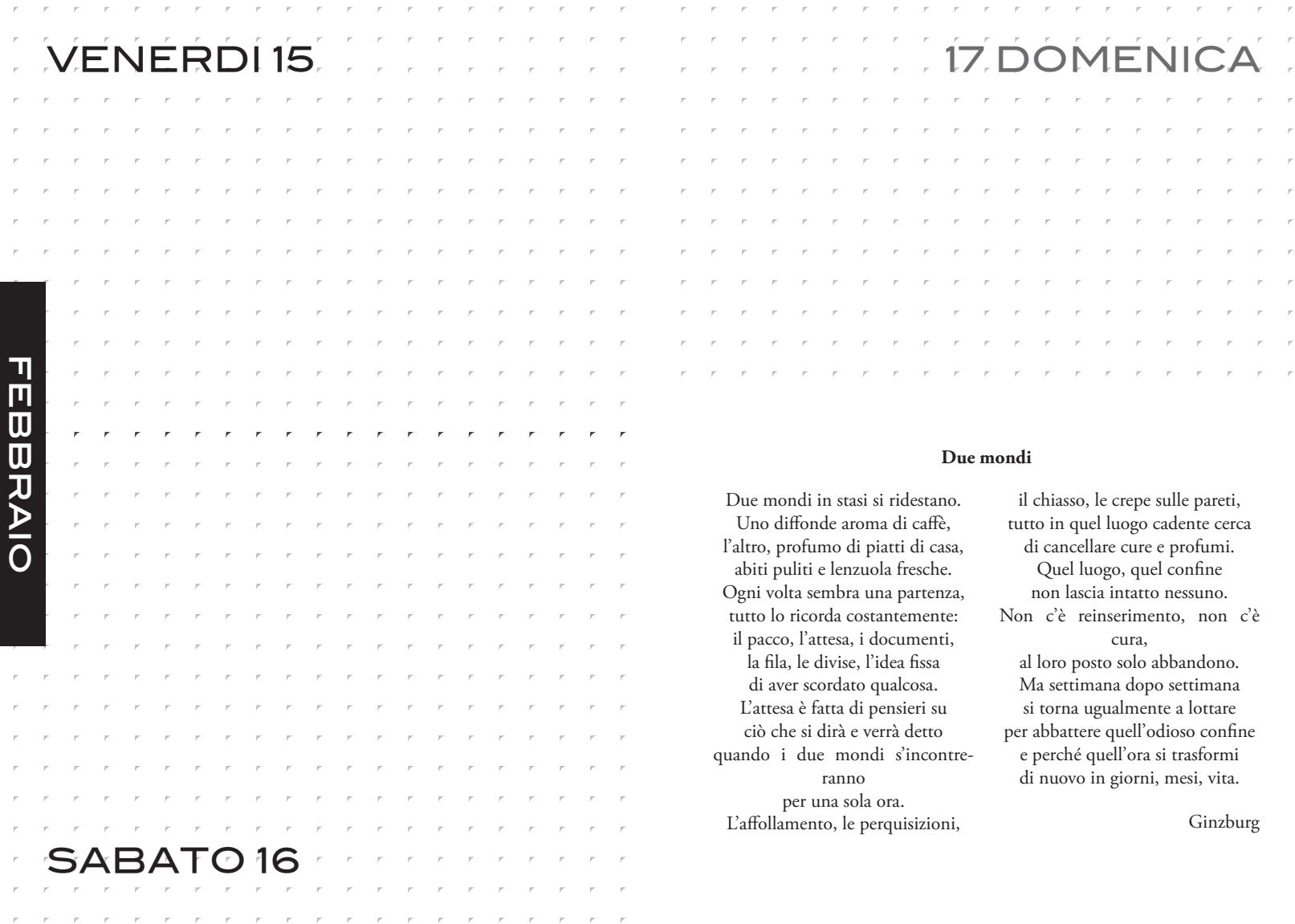
LUNEDI 11

13 MERCOLEDÌ

FEBBRAIO

# MARTEDÌ 12

14 GIOVEDÌ



### Due mondi

Due mondi in stasi si ridestano.  
Uno diffonde aroma di caffè,  
l'altro, profumo di piatti di casa,  
abiti puliti e lenzuola fresche.  
Ogni volta sembra una partenza,  
tutto lo ricorda costantemente:  
il pacco, l'attesa, i documenti,  
la fila, le divise, l'idea fissa  
di aver scordato qualcosa.  
L'attesa è fatta di pensieri su  
ciò che si dirà e verrà detto  
quando i due mondi s'incontra-

per una sola ora.

L'affollamento, le perquisizioni,

il chiasso, le crepe sulle pareti,  
tutto in quel luogo cadente cerca  
di cancellare cure e profumi.

Quel luogo, quel confine  
non lascia intatto nessuno.

Non c'è reinserimento, non c'è  
cura,

al loro posto solo abbandono.

Ma settimana dopo settimana  
si torna ugualmente a lottare  
per abbattere quell'odioso confine  
e perché quell'ora si trasformi  
di nuovo in giorni, mesi, vita.

Ginzburg

LUNEDI 18

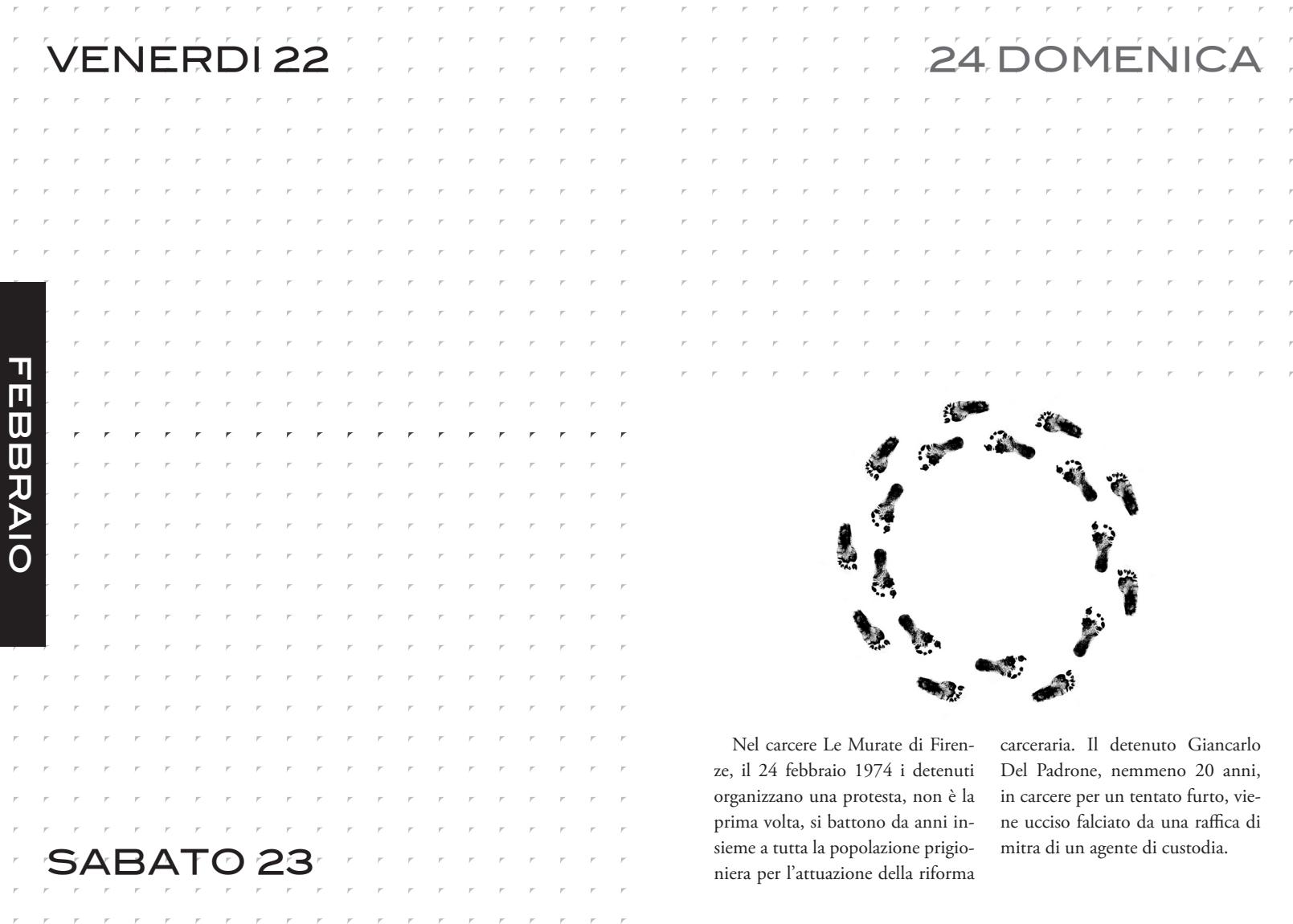
20 MERCOLEDI

FEBBRAIO



MARTEDI 19

21 GIOVEDI



FEBBRAIO

**LUNEDI 25**

MARTEDÌ 26

**27 MERCOLEDÌ**

28 GIOVEDÌ

VENERDI 1

MARZO

SABATO 2

3 DOMENICA



LUNEDI 4

MARZO

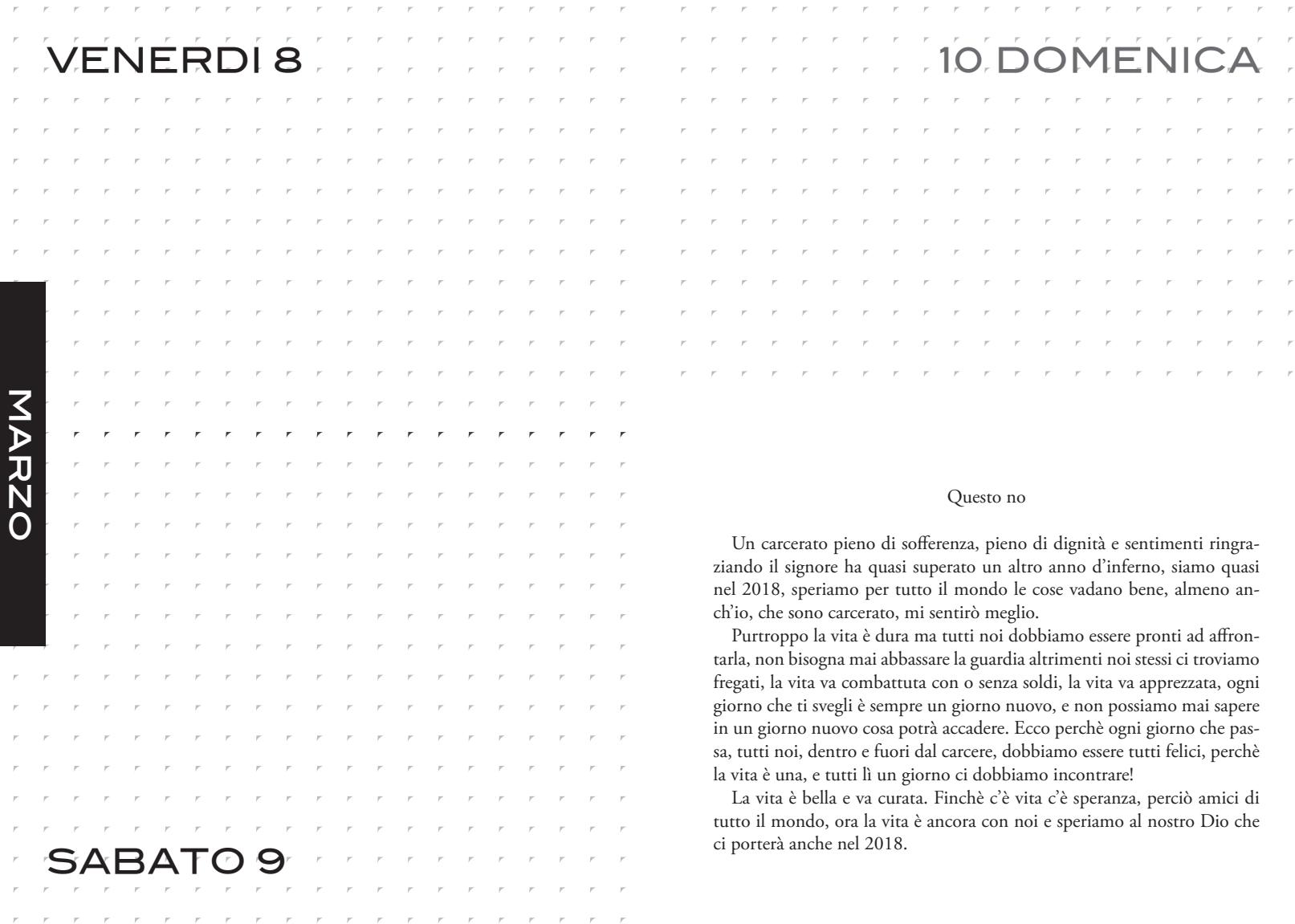
MARTEDI 5

MARTEDI GRASSO

6 MERCOLEDI



7 GIOVEDI



LUNEDI 11

13 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 12

14 GIOVEDI

VENERDI 15

MARZO

SABATO 16

17 DOMENICA

**L'insalata estiva che le porte apriva**

Ingredienti (della casanza)

Uova sode

Pomodoro

Mozzarella

Taglia a cubetti piccoli le uova il pomodoro e la mozzarella, condisci con olio d'oliva e sale, tieni il pane da parte perchè si forma una zuppetta da paura



LUNEDI 18

20 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 19

21 GIOVEDI



VENERDI 22

MARZO

SABATO 23

24 DOMENICA

Cara Compagna Ondarossa 77,

sono uscito dalla REMS (Residenze per l'Esecuzione delle Misure di Sicurezza, Ndr) 10 mesi fa. Ora sono in libertà vigilata presso una SRTR (Strutture Residenziali Terapeutico Riabilitative Ndr).

La morsa della psichiatria non molla ancora e sconto attualmente un anno oltre quello stabilito dal giudice in via definitiva, che mi richiamano a cure obbligatorie per anni tre, insomma sono quasi quarto; il reato per il quale fui arrestato...vabbè piango e rido all'unisono. Verrò presto a raccontarvi presso la vostra sede.

Mi piacerebbe ricevere la "Scarceranda" anche quest'anno ma facciamo che verrò a prendermela con le mie gambe. Il 15 gennaio sarò sottoposto all'ennesimo riesame della pericolosità sociale perché diventi nuovamente cittadino libero. Con la Cassazione ultima ci sarà la revoca della misura in atto, incrocerò gli intestini!

Potete inviarla invece ad un mio amico che risiede ancora al REMS  
Sarà felice di riceverla

Auguro a voi che continuate a farmi compagnia ora tramite streaming

Prosperità e abbondanza e Daje Forte!

LUNEDI 25

27 MERCOLEDI

MARZO

MARTEDI 26

28 GIOVEDI

VENERDI 29

MARZO

SABATO 30

ORA LEGALE

31 DOMENICA

Presentazione del Progetto Matricola 1312

Matricola è un progetto nato per tirare fuori le voci dalle carceri, per restituire una voce a chi voce non ha. Con voi detenuti, detenute e familiari abbiamo deciso di raccontare il cemento e il dolore. Sul nostro blog ci sono racconti, poesie, storie vere o di fantasia, se vuoi raccontarci la tua storia scrivi a [matricola01030102@gmail.com](mailto:matricola01030102@gmail.com)

Noi abbiamo raccolto una penna gettata da una grata, l'abbiamo stampata. Perché con voi questa grata la vogliamo ribaltare in arte.

Perché di carcere non vogliamo più né vivere, né morire.



**MATRICOLA 1312**

*"Io sono una voce in una cella, io sono in ogni volto di chi subisce ma non resta a guardare, io sono il nome in bocca ai servi che mi ingabbiano. Chi io sia realmente non importa e tanto meno la forma del mio viso, ma i miei occhi li potete vedere, li avete già visti. I miei occhi sono quelli di tutti i ragazzi che vivono ai margini, i miei occhi sono quelli di un randagio. Occhi pieni di solitudine perché a quella ci hanno costretto, i miei occhi sono in tutti quelli che l'unica giustizia che conoscono è quella inflitta dai carnefici, i miei occhi sono gli occhi di chi si rivolta all'ingiustizia e la sua fame la trasforma in rabbia, il mio volto è il disagio, la mia voce è il dolore.*

*I miei occhi li conoscete, questo è il mio volto. Se dovreste vederlo in una qualsiasi persona sorridete, quelli che digrignano i denti sono già troppi."*

Edmond



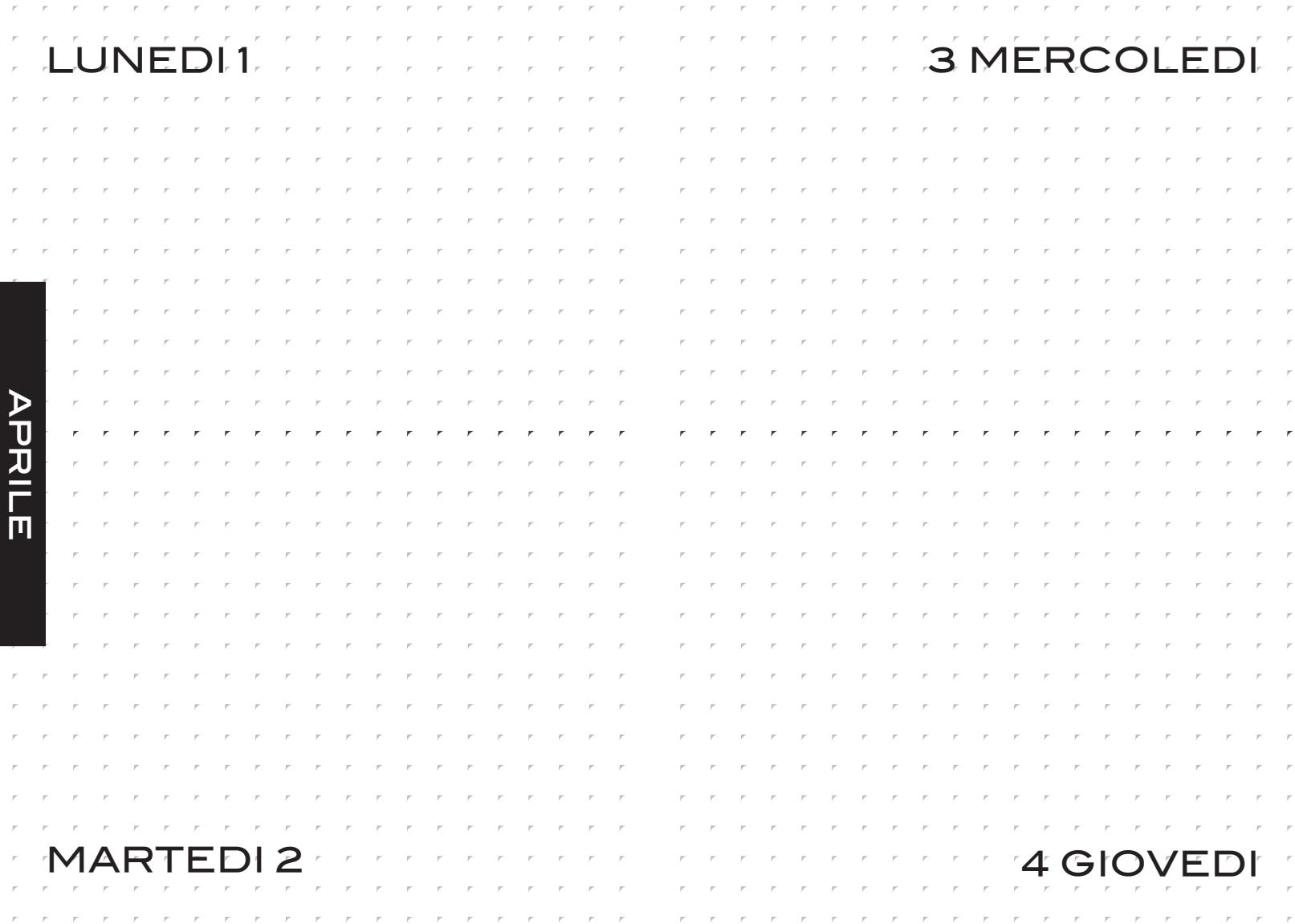
Il muro è dentro te

A volte ripenso a quando tutto è cominciato, ripenso a quel giorno, il primo in cui entrai in carcere, fu breve, brevissimo, nemmeno il tempo di contare gli scarafaggi che ero già fuori. Alla matricola uno stronzo mi disse "ma che esci a fare, tanto qui ritorni", e sono tornato, sono sette anni che non faccio altro che tornare, sette anni, sette, fottutissimi, anni. Ho dato la colpa al mondo prima di darla a me stesso, oggi che sono un uomo e non più un ragazzino torno a redistribuire le colpe. Perché la società e il suo egoismo c'entrano, perché tutto ciò che sceglio non è poi una scelta così libera, anche se avessi voluto un'altra vita chi me l'avrebbe data? Dove l'avrei presa? Non credete che sia ipocrita parlare dall'alto di mille chance a chi non ne ha avuta nemmeno una?

No, non pensate, se dovete pensare solo stroncate è meglio che non lo facciate affatto, non mi sto piangendo addosso, perché io non sono come voi, non sono quel tipo d'uomo per cui le sue lacrime pesano il doppio di ogni altra lacrima umana. No, io piango anche per gli altri, no, io grido anche all'ingiustizia morale che inconsapevolmente colpisce la mia gente, io non sono come il mostro che mi imprigiona che si fa forza sulle debolezze che creano il disagio. Io non do un prezzo a tutto anche se c'è chi muore di fame, trovami sbagliato, io continuerò a ritenere sbagliata la loro morale. Se fossi un'egoista ora vi direi quanto è triste la mia prigione e di come si vive sul chi va là ogni fottuto giorno, o di quanto sia difficile amare un fiore in un campo di delusioni annaffiato dall'odio. Ma non sono un egoista, quindi, voglio dirti che tra il prigioniero ed un finto libero sono più le volte che piango per te, piango e mi arrabbio per tutti quei fottuti veli che porti sugli occhi, piango perché tu che porti le mie stesse catene mi odi, piango perché tu soffi senza mai accettarlo, piango perché se tu non accetti il nostro dolore non potrà mai unirci.

*C'è un muro di fronte a me che ci imprigiona entrambi  
Non nasconde solo chi odi, nasconde anche la realtà,  
mi guardi, mi studi, mi infanghi,  
hai comprato tesri atroci per nascondere la verità.  
Se alla fine io e te fossimo più simili dei modelli a cui ti ispiri  
Come la prenderesti?  
Se hai accettato sabbia da chi possiede il mare  
Ti ribelleresti?  
C'è un muro dentro di noi da fare a pezzi  
Dietro c'è un cuore non più egoista  
Ho smesso d'ascoltare i mille spettri  
Che dicon che la lotta è un sogno masochista.*

Edmond



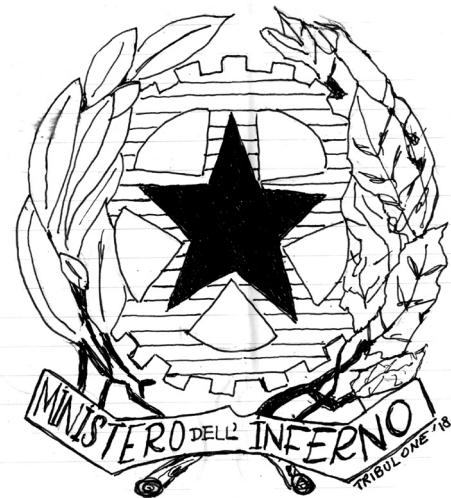
VENERDI 5

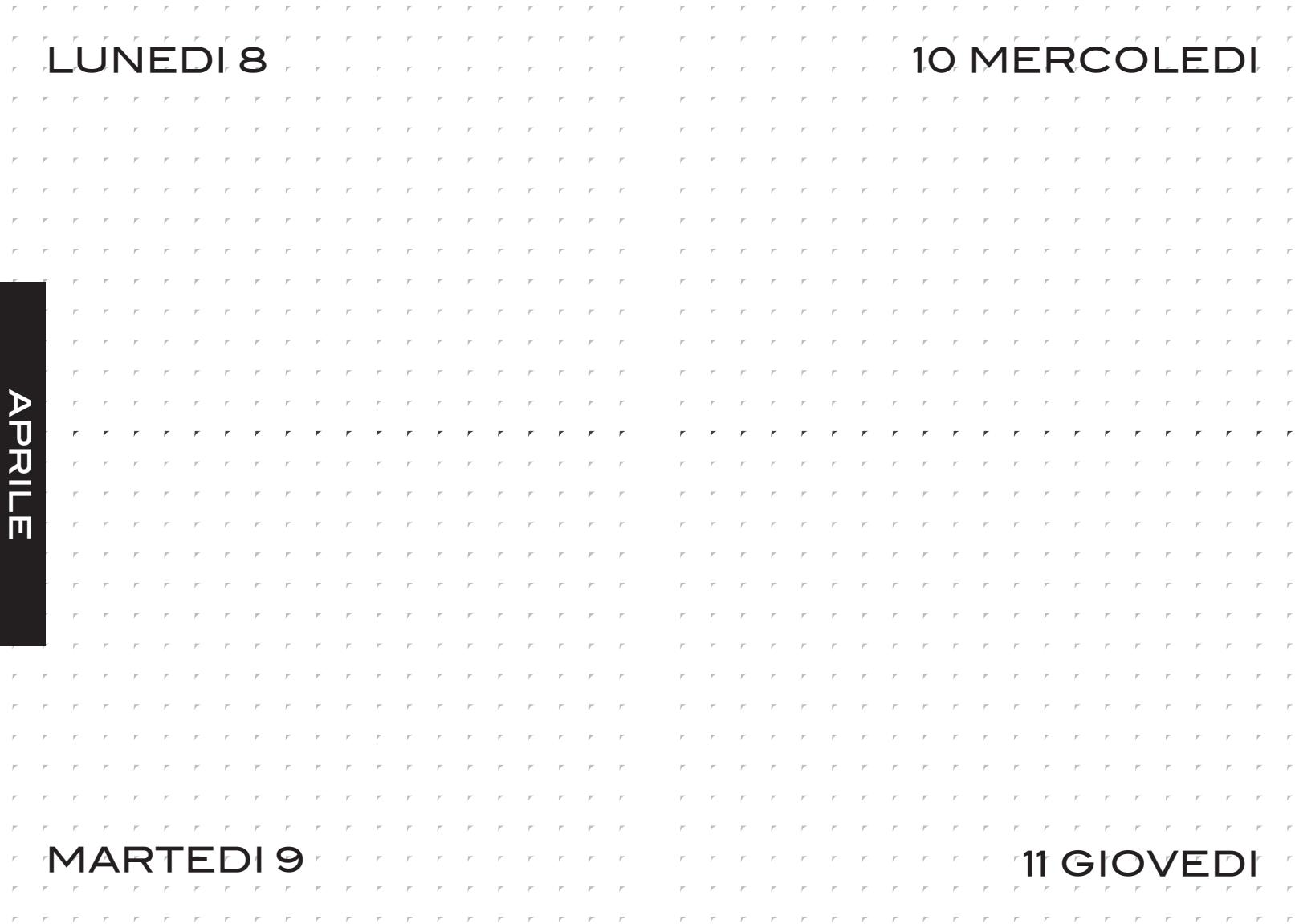


APRILE

SABATO 6

7 DOMENICA





VENERDI 12



APRILE

SABATO 13

14 DOMENICA

A Tarzan e Mira

Violenta l'ira  
è esplosa  
dentro la tua testa  
sconquassando  
ogni tuo pensiero.  
Solo l'eco sordida  
del colpo rimane  
e il corpo  
di un ragazzino  
zingaro  
ammazzato  
all'ombra di una cella.  
Un omicidio: di stato.

Un altro.  
Da occultare in fretta.  
S'appronta la versione ufficiale:

di stato.  
Zingari,  
solo zingari,  
bugiardi, ladri,  
furbi, cenciosi,

diversi.  
Reiterato razzismo:  
di stato,  
che impavido colpisce  
e poi, impudico  
s'assolve.  
Ma non tace  
la voce  
di chi  
con occhi atterriti  
ha fissato  
l'ultimo sguardo  
incredulo  
della morte.  
Oltre le sbarre  
della prigione  
Mira racconta:  
la Verità  
è di zingara.

Annarita Gentile

LUNEDI 15

17 MERCOLEDI

APRILE

MARTEDI 16

18 GIOVEDI

VENERDI 19



APRILE

SABATO 20

PASQUA

21 DOMENICA

1971, ventisei anni sono passati dalla liberazione dal regime fascista, ma nelle carceri italiane vigono ancora i regolamenti e le norme del regime fasciste. Non c'è più tempo per aspettare e si susseguono rivolte nella maggior parte delle carceri, al grido "ci siamo presi la libertà di lottare". Iniziano a Gennaio le Nuove di Torino, Monza e Treviso, S.Vittore di Milano, Marassi di Genova. Continuano per tutto l'anno in corso e quello seguente: Napoli Poggioreale, La Spezia, Roma Regina Coeli, Novara, Brescia, Forlì, Udine, Catania e il Centro di Osservazione di Rebibbia a Roma, appena aperto con questa iniziale

struttura definita come un modello dell'osservazione scientifica del detenuto. Da nord a sud un grido scuote le carceri: **"abrogazione dei codici fascisti! Nuovi codici!"**



LUNEDI 22

PASQUETTA

APRILE

MARTEDI 23

24 MERCOLEDI

FESTA DELLA LIBERAZIONE  
25 GIOVEDI

VENERDI 26

APRILE

SABATO 27

28 DOMENICA

Carissimi amici e compagni di radio Ondarossa,  
mi chiamo X vi scrivo dal carcere di Cassino nella sezione protetta, vi  
scrivo per farvi sapere dei problemi che stiamo vivendo qui. La figura del  
prete non esiste da ormai sei mesi e a nessuno importa.

Abbiamo fatto delle varie domandine per poter parlare con chi di dovere  
e come al solito vengono ignorate: qui siamo obbligati a scendere all'aria  
due volte al giorno, in due vasche di cemento con muri alti 6 metri, qua  
non abbiamo un campo da calcio e neanche una palestra, nessun tipo di  
attività sportiva, la cosa più problematica è la doccia, perchè qui ci sono  
solo le docce in cella, ma l'acqua calda che mandano è sui 10 gradi e quindi  
è impossibile farla come per il caso nostro che sono in una cella da 3 e sono  
5 mesi che hanno chiuso le docce e noi siamo costretti a prendere l'acqua  
con i secchi ad un'altra cella per lavarci.

Adesso stanno montando altre brande, calcola che al primo eravamo 41,  
adesso siamo arrivati a 51, non se ne può più.

Scusatemi se vi ho annoiato con il mio sfogo, un saluto a tutti voi, a tutti  
i compagni di detenzione, e un caloroso saluto a mia moglie e mia figlia.

LUNEDI 29

APR/MAGGIO

MARTEDI 30

1 MERCOLEDI

FESTA DEI LAVORATORI

2 GIOVEDI

VENERDI 3

MAGGIO

SABATO 4

5 DOMENICA



MAGGIO

LUNEDI 6

MARTEDI 7

8 MERCOLEDI

9 GIOVEDI

MAGGIO

VENERDI 10

SABATO 11

12 DOMENICA



Il 9 maggio 1974, nel carcere di Alessandria tre detenuti sequestrano un medico, un'assistente sociale, sei insegnanti e sei agenti. Polizia e carabinieri circondano l'edificio, i detenuti chiedono di poter lasciare il carcere in un furgone. In serata il governo consente una

soluzione di forza di polizia e carabinieri che porta alla morte di due ostaggi. Il giorno dopo vi è l'assalto con ampio spiegamento di forze con armi da fuoco che porta all'uccisione di due detenuti e tre ostaggi. Sette uccisioni da parte delle forze dell'ordine.

LUNEDI 13

15 MERCOLEDI

MAGGIO

MARTEDI 14

16 GIOVEDI

VENERDI 17

MAGGIO

SABATO 18

19 DOMENICA

02 agosto 2018 cella 13

Ciao amici di Scarceranda e Radiondarossa, sono di nuovo io, di nuovo dentro per furto di bici e un PC...

Sono le 5.30 del mattino, ho fatto un incubo, mi son svegliata piangendo, ho scritto ad un mio amico per calmarmi e poi ho scritto a voi, ho qui davanti a me il quadernino n. 11. L'ho conservato gelosamente dalle 4 carcerazioni.

Vi scrivo per chiedervi se mi mandate la Scarceranda 2019 quando la stamperete o magari nel frattempo quella del 2018, inizierò a rimandarvi i miei disegni contro sbirri e galera, le ricette che mi sono inventata, tipo le "palline dolci di cioccolato, presto sarai scarcerato!"



MAGGIO

**LUNEDI 20**

MARTEDÌ 21

**22 MERCOLEDÌ**

23 GIOVEDÌ

MAGGIO

VENERDI 24

SABATO 25

26 DOMENICA



**Palline dolci di cioccolato, presto sarai scarcerato!**

Ingredienti:

Burro quanto basta

1 goccio di latte

biscotti di qualsiasi genere (meglio frollini), circa 200 g

1 tavoletta di cioccolato al latte o fondente (dipende dai gusti)

1 pizzico di cannella (se vi piace)

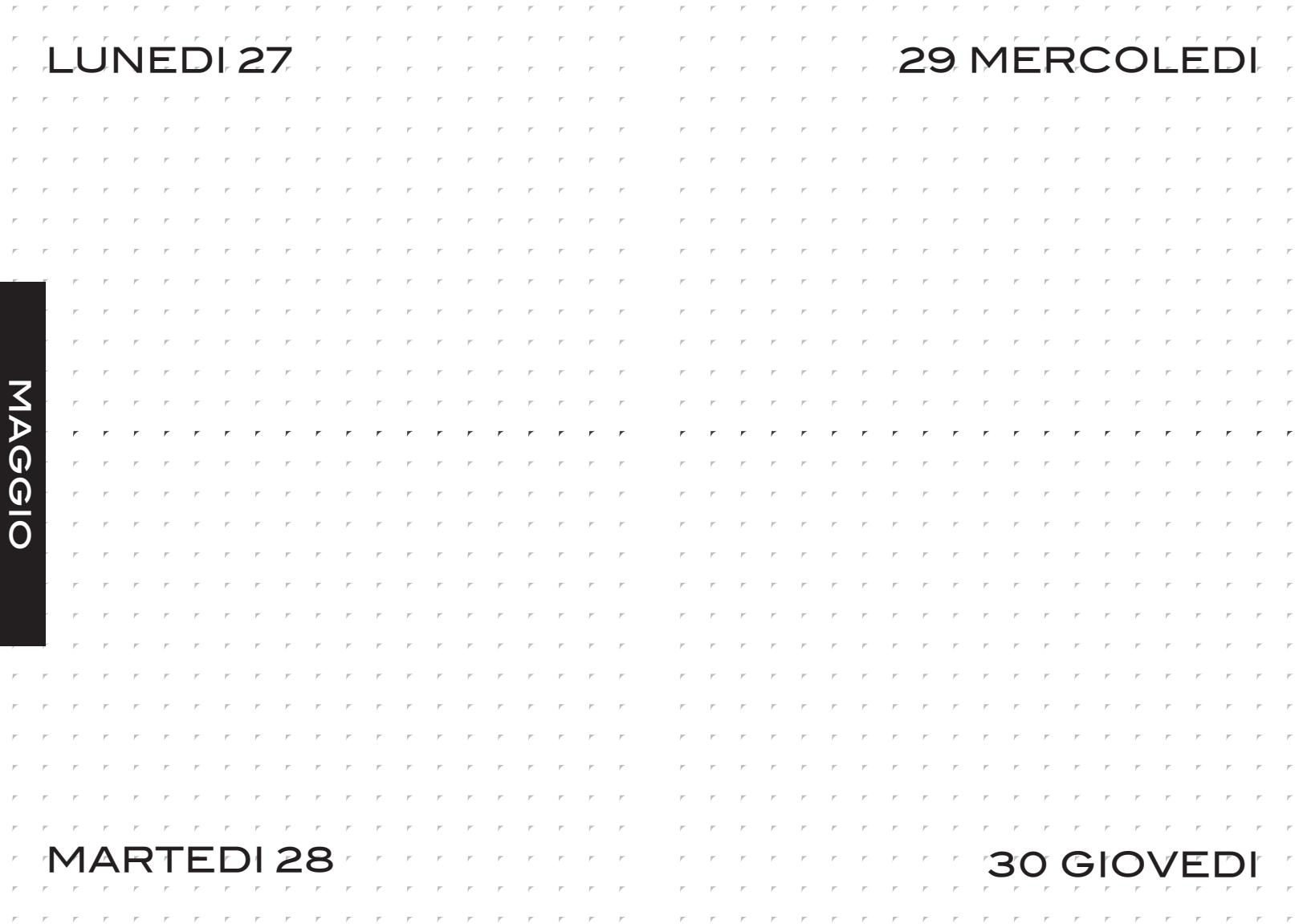
8 cucchiai di zucchero belli abbondanti

Aggiungere il latte alla polvere di biscotti e zucchero, poi anche il cioccolato e burro fusi, impastare per bene ottenendo una palla compatta, iniziare a fare delle piccole palline del diametro di 2 o 2,5 cm, appoggiarle mano a mano in un piatto. Una volta finito, mettere il recipiente con le palline di cioccolato in frigo per 4/5 ore, in freezer per 2/3 ore.

Prima di servirli spolverare con un po' di cannella

E' una ricetta antidepressiva!  
Buon appetito!

Nel frattempo fai sciogliere il burro e il cioccolato in un tegamino, mescolando bene insieme.

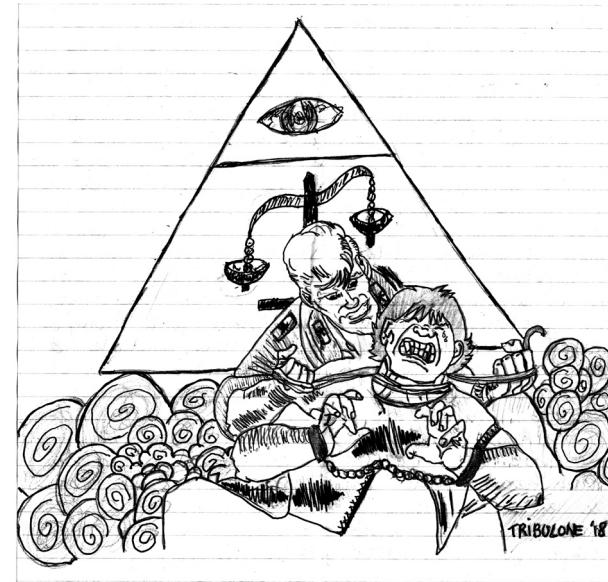


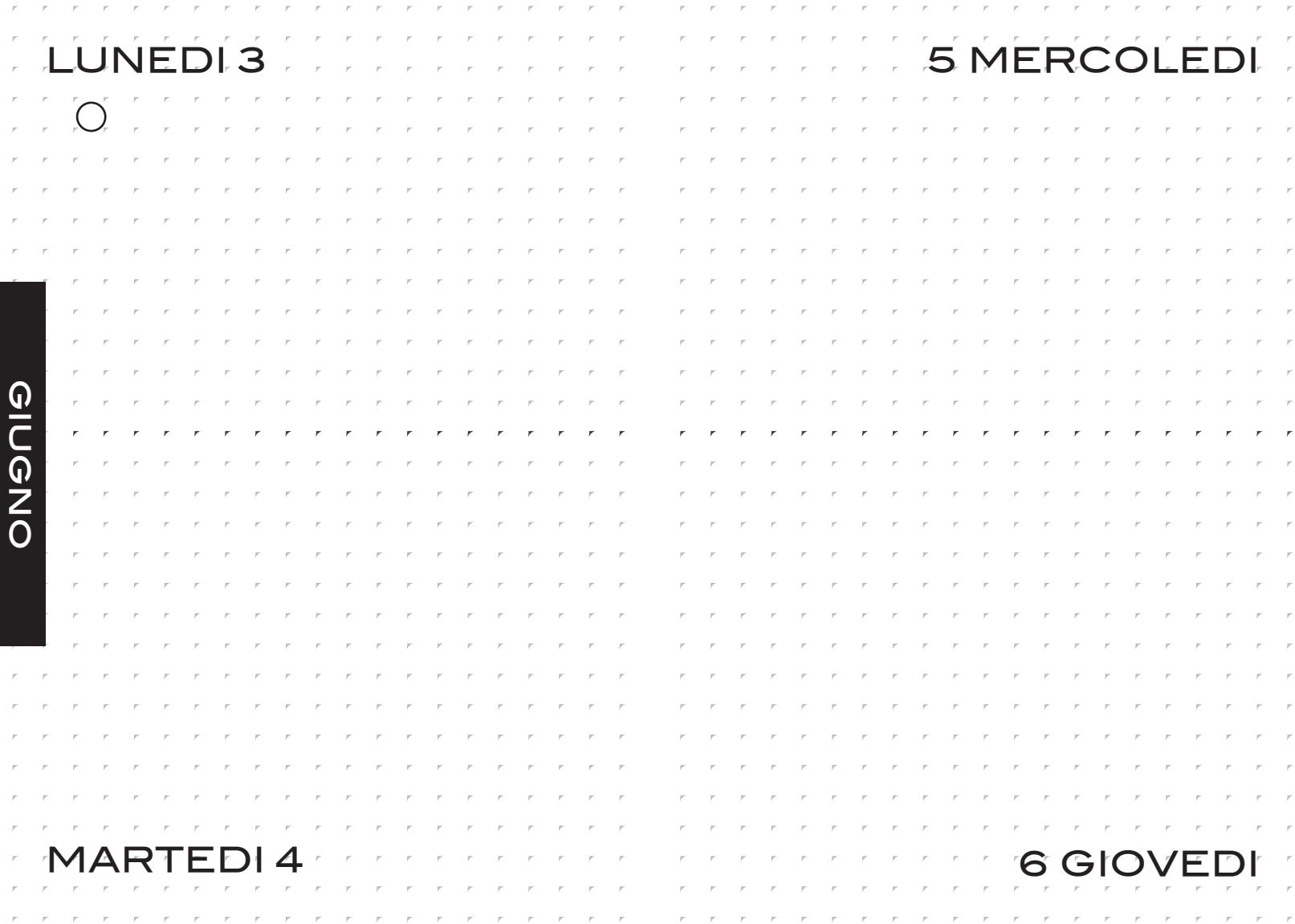
MAG/GIUGNO

VENERDI 31

SABATO 1

2 DOMENICA





**GIUGNO**

**VENERDI 7**

**SABATO 8**

**9 DOMENICA**

Ciao amici di Radio Onda Rossa! Come state?

Io di merda perché sto in galera per la quarta volta ma mo' per 4 mesi e 10 giorni, non è molto ma è una condanna strana. Ho il cod. 624-625, furto aggravato e ho preso 2 mesi, dopo 8-9 mesi nel 2007, ho ripreso 624-625 e mi hanno dato 2 mesi e 16 giorni. Per voi è possibile?

Calcolando che avevo chiesto il cumulo dal 2000 al 2012, in tutto 4 anni e 6 mesi ridotti a 2 anni e 7 mesi con l'indulto..boh! Mo sono 14 giorni che sono qui, in infermeria e vorrei ricevere, come sempre mi avete accontentata, la Scarceranda.

Scusate non mi ero presentata, ho 36 anni, vivo per strada, ho un bimbo "Diesel", il mio cane, per

me è un figlio, almeno ho potuto salutarlo e baciarcelo. Io non ho nessuno, non ho colloqui né visite, sono sola. Non vedo l'ora che questi 4 mesi passino, sono pochi ma io li trovo insulsi, come vi ho spiegato prima. Sono nata a Berlino e vivevo a Milano, mo' sono 14 anni che vivo qui..

Una piccola poesia per voi

*Sono vuota, nulla buia,  
una lacrima bagna il mio volto  
per poi volare e portare a termine il  
mio angosciante grido di aiuto  
ma finisce per schiantarsi a terra,  
come sempre  
e nessuno mai riesce a raccoglierlo  
così finiro?*

*No, io devo lottare e schiantarmi su  
un letto di piume*

LUNEDI 10



GIUGNO

MARTEDI 11

12 MERCOLEDI

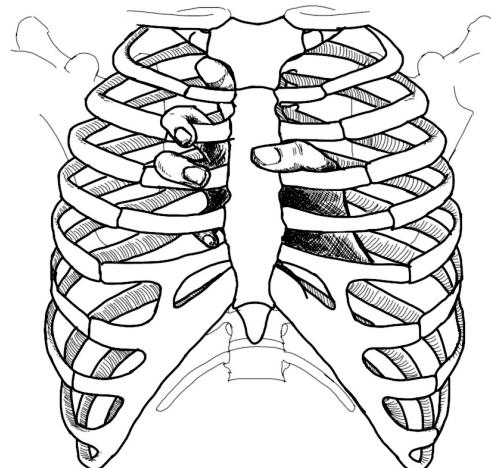
13 GIOVEDI

VENERDI 14

GIUGNO

SABATO 15

16 DOMENICA



LUNEDI 17



GIUGNO

MARTEDI 18

19 MERCOLEDI

20 GIOVEDI

GIUGNO

VENERDI 21

SABATO 22

23 DOMENICA

#### Gelato fatto a mano

Serve un uovo a persona

Dividi bianco dal rosso in due recipienti diversi. Monta il rosso con lo zucchero (9 cucchiai non di più)

Montare a neve il bianco e montare la panna a parte

Unire il tutto e scegliere il gusto: per esempio il primo lo si può fareo con la nutella (aggiungendola q.b nell'insieme )

Il secondo con caffè (per farlo più buono fare una prima macchinetta e riutilizzare il caffè al posto

dell'acqua per il nuovo caffè, così il gusto sarà più forte) sempre aggiungendolo al composto di panna e uova.

Il terzo alla frutta, a scelta può essere frullata e amalgamata o messa sopra alla fine.

Versare il gelato dentro a un contenitore dalla forma desiderata. Fare un tappeto di pavesini e versare sopra il composto.

Metterlo nel congelatore e dopo qualche ora è pronto!

GIUGNO

LUNEDI 24

5

MARTEDÌ 25

# 26 MERCOLEDÌ

27 GIOVEDÌ

VENERDI 28

GIUGNO

SABATO 29

30 DOMENICA

41 BIS

Ventidue ore in una cella. Con la possibilità soltanto di stare distesi a letto. Oppure seduti su una panchina inchiodata a terra. E per le restanti due ore l'unico svago è una passeggiata lungo un corridoio stretto, buio, chiuso da grate arrugginite. Il pensiero andrebbe a chissà quale Paese dove vigono pesanti violazioni dei diritti umani. E invece no. Siamo in Italia. una stanza stretta e buia, in cui c'era solo un letto singolo, con accanto un bagno alla turca chiuso da una bottiglia di plastica e un lavandino, un mobiletto, un televisore e un fornelletto a gas per il caffè. «Provate voi a vivere ventidue ore al giorno dentro un bagno» 729 detenuti oggi in regime speciale restano in cella per 22 ore al giorno. Senza poter far nulla. C'è chi cammina tutto il tempo, tanto da contare quante volte si faccia su e giù: 780 in un'ora. privacy, completamente annientata Spesso le telecamere non sono solo in cella, ma anche nei bagni. E se non ci sono telecamere, c'è sempre uno spioncino che permette agli agenti di sorvegliare in qualsiasi momento i detenuti, pure nella loro intimità.

Una realtà poco conosciuta e al limite (spesso infranto) del tollerabile. Tanto che anche la Corte europea dei diritti dell'uomo si è interessata alla questione, dopo una serie di denunce contro il trattamento riservato dal nostro paese perquisizione fisica, prima e dopo ogni colloquio: nonostante