

Service design and Storytelling. Designer as mediator in a process of social innovation for a marginal system

*/the ACTS project in
Milano Bollate*



POLITECNICO
MILANO 1863

Anastasia Dell'Oro - 915573

School of Design
M.Sc. Product Service System Design

Supervisor: Francesca Piredda
Co-supervisor: Chiara Gambarana
A.Y. 2020/2021



School of Design
M.Sc. Product Service System Design

Supervisor: Francesca Piredda
Co-supervisor: Chiara Gambarana
A.Y. 2020/2021

_Index

_Abstract 6

_Acknowledgment 10

0_Introduction 13

1_Methodology 19

1.1 *Thematic and methodological approach* 21

1.2 *Service design approach and service designer role* 24

1.3 *The role of storytelling* 28

1.3.1 *The transformative power of narration* 28

1.3.2 *The designer as storyteller and social innovator* 29

1.3.3 *The element of narrative and the narrative word* 31

1.3.4 *The Design Framework for Social Media Fiction* 34

1.4 *Integration of the two approaches in the considered context* 38

2_ACTS 43

2.1 *The project* 43

2.2 *The context La Il Casa di Reclusione di Milano - Bollate* 44

2.3 *The influence of the pandemic on the project and the context* 50

3_Field research/ Service 53

3.1 *Introduction, my role in the research and communication teams* 55

3.2 *Deep dive* 57

3.3 *Desk Research* 60

3.4 *User Research* 66

3.4.1 *Interview* 66

3.4.2 *Questionnaires* 74

3.5 *Processing of results* 76

3.6 *Sharing of results between project teams (internal)* 110

3.7 *Return of research to prisoners and authorities (external)* 112

4_Field research/ Storytelling 117

4.1 *Objective and framework* 119

4.2 *Desk research and first phase of Collecting* 122

4.3 *First phase of Crafting: characters and world building* 125

4.3.1 *Characters* 125

4.3.2 *World building* 126

4.4 *Roberto Bezzi feedback and a second context deep dive* 160

4.5 *Ideas of Reframing* 165

4.6 *Detainees feedback and a second Collecting phase* 167

4.7 *Second Crafting phase* 173

4.8 *Next steps* 184

5_Conclusions 187

_Appendix 193

_Resources 280

_List of figures 286

_Abstract Ita

Ad oggi, nel pensiero comune, è sempre più frequente considerare la situazione carceraria una realtà ai margini della società, anzi spesso il carcere (come racconta Cosima Buccoliero, ex direttrice della casa di reclusione di Bollate, in una TED talk) è inteso come un'entità autonoma che non viene definita parte integrante della comunità, rimanendone di conseguenza esclusa. La vita, le abitudini e le necessità dei detenuti e delle detenute non risultano un problema di rilievo per il popolo dei cosiddetti civili e uno dei motivi è forse da ricercare nel fatto che non sia facile conoscere o scoprire cosa realmente accade all'interno degli istituti di pena. Grazie al progetto ACTS - A Chance Through Sport - che interviene nelle case di reclusione milanesi con l'obiettivo di promuovervi la pratica sportiva quale componente di un progetto culturale organico e concreto, favorendo risocializzazione, miglioramento del benessere psicofisico e riqualificazione degli spazi detentivi, è stato possibile entrare in contatto diretto

con i detenuti e le detenute del carcere di Bollate (selezionato quale ambiente più adatto per lo sviluppo di un progetto pilota), ascoltare i racconti della loro quotidianità, le loro esperienze dentro e fuori dalle mura di reclusione, ma anche le loro frustrazioni.

Basandosi su una forte matrice sociale, questo progetto agirà tramite un processo di design di sistema, coinvolgendo più discipline (service design, storytelling, architettura e ingegneria) che collaboreranno per ascoltare e raccontare vita e abitudini all'interno del carcere e rendere così questa istituzione, apparentemente lontana e bersaglio di pregiudizi, più vicina all'interesse comune. L'intenzione è anche quella di coinvolgere partner, interessati alla causa, che possano contribuire a scopo divulgativo o realizzare interventi concreti all'interno del penitenziario.

L'obiettivo di questa tesi è di definire il processo che regola le azioni d'intervento

in questo ambiente più fragile e ristretto, sottolineando l'importanza del ruolo del designer come mediatore, capace di regolare i rapporti e la comunicazione tra le diverse discipline coinvolte. L'attenzione sarà posta in particolare sul metodo e sui risultati raccolti nelle fasi relative a ricerca e storytelling, alle quali ho potuto partecipare personalmente, per descrivere e analizzare gli strumenti usati, i framework di riferimento e i tratti comuni. Il fine dell'intervento in carcere, riferito a questi due ambiti precisi, è quello di conoscere profondamente il contesto (sistema carcerario) e i suoi utenti (detenuti, agenti) per poi co-creare insieme a loro un messaggio da comunicare all'esterno legato al mondo dello sport e al valore che ha in una struttura detentiva.

La ricerca inizia con l'ascolto delle voci dei detenuti e delle detenute, i loro racconti, le loro idee, attraverso un approccio parallelo a livello quantitativo e qualitativo. Vengono considerate anche le testimonianze degli agenti come figure di supporto, parte integrante della condizione di reclusione e della stessa popolazione carceraria. Questa fase, regolata da strumenti e metodi tipici del service design, permette di comprendere le condizioni di vita all'interno del

penitenziario, i bisogni e le frustrazioni degli ospiti. In seguito, grazie agli insights raccolti, sarà possibile delineare dei veri e propri personaggi, parte di un mondo narrativo, che saranno i portavoce dei detenuti verso la società esterna. Il messaggio verrà trasmesso tramite un format nuovo, progettato ad hoc, che non sia legato alla tipica retorica di espiazione associata all'ambiente carcerario.

Con questo elaborato si intende quindi seguire un progetto di sistema che coinvolge a sua volta un sistema, quello carcerario; in questo contesto il design dei servizi agisce come mediatore, creatore di quegli strumenti che permettono agli utenti di comunicare e di comprendere meglio il proprio ambiente per poi collaborare alla creazione di soluzioni efficaci. Il service designer però è anche mediatore rispetto alle altre discipline coinvolte nel progetto, disegnando metodi comuni che stimolino e favoriscano la collaborazione tra le diverse parti. Infine l'approccio tipico del service design permette di riconoscere e sistematizzare bisogni e necessità che poi, dopo essere state valutate dal punto di vista comunicativo, saranno la base per lo sviluppo di un progetto di storytelling con l'obiettivo di creare un forte impatto dal punto di vista sociale.

_Abstract Eng

Nowadays, it is increasingly common to consider the prison situation as a reality on the edge of society, indeed often the prison (as Cosima Buccoliero, former director of the Bollate prison, says in a TED talk) is seen as an autonomous entity that is not defined as an integral part of the community and is therefore excluded. Life, habits and needs of inmates are not a major problem for the so-called civilians and one of the reasons may be that it is not easy to know or find out what really goes on inside prisons. Thanks to the ACTS project - A Chance Through Sport - which intervenes in the Milanese prisons with the aim of promoting sport as part of an organic and concrete cultural project, encouraging socialization, improving psychophysical wellbeing and upgrading prison spaces, it was possible to come into direct contact with the inmates of Bollate prison (selected as the most suitable environment for the development of a pilot project), to listen to their everyday stories, their experiences inside and outside the detention walls, but also their frustrations.

Based on a strong social matrix, this project will act through a system design process, involving several disciplines (service design, storytelling, architecture and engineering) that will collaborate together to listen and tell about life and habits inside the prison and thus make this institution, apparently distant and target of prejudices, closer to the common interest. The intention is also to involve partners interested in the cause, who can contribute to the dissemination of the project values or carry out concrete actions inside prison spaces.

The aim of this thesis is to define the process that regulates intervention actions in this fragile and restricted environment, emphasizing the importance of the designer's role as a mediator, capable of regulating interactions and communication between the different disciplines involved. Particular attention will be paid to the method and the results collected in the research and storytelling phases, in which I was able to participate

personally, in order to describe and analyze tools used, the reference frameworks and common features. The objective of the intervention in prison, referring to these two specific areas, is to deeply discover the context (prison system) and its users (inmates, agents) and then co-create together with them a message to be communicated outside related to the world of sport and the value it has in a prison structure.

The research starts by listening to the voices of inmates, their stories, their ideas, through a parallel quantitative and qualitative approach. The testimonies of the agents are also considered, as they are seen as support figures, an integral part of the condition of imprisonment and of the prison population itself. This phase, regulated by tools and methods typical of service design, allows to understand the living conditions inside the prison, the needs and frustrations of the inmates. Then, thanks to the insights gathered, it will be possible to outline real characters, part of a narrative world, who will be the spokesmen of the prisoners towards the outside society. The message will be conveyed through a new format, designed ad hoc, which is not linked to the typical rhetoric of expiation associated with the prison environment.

With this research is possible to follow and describe a system design project which in turn involves a system, the prison; in this context, service design acts as a mediator, creating tools which allow users to communicate and better understand their environment in order to then collaborate in the creation of effective solutions. However, the service designer is also a mediator to the other disciplines involved in the project, designing common methods that stimulate and encourage collaboration between different parties.

Finally, the typical approach of service design makes it possible to recognize and systematize needs and requirements from detainees which, after being evaluated from a communicative point of view, will be the basis for the development of a storytelling project with the aim of creating a strong social impact.

Acknowledgment

I've always had a bad habit of doing things at the last minute, and I think that this aspect of me is unfortunately destined not to change. However, this really is the last moment, the last moment of a journey which, even if we have recently lived in a different way, at a distance, has made me grow, but above all has made me meet many new people, each with their own story to tell. I am fascinated by people and their stories, I love to talk, I love to listen, and it is also for this reason that I have decided to discuss this subject, the telling of stories, in this thesis, which for the first time has made me face difficulties about myself that I had never known.

First of all, I would like to sincerely thank my supervisor, Francesca Piredda, for her patience and availability, but above all for her humanity and understanding; I thank her for the time she dedicated to me, for welcoming me and for allowing me to share this period with her and her colleagues. I would like to thank Chiara, my co-supervisor, with whom I started this project, who patiently and precisely knew how to give me valuable advice. With her I thank Claudia with whom I shared a large part of this experience.

I would like to thank Chiara, Mariana and Anca, who had the patience to welcome me into their team, to support me and to share this journey with me, not only from a projectual point of view.

I would like to thank Filippo, Emmanuel, Eris, Diamantino, Brenda, Paolo, Daniela, Michele, Eleonora and all the inmates, agents and staff of Bollate prison who have had the patience to gift us their stories, giving us their full trust.

A real thank also to the engineering and architecture project teams, and in particular to Gianfranco and Marianna who sincerely told me their opinions and points of view.

A special thank to my mum and dad because they have always been my true support and have been able to understand and sustain me every step of this journey. I thank my grandparents to whom I would have liked to gift this day and who would have been so happy. I would thank also my aunt and uncle, my only real relatives.

A huge thank to Nicolas, he has always been the other part of me and has been able to guide me and be close to me like no other. I thank Manuel because he has always made me feel not alone. I thank Sofia because I have shared every moment of these last years with her and I only wish she was even closer. I thank Margherita who, like me, has faced this path and with her calm voice has been able to distract me and make me have some fun. I thank Chiara because she has the same character as me and she knows how we deal with these things. I thank Mauro because he is always curious and has shown interest in each of my ideas.

I would like to thank all the people who have been close to me in some way along this path and who have supported and guided me both from an affective and a projectual point of view, it has been wonderful.

0_Introduction

**The discipline of design and the actions of designers should be clearly grounded in respect for human dignity and human rights in the most varied social, economic, political, and cultural circumstances.
(Buchanan, 2001)**

0_Introduction

Being able to take part in this project was a unique opportunity, I am not usually into initiatives that have a social background, but when I discovered that there was an occasion about the prison context, something attracted me, perhaps the fact that I couldn't know that environment so far except for these project, perhaps because it is considered an inaccessible, forbidden space.

Prison was defined by the former director of the Bollate detention house, Cosima Buccoliero, during a TED Talk, as a reality at the margins of what we call civil society, mainly because there is not much interest in those who live in these contexts, those who generally have to serve a sentence and be coherently reintegrated into society. However, by coming into contact with prisoners, it is possible to discover their stories, listen to their testimonies, their experiences and the path that some of them are going through in order to re-evaluate themselves and face the world again once outside the walls, getting back

in touch with the most precious value that is given back to them, freedom.

The ACTS project, in which I took part, intends to re-evaluate sport as an ally in tackling this transactional pathway, but also as a means of communicating stories of inmates to the outside world and possibly stimulating the interest of ordinary people, but also of activities or potential sponsors capable of taking care of the needs of this fragile reality and those who live it.

In my opinion, these aspects make ACTS one of the clearest demonstrations of human-centred design, revealing one of its highest aims, that of enhancing people's lives by putting the human being at the centre of design thinking. According to Buchanan (2001), the discipline of design and the actions of designers should be clearly grounded in respect for human dignity and human rights in the most varied social, economic, political, and cultural circumstances. Design,

therefore, 'as an instrument of cultural life, is the way we create all of the artifacts and communications that serve human beings, striving to meet their needs and desires and facilitating the exchange of information and ideas that is essential for civil and political life' (Buchanan, 2001). I think that this intention cannot be more evident than in a project that deals with those who have been deprived of their personal freedom and who otherwise would not have the opportunity to express their opinions, to capture public interest and to value their rights and dignity; that is why design, in these cases, does not end in the field of the products, staging or communication, but expands into a system that can support, in the totality of these elements, a group of people in serious difficulty, who often cannot be heard or assessed.

In my opinion, this is where the meaning of service design is fully expressed, a combination of research, dialogue and ideation capable of creating a real service for a user that can improve his living conditions; a process that starts by listening, identifying needs and elaborates them to open up to other areas of which it becomes the basis and structure, ending up by narrating the outside world about itself through a careful storytelling activity, conceived and constantly regulated by direct interaction with inmates.

In this way, we can talk about a real system design including activities, spaces, communication and all those elements integrated into the prison environment, which is discovered, analysed, enhanced and redesigned in some of its parts in order to give back to those who live there,

but to the whole society, a service that can ensure a positive reintegration of the rights and duties of prisoners once free.

I was fascinated by the words of Mauro Palma - the guarantor of the rights of individuals deprived of their personal freedom - who, during the first meeting held in prison last March, gave importance to the Italian term 'benessere' not only on a physical level, but also on a mental one; benessere as a character that can revalue the human being and that is not strictly linked to medicine, but that identifies in the figure of Asclepius, his ancient symbol, an entity in continuous evolution, able to get rid of the evil of the past by changing together with its own skin. With this protective expression, the guarantor emphasises the necessary stimulus for prisoners to carry out this transformative process which can lead them to a new construction of themselves and restore their dignity and satisfaction in life.

The discipline of design perfectly accompanies this intention by creating a path rooted in its deepest sense, in respect for each human being, their behaviours, attitudes, dreams and capacities and in the aim of providing them with those tools that can improve their daily experiences (Meroni & Sangiorgi, 2011).

The essence of projects such as ACTS is to be able to conduct real research in the field, get to know the environments and experience them first hand; this aspect has unfortunately been severely limited by the conditions dictated by the pandemic that have modified times, methods and the project environment itself, often preventing researchers from building

that direct relationship and empathy in particular with users, and therefore with prisoners, which otherwise is not easy to maintain. I am thus regretful that I could not participate fully in every phase of the project, but I chose to investigate this issue and this context for my thesis precisely because I believe that it could allow the figure of the service designer, but even better of the systems designer, to connect this discipline with human rights and dignity, expressing the utmost sense of this profession, the principles on which our work is ultimately grounded and justified (Buchanan, 2001).

Figure 0.1 Banksy's artwork in Halden prison, one of the most 'human' detention house



1_Methodology

**‘If the designer is emerging as a cultural mediator, capable of interpreting the needs of communities or individuals, finding solutions that can improve quality of life, it becomes evident the importance of their communicative abilities in terms of both listening skills (a function that requires an openness to dialogue that must be gained with the right tools) and their communication skills in the sense of knowing how to construct effective messages, targeted at the groups for which they are intended.’
(Galbiati, 2016)**

1_Methodology

1.1 Thematic and methodological approach

The project I have chosen to follow and describe in this thesis concerns a fragile and delicate environment, not easy to approach and sometimes frightening because of how closed and complex it can seem. Prisons are often overlooked by the so-called civilian until, for one reason or another, they have to deal with them. I think in fact most people tend to consider prisons simply as spaces, environments capable of holding inmates who have made mistakes and are therefore locked up in cells for a more or less long period of time. Jail therefore becomes a place of waiting, of expiation, where those who inhabit it serve their sentence, their punishment. I have to admit that, coming from the world of interior design, as soon as I heard about a project dedicated to improving the living conditions of prisoners through sport, I myself thought of an intervention that would act specifically on spaces, fittings, materials and equipment in turn considering penitentiaries exactly

and simply as environments. However, as I approached the project, listening to the voices of the inmates, but above all to the former director of Bollate prison Cosima Buccoliero, I realized that this institution is as a service, not only for people who live there, and therefore for inmates for whom a re-education programme is envisaged, but also and above all for the entire community, which can once again welcome and integrate people who have had the opportunity to rebuild their identity. The prison itself, even better than a service, can be described as a system: a system of people, inmates and agents, of spaces, rules, limits and hierarchies that are not easy to understand in depth if you do not experience them at first hand.

The approach followed during this project goes beyond the individual disciplines of intervention, which involve architecture, service, engineering and communication; rather, it constitutes a system of which

they are all equally part, through punctual but interdependent actions. It is therefore a question of knowing, investigating and implementing the design of an entire system through complex exchanges between disciplines that apparently have little in common.

For reasons described above, this thesis will follow a parallel thematic and methodological approach, which can guarantee the discovery of the prison world with the final objective of re-evaluating the perspectives of its inhabitants and the design of a process of action on a pilot project that can lay the foundations for future interventions in other similar contexts.

The theme is defined by the ACTS project, which will be introduced later, namely that of giving prisoners a new chance through sport; sporting activities organised in prisons are often seen as a pastime, a way of exercising one's body and getting through the day more quickly. In reality, it is only by meeting prisoners, officers, educators and all the members of the prison community that one discovers how much sport smells of freedom, how it is the closest aspect to normality that can be experienced behind bars. Sporting activity becomes an opportunity for physical and mental wellbeing, for comparison with oneself and with others, but also a reason for forming a team, for recognising those people that remain over time, who could be wardmate, cellmates or coaches. The group with which one trains sometimes becomes a real family, because in prison there are few affections

and the real ones are kept close. The project is therefore primarily about getting to know and consequently implementing the collection of sports activities that can be practised in the detention house, not only in terms of initiatives, but also in terms of spaces, equipment, organisation and coordination. The project has therefore allowed us, as researchers, to come into contact with a reality which is usually difficult to approach and to discover it in depth so that we can then tell the outside world about it through the voices of those who live it daily.

From a methodological point of view, this thesis aims to emphasise and describe the effectiveness of the collaboration of several disciplines, each with its own objective, in a systemic approach that can protect the action of each while coordinating the collective result. In fact, several teams (architecture, communication, engineering and service) participated in the project, each with its own methods and frameworks, but constantly confronting each other to plan effective actions. The next sections of this research will describe the stages that led to the definition of a method that would guarantee the coexistence of these themes in order to recognise a common model that could be repeated in other similar contexts. In fact, the ACTS project refers to three detention houses in the Milan area, but it is carried out in a first pilot version, in the Bollate prison, of which it recognises first of all positive habits and good practices. On the basis of the Bollate example, a process can be defined with tools, strategies and approaches that

could then be effective, with the necessary contextual modifications, even if applied to other penitentiaries or similar contexts.

In the body of the thesis, therefore, there will coexist more specific extracts related to thematic contents concerning data collected, recognised needs and requirements defined during the research, which can then gradually refer to the subsequent steps, and a main discourse that illustrates in a precise way the process and the tools used to define it.

Therefore, a part related to the method used will alternate with one related to the content and results of the research and then to the thematic side that deals with a concrete issue.

Personally, I was able to follow the project by working with the service and communication teams, so in the course of this thesis I will describe both of these approaches especially in the context of field research and direct contact with the prison population. One of the strengths of the project was in fact the opportunity to work in close contact with what we might theoretically call users or all those who live in prisons for work or duty; this aspect, extremely enriching especially in the context study phases, was however necessarily limited by the restrictions due to the pandemic, which considerably modified the way of approaching the entire research. The entire process therefore had to readjust to screens, programmes and connections that did not constantly guarantee an agile working method, slowing down times considerably, but

above all limiting the level of empathy that can and must be created between the researchers and the users for whom the intervention is designed. Moments dedicated to the co-design and co-creation of solutions and experiences with the inmates were limited and only recently has been possible to re-establish a clear dialogue that could return useful and interesting results for the research progress.

The ultimate aim of this thesis will be to highlight how the disciplines involved in the project, and in particular service design and storytelling, the two I was able to work with, can collaborate together supporting each other in a system design project which concerns Bollate prison in particular. In the methodology followed, it will be specified how tools, methods and approaches typical of service design can be effective in providing the basis for other disciplines and to ensure a clear and positive cooperation between them; it will then continue with one of these in particular, storytelling, which allows, following a specific framework, to exploit narration as a transformative process, to offer inmates the opportunity to communicate to the outside world their own personal message related in particular to the sporting environment.

1.2 Service design approach and service designer role

Service design is a rather recent discipline that has been defined in the literature several times in reference to an iterative process that is based on multiple recurring steps. The most frequently adopted representation for this process is the Double Diamond, a design approach devised by British Design Council (2007) (Figure 1.1). It illustrated that each phase of the design process interplays between the diverging process (seeking new opportunities) and the converging process (making decisions).

The general process is divided into three macro-phases: understanding, designing and delivering. In the first phase, the project is generally approached with a

planning and research session that can deepen the context of action. It is therefore a deep-dive into the environment which is carried out using methods such as desk research, qualitative and quantitative information gathering methods and, if possible, an analysis of the context which allows designers to experience it first-hand. In this case, the first phase of discovery refers to field research, a fundamental stage for any design project, but particularly for service projects where understanding the values of user behaviour, their experiences and linking them to those of the whole community appears to be a fundamental expedient (Battarbee, 2004). Research

therefore potentially takes place on two parallel fronts, the first linked to references to case studies or similar models and projects, while the second, more collaborative, generally involves users and stakeholders to understand their ideas, needs and desires through interviews or questionnaires.

In the second phase of the design process, on the basis of insights gathered in the previous section, it is possible to involve users, stakeholders or experts, this time to define a co-design activity, making them participate in the creation of a result of which they will be the beneficiaries. At the end of this phase it is necessary to organize and select on a priority basis the different ideas that respond to the project demand and then devote oneself to the development of one or more concepts that can be proposed and subsequently tested.

In the final phase, the previously defined concepts must be developed and subsequently prototyped in a way that is most in line with the project intentions. At this stage it is possible to test the prototypes and recognize their strengths and weaknesses, especially by gathering the opinions of the users who participated in the testing phase, their suggestions and ideas for implementation.

However, the process as initially defined is iterative. It is not often the case that these phases follow one another in a linear

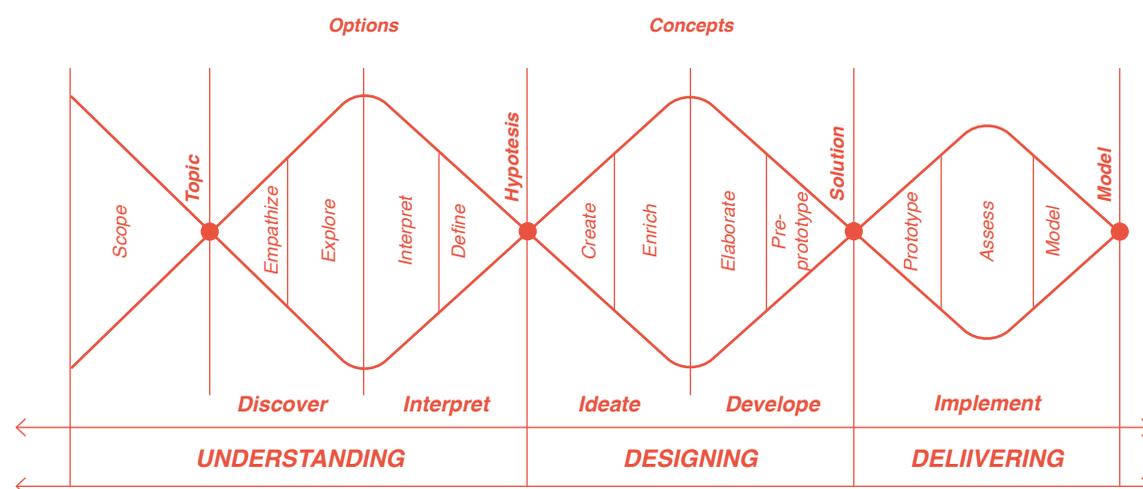
sequence; rather, it is more frequent that, once certain insights have been obtained, a return is made to the previous stage, reassessing and modifying different aspects.

The role of the service designer must therefore be strategic and transformational and must be able to generate value through interaction (Sangiorgi, 2012). Interactions that occur at the same time with users and with other teams that collaborate and often refer to other disciplines. The field of service design, in fact, is rarely autonomous and often operates and collaborates with other disciplines, underlining the multidimensional nature of contemporary design practice and knowledge, capable of assimilating multiple contributions from other ambits; in these cases design for services is the expedient capable of creating the conditions that favour the occurrence of certain forms of interaction and relationships (Meroni & Sangiorgi, 2011).

Service designers, while working in teams with professionals from other disciplines, as design thinkers, integrate multiple aspects into a whole, and show strong co-design skills and tools (Clatworthy, 2017).

According to the opinions of Simon Clatworthy (2017), Anna Meroni and Daniela Sangiorgi (2011), it is possible to recognise a common role of service designer in relation to the user; in fact, after understanding the context of action,

Figure 1.1 Design process (Meroni, Broadbent, Selloni, & Perondi, 2019) - graphically reworked



these professionals are responsible for designing specific tools that can effectively involve them in the environment with which they relate, so that they can understand it in its entirety and identify more quickly and clearly possible interventions that can implement it. The tools designed by the researchers do not only concern the phase of solution generation, but also the previous phase of exploration and the subsequent one of prototyping. Often these tools function as boundary objects, a concept introduced by Susan Leigh Star and Jaes Griesemer (1989) in sociology to identify those objects that can be used as common elements between different social groups: as expedients to introduce the topic, stimulate conversation and confrontation for example during moments of co-design, but at the same time they make them conscious participants in the delivery and development of solutions.

Areas in which service design is involved are different, but can be summarised in four main sections related to service experience, service system, service models and future scenarios (Meroni & Sangiorgi, 2011) (Figure 1.2). This subdivision helps to better define the role of the service designer and the sphere of action depending on the project in question, which may also concern the possibility of shaping entire service systems and therefore broader environments rich in relations and complexity, such as the one that will be examined within the course of this research.

In addition to the different semantic areas in which service design is involved, there are

also different contexts, some more linked to the economic sphere and therefore related to marketing and business, and others more specifically related to social innovation and therefore to interventions that, starting from human centred design, are spent on actions that can implement the resources of an entire community. In this case it is useful to define this concept as it particularly concerns the situation dealt with in this thesis, where the project is aimed at a very particular community such as prisons, where it is not possible to create in an agile and fluid way forms of dialogue that stimulate development of new ideas, which are in turn regulated by a series of clear rules and limitations.

In contexts such as the one just described, it is not easy for designers to intervene in order to stimulate those relationships that generate radical forms of social innovation. It is necessary to create an ad hoc pathway that regulates itself on the basis of the means and tools available and eventually search for external collaborations that are also committed at an economic level to implement the chances of action. However, as described in the process above, there are different levels of feasibility and priorities according to which concepts and proposals for intervention are organised and consequently executed; in this case, therefore, it is possible to initially consider the possibility of recombining existing resources and capabilities in order to create new opportunities, functions and meanings also from a more concrete point of view. The innovation stimulated by the action of designers is not only

positive for the community in question, as it creates new social relations and reasons for collaboration, but above all enhances the community capacity to act, providing it with a model that stimulates

it to understand and propose solutions to the identified issues autonomously. (Manzini, 2015).

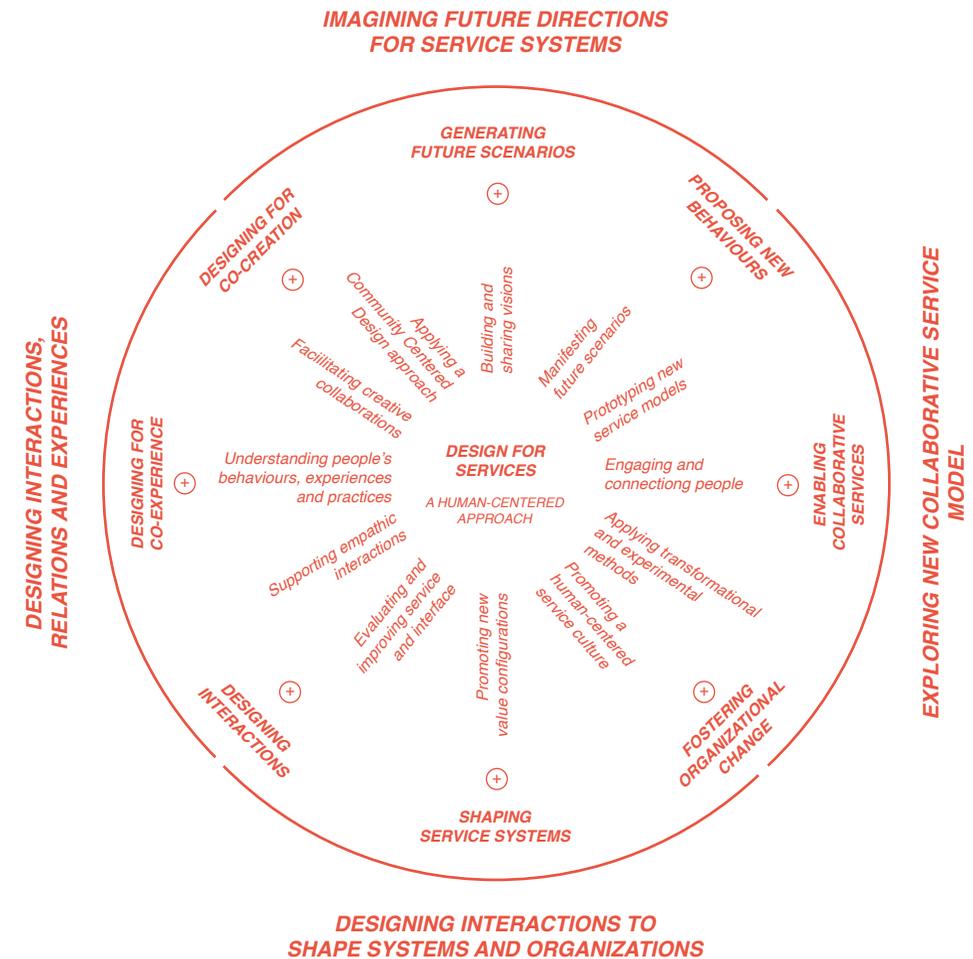


Figure 1.2 Map of design for services (Meroni & Sangiorgi, 2011) - graphically reworked

1.3 The role of storytelling

1.3.1 The transformative power of narration

Narration is an essential tool for human expression; it is an integral part of human activity, it enables the construction and transmission of images to other human beings. It is therefore a primordial concept that has regulated relationships, culture and learning since the earliest forms of civilisation (Pinardi, 2010). Narration is one of the most spontaneous forms of communication and is the privilege of the human being who can choose to recount actions, experiences, situations, but can also let himself be guided by imagination and describe distant countries, never seen before, where new characters move with their own language and rules. Narrating thus means telling stories, true or fictional, that have their own characters, their own context and belong to a wider system, called the narrative world. If stories can in fact be defined as a succession of events that develop over a given period of time, the narrative worlds, of which stories are part, are higher constructions that are shared between authors and audiences in a deal that guarantees understanding and total immersion (Ciancia, 2016).

“Narrating, therefore, never means just telling a story, but through a story also recount a place, a society or an individual person; in other words, a world (physical, social, economic, political, artistic, psychological, etc.) (...) Narrating means telling a world through a story”.(Pinardi & De Angelis, 2006)

Recounting means having the opportunity to express oneself, to share ideas, to let imagination move, in other words telling a story becomes a concrete form of freedom. Storytelling lets people be free to create something new and transmit it, to recount one's own experiences, fears and conflicts that are fundamental elements in the development of a story (Mattana, 2016) and generate dynamism, the reason why it is told.

In this context we recognise the power of telling stories, which become concrete and come to life only when they are told and shared to an audience willing to listen and retell what they have heard. (Dowd et al., 2013). Storytelling thus becomes a transformative process that comes to life from the words of the teller and continues in the listening of the audience, stimulating a social experience (Ciancia, Piredda & Venditti, 2014).

In complex system, such as prisons, the transformative power of stories and storytelling is essential to offer inmates, but also the whole prison population, the possibility to share their experiences and communicate to reality around them, outside the walls, making their thoughts, words and ideas free to reach new listeners and perhaps generate interest and stimulate a dialogue. If before in fact, the possibility of telling stories was reduced to a few means, now, with the

1.3.2 The designer as storyteller and social innovator

continuous development of technology, these ways are much broader and refer to new media and new channels that can reach a defined audience. This audience is willing to listen, to make those experiences their own, thus raising the transformative power of stories and the possibility of sharing a common form of imagination to the highest level (Ciancia, Piredda & Venditti, 2014).

The transformative power of storytelling in the case of prison is developed on two parallel sides, the first in the narrating subject, or the inmate, who telling stories through a character has the opportunity to re-evaluate himself and rebuild an identity to his own measure; he is free from prejudices and negative traits that have drawn his figure and his crimes in the past. Storytelling thus becomes a key tool for identity building, either individual or collective, (Mattana, Piredda & Venditti, 2017), a real means to be free.

Storytelling acquires a transformative power also at a social level, bringing a specific message, carefully designed, but nevertheless true, towards an external community. The objective is to generate interest and stimulate the change of the common attitude of indifference towards the prison environment. This action is also one of the ultimate aims of the project: to involve civil society in the prison institution by making it open, telling the stories of those who live it daily from the inside.

According to Marisa Galbiati (2016), linking the practice of storytelling to design is a brilliant intuition, because the possibility of telling stories in this context becomes an excellent tool for building dialogues between different disciplines. According to Ezio Manzini (2016), connecting storytelling to design means creating the opportunity to recount stories of social innovation in an effective and clear way. From these thoughts it is possible to define the designer as a storyteller, but also as a mediator capable of stimulating social innovation processes. Each designer has a different academic and cultural background and deals with different topics, in any case this professional by its very essence, must have curiosity and must take charge of those stories and contexts that are often not considered and take care of them by making part of the social discourse from which they are excluded (Ciancia, Piredda & Venditti, 2014). The role of the designer is therefore at the same time that of story-teller and perhaps above all that of story-listener, in addition to knowing how to create new narratives, capable of generating real experiences for listeners, in fact, the designer must also know how to gather and collect stories, fragments, ideas from everything that surrounds him (Ciancia, 2016), particularly if they are complex or hardly considered systems.

The words used by Elisa Bertolotti,

Heather Daam, Francesca Piredda & Virginia Tassinari (2016) to describe the figure of the storyteller, referring to the German philosopher Hannah Arendt, are representative and beautiful:

“She called him a pearl diver. For her the storyteller is one who dives in the “ocean” of reality and find “pearls” of wisdom. These can only be found inside ugly, insignificant “shells”, requiring a particularly sensitive eye to recognize and value them. The act of collecting these “pearls” and stringing them together is for her the real meaning of storytelling.

If we apply this metaphor to the context of social innovation, designers can dive into contemporary society and see what has passed unseen. When listening to and telling stories of these fragments designers could, therefore, be considered pearl divers. By bringing these “pearls” to the surface and revealing their potentialities, they co-create the preconditions for alternatives to mainstream behaviours to become more effective or for new initiatives to possibly emerge.” (Bertolotti, Daam, Piredda & Tassinari, 2016)

As described the designer as storyteller must be able to investigate those hidden contexts, but above all must know how to listen to them, telling the stories that derive from research with the utmost intellectual and emotional respect for the cultures and rules to which they refer (Tassi & Valsecchi, 2016). The designer takes on the role of mediator capable of listening and interpreting the needs of communities or individuals and designing those solutions that can improve the quality of

their life. As Marisa Galbiati (2016) says, for a designer “it becomes evident the importance of communicative abilities in terms of both listening skills (a function that is not at all simple, and requires an openness to dialogue that must be gained with the right tools) and communication skills in the sense of knowing how to construct effective messages, targeted at the groups for which they are intended.” It is precisely these messages that act as a stimulus for social innovation and involve citizens to participate in a common project that considers their totality in the action of each individual. In these situations a form of social innovation takes place and generates satisfaction in those who know how to actively participate and who become therefore the spokesmen, capable of transmitting and co-creating positive messages and changes. The action of social innovation can be associated with the Aristotelian concept of poiesis, or the fact of bringing potentiality into action: telling stories can be considered “poetic” action, as it enables potentialities to be translated into action by means of their recognition. In this situation, the designer is the one who has the ability to collect fragments, cues and values from certain contexts, bringing them to light and thus opening up new, unexplored fields of action with hidden potential, perhaps never investigated. (Bertolotti, Daam, Piredda & Tassinari, 2016)

The designer as mediator in the storytelling process also has specific responsibilities and has to avoid taking risks that could change his role. The mediator in fact,

by definition, stands in the middle of a situation and cannot manage to be completely insubstantial, as a story-listener and subsequently as a story-teller the designer in fact will not be able to do anything else than leave a fingerprint, even minimal, of himself in the narrative, just as a vase-maker would do by shaping his own vase (Benjamin, 2001). The fact that this sort of manipulation takes place and the story does not remain ‘pure’ is an intrinsic condition of the action of telling and is also the expedient by which a story remains alive and true (Bertolotti, Daam, Piredda & Tassinari, 2016). It is therefore not a negative aspect to somehow include the designer’s point of view in the story, which will therefore acquire different nuances each time, given by his own experience, culture, but also personality, always respecting the essential criteria of the story. Another risk that the designer as storyteller can run is linked to his responsibility in giving voice to certain entities. Especially in the story-listening phase, in fact, the designer chooses in some way to whom to give voice, systematically excluding another set of views, ideas and opinions that are not necessarily considered. This happens also, and above all, in the processes of social innovation in which designers select the communities to be listened to, excluding others and thus running the risk of telling a single point of view or better a ‘single-story’. In order to avoid this situation, it is worth considering the role of the designer from a new perspective: he does not simply tell a single story, but because he is a mediator, he must be able to stimulate a comparison between

several stories and create the tools that facilitate dialogue and communication between different environments with different backgrounds; from storyteller, the designer thus becomes a multiple stories enabler (Pablo Calderón Salazar, 2016).

1.3.3 The elements of narrative and the narrative world

After having defined the role of storytelling as a transformative process and of the designer as a storyteller or mediator for social innovation processes, it is necessary to define the tools needed to activate this situation.

“In designing and co-designing social innovation projects with communities, we use the transformative power of stories to fuel the imagination.” (Tassinari, Piredda & Bertolotti, 2016)

From this quotation it is easy to understand how at the basis of transformative processes there is imagination, creativity and all those skills that make the human mind capable of telling stories. These stories, however, have a specific context in which events take place and characters move, these aspects, action and entities are in fact the two main ones that allow crafting stories. There are therefore essentially two types of narratives, character-driven narratives, where the focus is oriented on the characters and they are the fundamental entities that support the development of the story and plot-driven narratives where instead it is

the power of the action that prevails over the characters (Ciancia, 2016).

In the case of marginal systems and communities, such as the one we are going to explore in this project, it is difficult to elaborate action-based narratives. It is more appropriate to organise a character-driven narrative and give voice and space to personalities, experiences, desires, to tell their stories and the message that is essential to reach the outside world. For this reason, during the process described in the following chapters, particular attention will be paid to the process of creating characters and the narrative world they will inhabit, as these two elements will be the main and only way of communicating with the outside world; the characters themselves, in fact, will be the spokesmen of a community that seeks and demands attention.

Characters play a fundamental role in storytelling and particularly in this project it is necessary that they are well structured and convincing and can therefore activate an empathic relationship with the audience (Ciancia, 2016). This does not mean that characters should be designed exclusively to sensitize the audience thus risking losing their credibility and essence, but it means that it is necessary to create fictional characters that are both representative and empathetic, capable of narrating, engaging but at the same time generating interest and participation. Indeed, successful narratives are often those linked to human themes, which are universal, such as feelings or archetypal needs (Ciancia, 2016). Characters

therefore live in the stories, they are the true essence of them and they need to be complete and authentic, they have their own history, background, passions, desires, dreams, places they move in, ambitions and fears. However, they must also face a journey, overcome obstacles and maintain relationships with other characters who populate the narrative world and who in turn can generate further narrative lines (Down et al., 2013). In the case of the prison the system of characters is wide and varied: it includes not only prisoners, the main protagonists, but also police officers, educators, families and affections that participate daily in life inside the walls.

Characters are part of a story which is in turn part of the narrative world defined as a mental construction shared between its creator and the audience and which have to respond to the following three properties: invention, completeness and consistency (Wolf, 2012). The first one guarantees a detachment between the real world, in which we live, (primary world) and the constructed one (secondary world), the second one refers to the richness of details that describe the world and the third one refers to the coherence between each of its parts (Ciancia, 2016). Creating a narrative world therefore means knowing how to design an entire system that consistently responds to these characteristics and that is based from the outset on certain identity dimensions that define each of its parts.

Mariana Ciancia (2016) proposes a

reorganisation of these categories, taking up the theories of Pinardi and De Angeli (2006) and Klastrup and Tosca (2004) and highlighting how they can belong to a single reference scheme. According to Pinardi and De Angeli (2006) the characters relating to the narrative world are the following:

- Topos: natural or artificial environment or habitat
- Epos: historical memory and past events
- Ethos: the values and behaviour shared by the inhabitants of the world
- Telos: the set of community goals, closely related to Ethos
- Logos: verbal and non-verbal language, the mode of communication
- Genos: the set of relations that generate the world
- Chronos: aspects related to time

Regarding Klastrup and Tosca's (2004) classification, the narrative world is described through a Mythos that highlights legends, myths and shared stories, a Topos that is the spatial and temporal setting and Ethos that refers to the rules of behaviour that govern the world and that must be known in order to interact with it. According to Mariana Ciancia's (2016) reorganisation, the categories defined by Klastrup and Tosca (2004) can contain those defined more specifically by Pinardi & De Angeli (2006) as appears in the diagram (Figure 1.3).

The designer who is aware of these dimensions of identity can then begin to build a world around their narratives, evolving from storyteller to worldmaker.

This activity of constructing worlds can also be considered as an action of social exchange (Ciancia, 2016), especially when the context is presented to a new audience, becoming fertile ground for the development of new interests and aims. Building worlds can therefore become an activity that refers to the discipline of design and, in particular, the narrative world becomes a useful tool in the development of solutions especially from a social point of view.

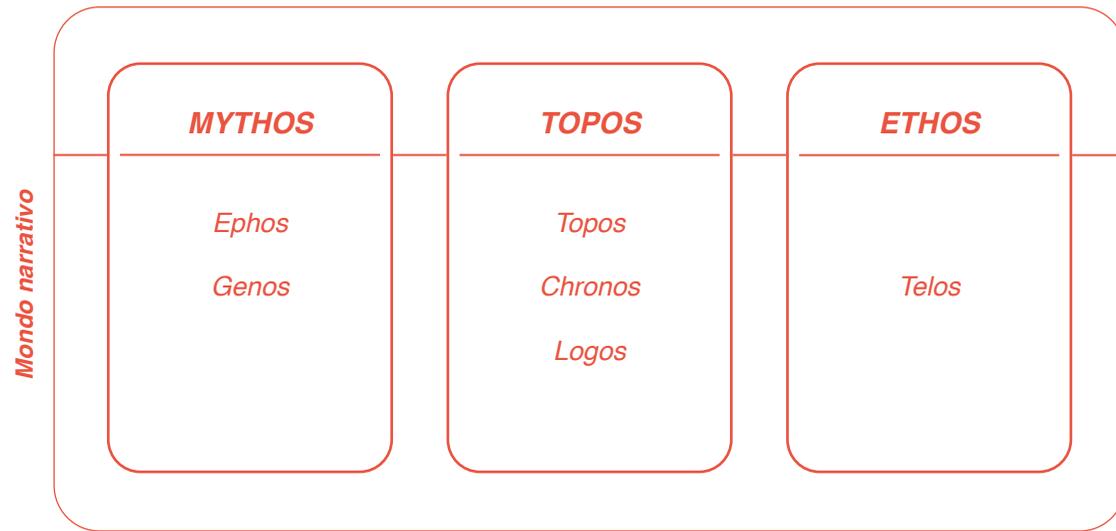


Figure 1.3 The identity dimensions of the narrative world (Ciancia, 2016) - graphically reworked

1.3.4 The Design Framework for Social Media Fiction

Storytelling is a complex process composed of multiple elements, at the moment only those useful for the development of the process that will be followed for the project in question have been introduced. The designer as story-listener and story-teller must have a deep contact with the context in which the stories develop, in order to collect those fragments that will build the future characters and the narrative world that will host them. In this project the context is particularly fragile and complex, as a prison is an environment full of limitations where it is not always possible to act in the desired way and within the set time. Also for this reason, it is useful to apply

to the action a precise framework whose effectiveness has been previously tested and proven.

Here we refer to the Design framework for Social Media Fiction described by Simona Venditti (2017). The framework has the ultimate goal of storytelling and provides a precise method based essentially on the following three phases: collecting fragments, crafting stories and reframing fragments, which will be briefly illustrated below.

Collecting fragments

The first phase can be summarised as the collection of fragments. By nature, when approaching a project, the designer tends to collect as much material as possible about it, including images,

videos, references, audio recordings, objects, in short, any element that may be useful in the future. Today, thanks to the tools and methods of archiving available, it is possible to maintain an enormous repertoire of these fragments, which are initially collected without any precise guidelines, but rather range over different topics, areas, but also formats so as not to exclude any possibility of future development. This first phase is part of the divergent section of the process, in which everything is valid and everything is useful to arrive at the definition of the stories at a later stage. Everything that has been collected will be inspirational material to refer to, especially on the visual side.

Crafting stories

In this phase, on the basis of the materials collected previously, the story is created with all the narrative elements that shape it. The characters are drawn so that they are truthful and coherent, the protagonists and secondary personalities are identified. All the aspects that describe the narrative plot are defined, in order to build a solid entity that is interesting and credible for the audience and that can better involve the listener. Then the series of events that will happen to the characters are defined, leading to the plot of the whole story with the succession of events. Basically, entities and events, characters and actions at the basis of the story, are clarified. It is then fundamental to decide what message one wants to convey through the narration and to make sure that this is clear and unequivocally understandable.

Reframing fragments

In this last phase it is necessary to understand to whom the story is addressed and in which way, through which means and modalities. It is at this stage that the story is set into a format and a precise communication channel, therefore being reshaped according to the standards and limitations required. In the reframing phase the crafted story is divided into key-points from which those that will become part of the narrative discourse will be selected on the basis of the methods adopted by the selected format.

The phases of the framework described above are supported by a series of specific tools, studied and designed ad hoc. These tools can stimulate the involvement of participants in the activities or can in some way guide the designer at a later stage in the spatial and temporal definition, but above all at the level of the characters creation, clearly defining the plot. Some of these tools, such as the character wheel or the role map, will be used in the project thus will be described below.

The Character Wheel (Piredda, Ciancia, Venditti, 2015) consists of two layers: the internal one provides the character's inner vision in terms of age, gender, origin, mental and physical abilities, interests and passions. The external one, on the other hand, allows us to describe the elements of the space in which the character moves, emphasising the external context by making explicit the environment and spaces, civil status, social class, religion

and beliefs, physical appearance, personal habits, recreational activities, education and work experience (Venditti, 2017) (Figure 1.4).

The Role map allows participants to merge different characters in the same story. This

tool is based on the functional character archetypes of the hero, villain, helper, and princess/prize. It is composed by a circle divided in four quadrants, each of them representing the world of a character who is attributed a functional role (Propp, 2009; Greimas, 1983) (Figure 1.5).

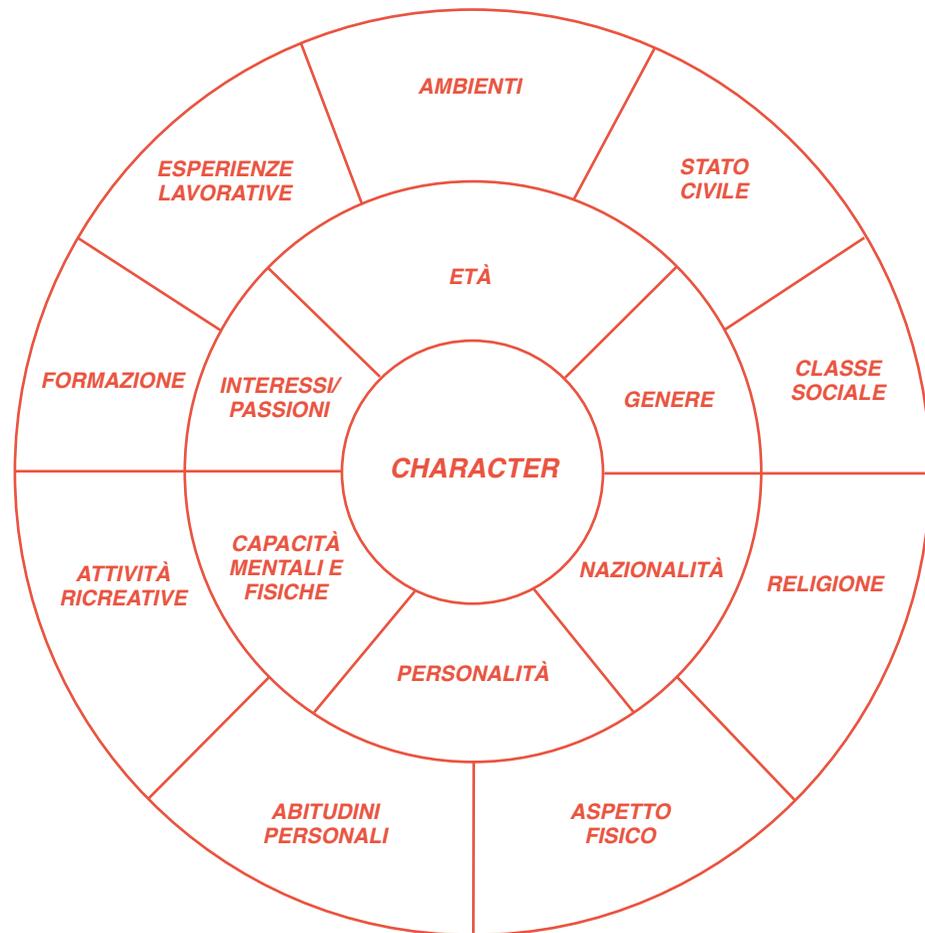


Figure 1.4 The Character Wheel (Imagis Lab) - graphically reworked

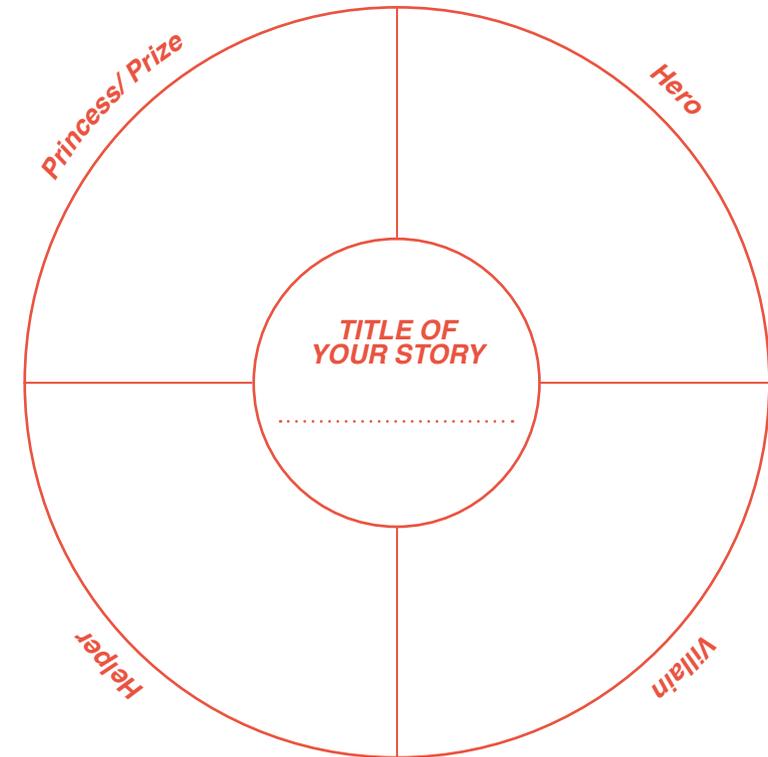


Figure 1.5 The Role Map (Imagis Lab) - graphically reworked

1.4 Integration of the two approaches in the considered context

After having delved into the disciplines of service design and storytelling and the traits that more specifically characterise them, it is interesting to note what may be the common aspects or the ways in which the two approaches are linked, particularly in the system under consideration.

It is clear that there is a first similarity at process level, both in the method of service design and in the framework related to storytelling, it is possible to notice a first divergent phase dedicated to the discovery and collection of all the material useful for the subsequent development of the project. In this phase, regardless of whether it belongs to the field of services or that of communication the designer behaves as a designer and lets himself be guided by his curiosity, by the desire to know, to interact, collecting everything that seems interesting without any precise criteria. The processes then continue with a convergent phase in which the subsequent actions are defined, which in service design remains more open and regulated by a series of possible iterations, while in the field of storytelling it generally continues in a univocal way until the development of the format. This happens in general, but not absolutely, for the project in question in fact the storytelling framework was divided and re-proposed to adapt to the limitations and conditions imposed by the context and the pandemic.

Another common trait is considering the

designer as mediator between disciplines and respectively with users or the audience in the case of a service or communication project. The designer is capable of creating those tools that favour dialogue and allow to recover fragments and insights that stimulate the development of the process. Fundamental and common is also the role of the designer as a social innovator, able to identify through listening those hidden stimuli that offer new fields of action and give voice to communities that need to express themselves.

In addition to having common traits, the disciplines integrate perfectly with each other to form a series of well-defined actions. In this project the process starts from a deep research linked to service approaches to recognise needs and proposals that will then come back to the creation of the characters and their message thanks to specific tools designed for storytelling. Storytelling itself is transformed from a discipline into a tool that becomes part of the service process, especially in the previous phase, that of story-listing, making the designer capable of understanding the needs of users through their stories and experiences.

Quoting Manzini (2016) "There is also another kind of storytelling: scenario building. There, storytelling is a tool for designing conversations and you need to show different possible solutions and it is my intention to offer them in their diversity, proposing their different -

maybe opposing - features. In co-design processes it is important to provide good scenarios that are capable of delivering ideas in an efficient way." According to this expression there are also specific activities of the two approaches that generate common goals, such as the realisation of scenarios in first response to identified needs. In these cases, storytelling is the medium that fosters the conversation and thus stimulates the definition or at least the proposal of broad solutions, an action also performed by scenario creation. On the service design side, the process in fact involves the definition of highly characterised future environments that solve at least in part the problematic conditions highlighted by the insights.

This section aims only partly to underline some of the commonalities between the disciplines but focus in particular on the mutual role of the designer aimed at a broader system that concerns, beyond the specific disciplines, a profound act of social innovation. At the end of the research, further aspects regarding collaboration between disciplines will be discussed, which can be defined not only by literature, as in this paragraph, but by concrete situations developed during the project.

2_ACTS

The project aims to promote sport no longer as an extemporary activity, but as a component of an organic and concrete cultural project, capable of making it a mean for re-socialization, for improvement of psychophysical well-being and for redevelopment of detention spaces affected by lack of tools and minimal relational opportunities.

2_ACTS

2.1 The project

ACTS - A Chance Through Sport - is a project financed by Polisocial that promotes and encourages new multidisciplinary approaches attentive to human and social development.

ACTS was selected by Polisocial Awards in 2019, the intention of the project is to intervene in Opera and Bollate prisons and in "Beccaria" juvenile penal institute, with the aim of promoting sport no longer as an extemporary activity, but as a component of an organic and concrete cultural project, capable of making it a mean for re-socialization, for improvement of psychophysical well-being and for redevelopment of detention spaces affected by lack of tools and minimal relational opportunities.

The action on the physical context and on the equipment (supported by the definition of methodological guidelines for the design) is accompanied by interventions related to sports education and training, as well as the monitoring of the physical conditions of inmates and agents, the

facilitation of internal interactions and with the outside world and the sensitization of the administration and public opinion.

The project is organized and managed by four specific teams dealing with as many distinct intervention areas, but collaborating for a common and coherent objective. Professor Andrea Di Franco, scientific director, member of the Department of Architecture and Urban Studies (DAStU) inquires of issues related to architecture and use of spaces, assisted by Professor Paolo Bozzuto and their colleagues; Professors Matteo Zago and Luca Mainardi from the Department of Electronics, Information and Bioengineering (DEIB) lead the engineering team that deals with monitoring the health of inmates and proposals related to their improvement and rehabilitation; the research and storytelling areas are managed by Professor Francesca Piredda, project manager, and Professor Davide Fassi,

both members of the Design Department (Imagis Lab and Polimi DESIS Lab).

With the collaboration of these different teams it will be possible to study the approach and the importance of sporting activity for prisoners, trying to monitor and improve their health conditions and then involve partners or sponsors who can take care of the maintenance of spaces, equipment and organization of activities within the prisons.

ACTS is sponsored by entities including Ministry of Justice and Regione Lombardia but also by private companies like Mapei or La Gazzetta dello Sport newspaper that offers a space to constantly communicate to the public research developments.

The project started in March 2020 and it was expected to end in September 2021, but the limitations due to the pandemic have significantly extended the time of action, especially for the lack of direct contact with inmates and agents.

2.2 The context La II Casa di Reclusione di Milano - Bollate

The ACTS program considers the prison of Milano-Bollate as the best environment to develop a pilot project, primarily because it is a treatment-oriented institution which since its opening in 2000 was defined part of the Open Prison category, Bollate is the only pure 'open-cell prison' in Italy, and one of the few in the world (Mastrobuoni & Terlizzese, 2014). Methods used in the management of the detention periods expect to improve the accountability of prisoners who are controlled with a structured, dynamic and integrated supervision among operators; cells are kept open during the day, and prisoners are trusted to serve their sentences with minimal supervision: inmates are allowed to freely move across the prison with electronic badges, making it easier to reach the location where they either study or work (Mastrobuoni & Terlizzese, 2014).

Bollate prison also entails a strong integration with the territory, offering the al-

lowed inmates, job opportunities and gradual re-involvement into society. The Open Prison system appears to have positive implications in the context of recidivism, indeed "comparing conditional recidivism rates of inmates who spent different fractions of their total prison time in Bollate we find that, for a given total sentence (and controlling for many covariates), replacing one year in a traditional "closed cells" prison with one year in an "open cells" one reduces recidivism (over a three-year horizon) by more than 10 percentage points (with an average three-year recidivism of about 40 percent)" (Mastrobuoni & Terlizzese, 2014).

These factor given, Bollate prison is considered to be the most accessible and suitable space to find out a series of good practices which, once identified, can be refined or integrated with new proposals and consequently applied in other prisons.

Specifically the detention house of Milano-Bollate hosts an average of 1200 inmates for a maximum of 1242 available places, the institute is divided into the following departments:

I ward: houses about 170 inmates, with long sentences and generally of advanced age;

II ward: hosts about 200 inmates, in particular those with addiction related problems;

III ward: hosts about 170 inmates, with medium-long sentences and average age;

IV ward: hosts 100 inmates, young adults (18/25 years), university students and people in their first detention;

V ward: hosts about 200 inmates admitted to work outside the institute and semi-free;

VI ward: hosts women admitted to work outside the institute and semi-free;

VII ward: it consists of two sides (A and B) and houses a total of 350 inmates, mostly sex offenders. The Intensive Treatment Unit for perpetrators of sexual offenses is active within this department, managed by a team of specialists;

Women's section: hosts about 200 inmates. The nursery section is active within the structure, for inmates mothers with offspring with an age within 3 years;

Infirmary section: hosts about 18 inmates for health reasons;

Transit/isolation Section: hosts about 12 inmates who, for various reasons, are temporarily included in this treatment area that is the only section of the institution with a closed regime.

Bollate structure stand out from other detention houses because it guarantees a variety of activities for supporting inmates during their transition process, offering them opportunities for the future or to better spend their time in prison.

In the education field, various initiatives are organized with the help of external institutions: for inmates it is possible to attend literacy, English or ICT courses, they can obtain the middle school licen-

Figure 2.1 ACTS logo

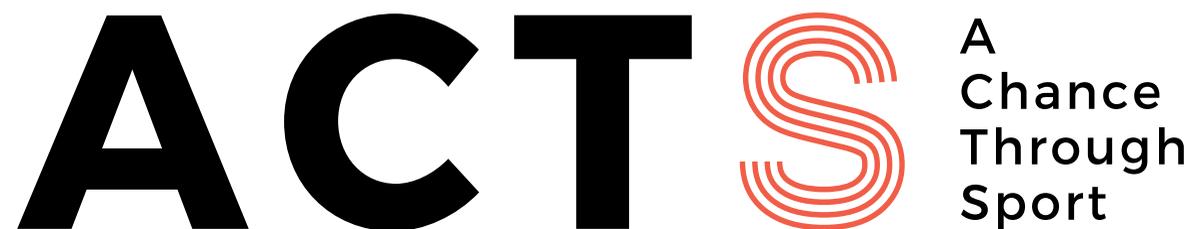




Figure 2.2



Figure 2.3

se or the higher education one. There are agreements and conventions to facilitate the university studies of prisoners, with the universities of Milano Bicocca, Milano Statale and Cattolica; thanks to the collaboration and sensitivity of some teachers, seminars and mixed workshops are held within the Bollate institute between free students and inmates students.

As for the work activity, Bollate prison guarantees employment both inside and outside the structure, depending on the level of freedom granted to each prisoner. The realities active within the institute are related to different areas, some examples are the In Galera restaurant, just outside the walls, the Cascina Bollate cooperative which deals with production and sale of ornamental plants and garden care, then

other cooperatives dealing with tailoring, the administration of phone services and vending machines, artistic handicrafts, artistic and industrial glass processing and creation of brochures, catalogs, and personalized stationery. There is an average of 200 inmates working outside the prison, this insertion is possible thanks to contacts and agreements with private companies.

Within the Institute various cultural and recreational activities are proposed and discussed in advance within the Commissione Cultura, which includes the educator who permanently supervises it, volunteers and inmates, who through active participation, can play a decisive role in the organization of the institution life. There are different spaces dedicated to those activities: the internal theater that

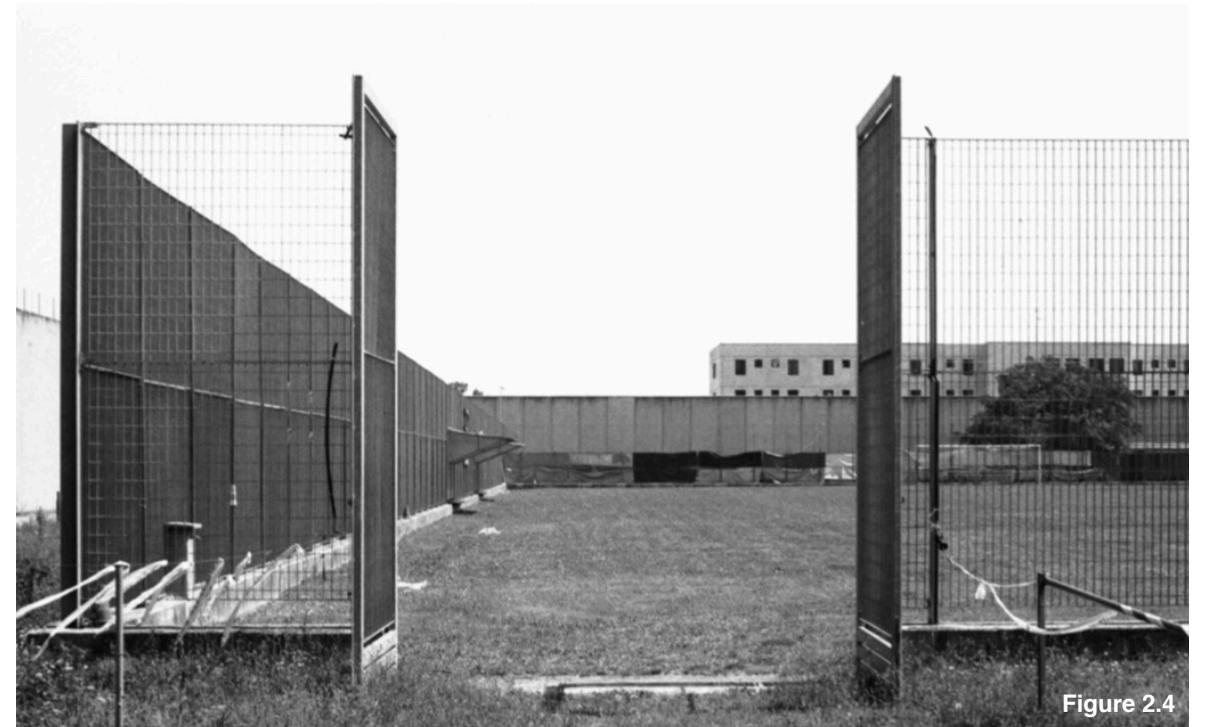


Figure 2.4

regularly hosted performances, concerts and literary meetings, these opportunities were aimed at both the prison population and external visitors; the library, which counts more than 16,000 volumes and is managed by inmates. In the institute are also active two internal newspapers: Car-tebollate and Salute IngraTa, periodicals related respectively to information and health in prison.

Referred to a social perspective, the Gruppo della Trasgressione is present, in a shared project between San Vittore, Bollate and Opera prisons. Since 1997 the group has been working on the self-perception of those who commit crimes and on the emotional substratum that even in ordinary people can lead to small violence against others or themselves. Prisoners belonging to the group have been able to experience Il piacere della responsabilità by bringing the reflections made on themselves to students at schools. Collaboration with schools allows prisoners and students to become critical interlocutors of each other and, at the same time, activators of their respective skills.

In terms of sporting activities, as is it possible to find on the prison official communication channels, football and tennis tournaments are permanently active, while courses related to other disciplines (gymnastics, yoga, functional training) are still present in the different wards thanks to the activity of external volunteers or experienced inmates. All those initiatives are managed by the sport commission; this issue related to sport will be examined later as a project topic.

Is also always guaranteed for inmates the support of parenting, civic network services, a legal and a health desk. Particular attention is paid to the practices and needs of foreign people with dedicated services. There are opportunities for inmates to attend volunteer programs as educational experiences to make visible the intention to symbolically repair the damage done to society, through activity for vulnerable groups carried out for free.

Spaces for outdoor sport in Bollate prison

Figure 2.2 Bollate prison - Tennis court (shot on 21/01/2020)

Figure 2.3 Bollate prison - Equipped courtyard (shot on 21/01/2020)

Figure 2.4 Bollate prison - Football court (shot on 21/01/2020)

Figure 2.5 Bollate prison - abandoned courtyard (shot on 21/01/2020)



Figure 2.5

2.3 The influence of the pandemic on the project and the context

The project was due to start in March 2020, the month in which our country began to face and suffer the restrictions and consequences of the pandemic. This factor affected both the project and its context in parallel and different ways, changing and reorganizing its methods and structures.

Teams did not have the opportunity to access the internal spaces or to deal directly with the inmates, which significantly extended the timeframe. Despite this, the researchers never interrupted communicating with the prison, thanks above all to Inspector Vincenzo Ormella, mediator between inside and outside the institution. It was also thanks to him that it was possible to find out periodically about the condition of the inmates inside the prison, while waiting to present them with the methods of intervention. In the meantime, the work teams focused on in-depth desk research that would help them to clearly understand the situation in Bollate, the good practices that should be maintained or implemented, the spaces dedicated to sport in the facility or similar cases that could be of inspiration and the ways in which the prison and the experiences of the inmates are reported outside by different media.

It was possible to access the prison only from July 2020 until October 2020, the month in which the first in-person interviews were completed and then continued remotely via video call; on these

occasions “laptops have turned out to be a cage” (Ciancia, Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021), and although they were the only means capable of allowing some sort of communication between inside and outside, they were at the same time, the ones that limited it to a small frame, not allowing the researchers to come into direct contact with the beneficiaries of the project.

The pandemic clearly affected not only the timing and modalities of the project, but the context of Bollate, the psychological and physical conditions of inmates and officers. In the period immediately after the announcement of the restrictions that would have affected the prison environment, in several Italian prisons there were protests, even violent ones, both from the inmates and from the families, mainly because of the new indications that limited or completely suspended the meetings and therefore any contact with the outside world. No similar situation happened in Bollate prison, as we were told by the head of the Educational Area Roberto Bezzi in fact, the former director Cosima Buccoliero and the whole education team made themselves available to tell the inmates what was happening outside and to express in all honesty their total unawareness in front of this situation which left the world speechless. This sincerity undoubtedly facilitated the confrontation between the detainees and the team of the Educational Area in order to elaborate together proposals or solutions:

this form of dialogue avoided the development of violent riots in Bollate during the same period.

Although no riots were registered, the pandemic nevertheless modified the prison layout, especially in terms of spatial and organizational issues; two floors of the seventh ward, for instance, were used as a regional Covid Hub to house people waiting for a negative result and several inmates from this ward were transferred to the fourth ward in a short time. Moreover, since phase 1 of the Covid emergency, the San Vittore prison has been diverting some inmates serving short sentences of just a few months to the Bollate facility. We are talking about 6-7 people per day who have to be housed and sorted on the different wards, although in most cases they do not belong to the target group of any of these. This new dynamic disturbs the balance of prisoners who have served and continue to serve longer and well-defined sentences, who are faced with new people who are confused, unprepared and often angry because of their short sentences, perhaps recovered after several years in suspense. In general, therefore, the context in which the project takes place has changed considerably from its traditional conditions, which are already characterized by extensive limitations and prisoners under these additional restrictions could in some cases be less willing or less likely to participate in external projects.

As the project topic was sport, the con-

straints imposed, mainly due to fiscal contact, further limited the practice of motor activities and placed the research teams in front of inmates who in some cases had not even had the chance to experience the opportunities offered in this field by the institution. Thus some beneficiaries of the project were unable to contribute directly to the development of new opportunities, a development also limited by the lack of availability of concrete resources due to a general standstill in the economic structure of the whole country. Including these reasons, the deadline of the project (intended to last 18 months), has been extended to March 2022.

3_Field research / Service

**‘Human-centered design approach to services manifests itself in the capacity and methods to engage people in the design and transformation processes. This can vary from adopting participatory design methods, including users in the redesign of their services, to considering services as co-created solutions where users are not only the co-designers but also conscious participant in the delivery and development of the solution.’
(Meroni & Sangiorgi, 2011)**

3_Field Research/ Service

3.1 Introduction, my role in the research and communication teams

I took part in ACTS project applying for an internship offered by Polimi DESIS Lab related to the first phase of the intervention, managed by the design team with the supervision of Chiara Gambarana, who was in charge of coordinating the research activity and concretely return the results to the institution and to the other teams. I shared my internship experience with Claudia Massimi who is attending the Product Service System Design course with me.

The project in fact envisaged an initial research phase to be carried out by a team of service designers who could co-create (with inmates and other teams) and develop suitable tools to recognize the needs and requirements of the prison population by listening to their stories and experiences, especially in the field of sport. This set of information, once analyzed and reformulated, would be returned to inmates to verify its veracity and completeness, and then to the other work teams to give shape to specific projects in the fields of

architecture, health and communication. Service designer should catch the bigger picture and understand what is important to people who live that condition for providing other actors (in this case architects, engineers and communicators) with a set of resources which come directly from the field on which they will be acting with their interventions (Meroni & Sangiorgi, 2011).

The investigation, carried out with Chiara and Claudia, had the objective of making a real deep dive in the prison context in general and in particular in the one of Boliate to discover situations, environments, habits and population; this step was satisfied first thanks to an in-depth desk research that allowed us to understand the prison institutions in general and recognize some positive practices specifically related to sport.

After collecting the needs of the different teams, in order to orientate the research and obtain the necessary results, two tools were developed that could be useful

in user research involving the quantitative dimension and thoughts of the prison population: questionnaires and interviews. With Claudia and Chiara and the help of the team of engineers as regards statistics, we analyzed the results obtained in order to identify the needs which would then be presented, collected in a report, to prisoners, officers and authorities in a dedicated event.

The richness of the ACTS project stems from the fact that it involves different areas working together for a common ultimate goal, this makes it a multidisciplinary context where communication and management of activities between the different sectors become fundamental.

Out of personal interest and in order to develop this thesis, I asked to continue working with the communications team to understand how service design could contribute to storytelling to recount, in this case, what goes on inside the prison and give inmates a new chance once they are free; my objective was to understand how these disciplines can have a concrete implication, starting with field research in direct contact with the so-called users, to tell their stories, which become a means of social innovation and, in a certain sense, a payback for inmates.

As far as my experience in the field of communication is concerned, I started to follow the weekly meetings organized by the team composed of Professor Francesca Piredda, coordinator, research fellow Chiara Ligi, Mariana Ciancia as researcher and Anca Serbanescu, PhD student,

all involved in the Design Department at the Politecnico di Milano. Also in this group actions have been well defined and organized starting from a desk research of formats and contents that could answer the question 'How is the practice of sport represented and narrated today in prisons?'; this phase took place in a period prior to my participation to the project, from April to July 2020, while the in-person activities were suspended due to the limitations caused by the pandemic.

This collection is part of a first 'listening session' that also includes the analysis of the results of interviews, questionnaires and of specific tools as character wheels (Piredda, Ciancia, Venditti, 2015). With the communication team, from these fragments, I was able to follow the process of creating the characters who would then become the starting point for shaping the spokesmen for the inmates outside the prison. A fundamental moment in the definition of these characters is the confrontation with the inmates themselves who can craft their stories in such a way that they feel credible and coherent (Ciancia, Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021). One of the main objective of this process is to understand and investigate the reference imagery on the topic of sports practice within the Institute of Imprisonment in order to identify the narrative content to be developed with the partners involved, so the creation of a new alternative for rmat that can give voice to prisoners through sport.

3.2 Deep dive

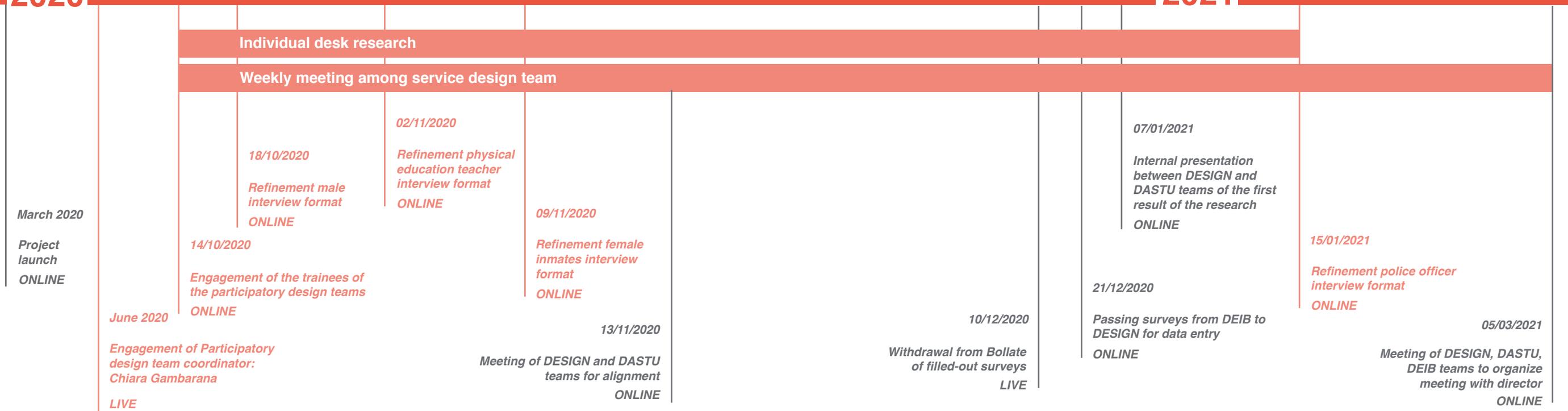
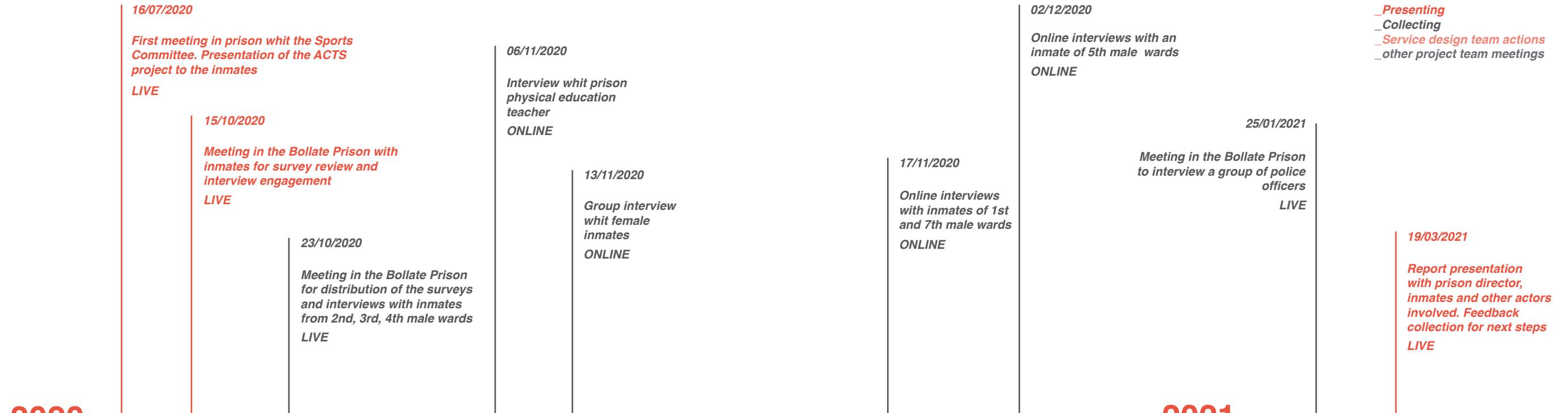
In order to start the field research and produce clear and useful results related to the topic of the project, it was necessary to make the so-called deep dive and empathize with the context, taken into consideration by approaching the exploration phase (Double Diamond). At this early stage, the service design team is particularly important because it involves skills to get to know the environment, get closer to its inhabitants, their habits and needs, and design effective tools, to draw future scenarios useful for other groups, partners or stakeholders to converge and work together (Meroni & Sangiorgi, 2011).

In order to collect the information necessary to proceed with the project, it was crucial to carry out the research in two phases, the first one concerning an accurate desk research to deeply understand the prison environment, not easily accessible and difficult to approach as it is regulated by a series of restrictions that became even more evident if added to those due to the pandemic.

Despite these impediments, it was possible to carry out the user research, albeit in an alternative way, taking into account the opinions and thoughts of the prison population who responded to questionnaires and interviews. These tools proved to be clear and effective thanks to the work of the service design team, which considered the availability of inmates and officers and the issues relevant for each of the other project teams. The questionnaire and interview formats were developed

in collaboration with the Communication, Engineering and Architecture teams, who were able to add areas of interest to deepen their field of focus. The data and insights gathered from the analysis of these tools would then be collated and clustered to recognize a series of needs and requirements that could guide and define future interventions. The research phase started in October 2020 and ended with a presentation to the prison community and various authorities in March 2021 with the aim of gathering opinions and expressions useful for the next steps. The same cannot be said for the user research, which in most cases had to involve the prison population remotely, thus sacrificing the empathy that especially in interviews, maintains and enlivens the attention, engaging the participants in the best way possible.

The whole research process therefore required several moments of confrontation and was organised as follows.



3.3 Desk research

Service design is a broad discipline that has to adapt to different contexts and users and this is why the commonly used methodology refers to a single process (Double Diamond) while the tools, times and approaches are always different and new. However, it is always useful to start with a desk research that allows designers to fully understand the subject matter without any particular constraints, especially if, as in this case, they have to deal with an environment usually unknown except by those who live or work in it for some specific reasons.

Getting in touch with a prison is not easy, especially if this happens during a global pandemic that requires restrictions and limitations that affect the inmates' habits in order to avoid the risk of contagion. This condition caused a delay not only at the beginning of the project, but also for the arrangement of meetings with the inmates; thus the initial desk research phase, which took place remotely with periodic meetings between the team members, lasted longer. The aim of this phase was getting to know the Bollate facility better, the opportunities offered, the initiatives, the number of guests, everything that could be useful to understand the field of action of future interventions; in addition to the specific research on Bollate, it was also important to deepen the knowledge of the context of the prison in general, in order to recognize and select some case studies to inspire and develop new ideas (available at the next section 'About content'). It was interesting to collect images,

ideas and read interviews with inmates from other prisons, but it was clearly difficult to achieve this information compared to other contexts that are generally less affected by limitations: it is not easy to retrieve images of the cells that host the inmates, of the departments or of the initiatives that take place within the prison. The desk research covered the prison environment and also the topic of sport as one of the keywords of the. Therefore a key moment was the search for solutions, implemented in other prisons and in other contexts, that could be replicated in Bollate or become a starting point for a future action plan. These solutions addressed both spaces, equipment and the way of doing sport, so ideas for restricted areas, perhaps not considered usable, initiatives such as tournaments or the partnership with external sports clubs in order to involve inmates.

Here too, it was not possible to ignore the fact that the constraints caused by the pandemic led even so-called civilians to experience a condition of 'imprisonment' that brought them to play sport in restricted and unsuitable environments and with coaches who could only do their job through a PC or a smartphone. Necessity has therefore improved the imagination and creativity of each individual, who has somehow tried to continue or begin practicing sport in his or her own flat or in an environment that has been adapted to the limitations. In prison, where these limitations are permanent, these solutions are valuable and can be revised and re-

adapted to meet the needs of inmates, both in terms of equipment and setting, and in terms of non live video coaching, which could be a stimulus for those who are approaching sporting activities for the first time, who know their own bodies and do not want to embark on more demanding collective activities.

Figure 3.1 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement (shot on 25/01/2020)



Figure 3.1

Case studies selection

Claudia and I worked on the search for case studies that could take up the topic of sport in prison and integrate possible proposals once the needs of prisoners had been identified. We collected a series of case studies which we were able to divide into the following sections: innovation in prisons, initiatives for the well-being of prisoners, remote training and innovative sports equipment. Initially, there was no precise selection of case studies, but it was interesting to collect as many ideas as possible in order to create a reference base for a world we would later get to know better. This research allowed us to get a first broad view of the prison environment, limitations, initiatives and opportunities proposed to inmates, recognising, where possible, good practices. Here are some examples of the case studies identified.

Innovazione nelle carceri

Twinning Project, UK

incontro con esterni · professionisti · coinvolgimento

Il Twinning Project è un progetto che coinvolge le carceri inglesi e squadre di calcio professionistiche locali. L'obiettivo è coinvolgere circa 100 detenuti all'anno in una collaborazione con coach professionisti. Aumentando la qualità dell'attività fisica, dovrebbe migliorare anche la salute mentale dei detenuti, il loro benessere e ottenere una qualifica che contribuirà a migliorare le loro possibilità di vita e ottenere un impiego al momento del rilascio.

Compassion Prison Project, USA

supporto psicologico · comunità · riabilitazione

Il Compassion Prison Project si occupa di offrire supporto psicologico ai detenuti in modo da poterli riabilitare a un vita normale al di fuori del carcere. In particolare il progetto si fonda sull'idea che molti detenuti soffrono di malattie mentali sviluppate in seguito a traumi infantili. Gli operatori di questa iniziativa lavorano con i detenuti per esorcizzare il trauma infantile e, di conseguenza, migliorare la salute mentale.

Emma's Acres, CANADA

incontro con vittime · natura · lavoro

Emma's Acres è un'impresa agricola sociale che da lavoro a sopravvissuti / vittime, detenuti ed ex detenuti. Il progetto si fonda sull'idea di far lavorare detenuti e vittime in un processo di presa di coscienza e guarigione. Per i detenuti, essere in contatto con una comunità li fa sentire parte della società, abbassando le probabilità che commettano altri crimini dopo il rilascio. Per le vittime, un contatto con un detenuto (esterno al loro caso) può aiutare nella guarigione.

Iniziative nelle carceri per il benessere dei detenuti

Cavalli in carcere

Animali · Terapia · Socialità

Organizzato da ASOM presso la casa di reclusione di Bollate il progetto "Cavalli in carcere" è volto a tutelare la dignità dei detenuti tramite attività con i cavalli atte al recupero delle qualità individuali e alla possibilità di creare un'opportunità di lavoro e quindi di vita futura. La presenza di questi animali in carcere potrebbe essere favorevole per l'eventuale sviluppo di attività sportive quali l'equitazione che oltre a risvolti fisici potrebbero garantire altrettanti benefici terapeutici.

RTA- Rehabilitation through the arts

Talento · Rivalutazione · Opportunità

RTA utilizza il mondo artistico come espediente per aiutare le persone in carcere a scoprire e coltivare il proprio talento per riconoscere la propria dignità ed essere apprezzati una volta fuori dalle case di reclusione. Un secondo importante obiettivo di RTA è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica sull'umanità dietro le mura della prigione proteggendo i rapporti dei detenuti con le famiglie e la comunità.

JTDC & Chicago Run

Giovani · Coaching · Running

I volontari di Chicago Run hanno partecipato a un programma di workouts e attività di team building con bambini e ragazzi detenuti al JTDC nella Contea di Cook in Illinois. Il programma di sei settimane presso la struttura, è stato organizzato per migliorare la salute fisica dei giovani detenuti e sostenere il loro benessere mentale, gli allenatori mirano a cambiare i comportamenti dei ragazzi sviluppando relazioni efficaci e offrendo rinforzi positivi.

Iniziative nelle carceri per il benessere dei detenuti

Idee in fuga

Bilancio partecipativo · Crowdfunding civico

Con l'iniziativa *Idee in fuga* la casa di detenzione di Bollate invita i detenuti a collezionare una serie di proposte relative al miglioramento o all'aggiunta di alcune attività all'interno del carcere. Le idee saranno poi valutate e votate dai detenuti stessi e dalla comunità che potrà partecipare economicamente e tramite volontariato alla realizzazione delle stesse.

Banda Biscotti- Freedhome

Economia carceraria · Competenze · Lavoro

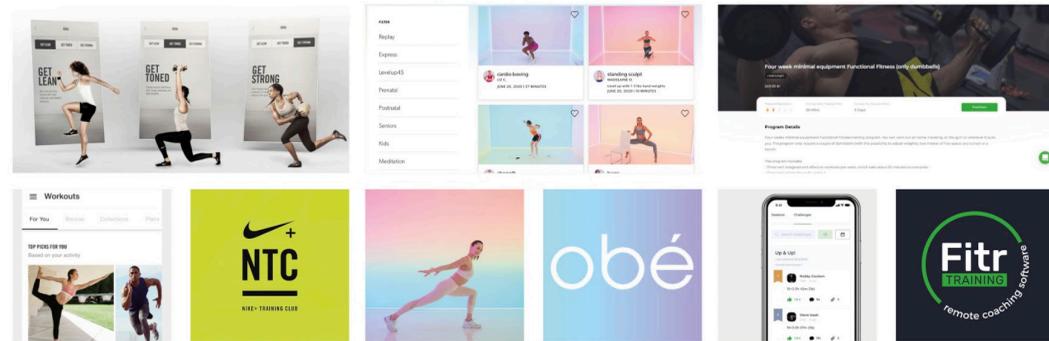
75 volte su cento la risposta punitiva non è in grado di generare inclusione sociale, non essendo in grado nemmeno di sfiorare le ragioni alla base di una "scelta" delinquenziale. Banda Biscotti nasce per offrire opportunità di lavoro qualificato a persone che vivono percorsi di esecuzione penale, vogliosi di costruirsi un futuro diverso, proiettati verso l'apprendimento di una professionalità concreta.

Liberi dentro - Eduradio

Cultura · Didattica · Informazione · Azione a distanza

Lo strumento radiofonico è l'unico mezzo in grado di far tornare idealmente gli insegnanti e i volontari in carcere e farli sentire quanto più prossimi ai carcerati loro studenti. Il programma sarà in grado di raggiungere quanti più detenuti possibile e di colmare il vuoto creatosi, finché non sarà possibile ripristinare le varie attività dentro il carcere. Proprio a questo scopo, i detenuti verranno forniti di radio acquistate dalla rete dei promotori e donate al carcere.

Allenarsi da remoto, fuori dalle palestre



Nike Training Club

personalizzabile · solo remoto · diverse discipline
 Quest'app permette di allenarsi ovunque si voglia seguendo gli allenamenti pre-registrati di Nike. E' possibile eseguire allenamenti cardio, tonificazione muscolare, yoga e corsa. L'utente può scegliere in base a diversi parametri quali la durata, l'intensità, il gruppo muscolare da allenare e gli attrezzi a disposizione.

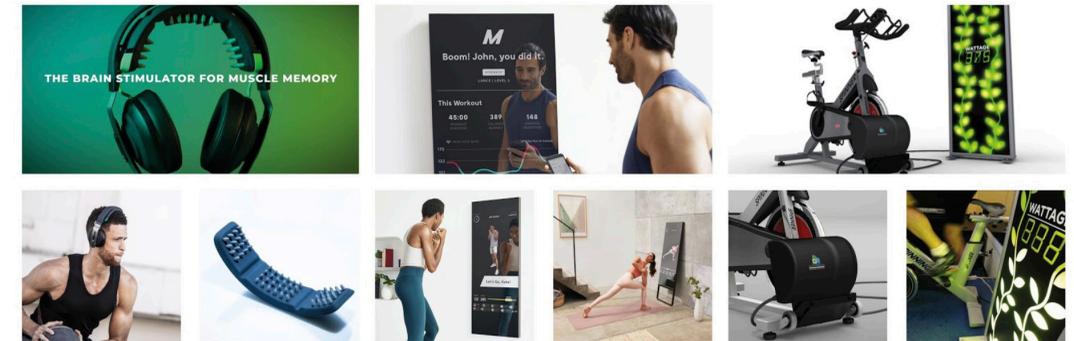
Obé

aggiornamenti · personalizzabile · remoto+live
 Obé è un'app che offre la possibilità di allenarsi da casa sia seguendo video pre-registrati, sia collegandosi live ad allenamenti eseguiti in diretta con un trainer. Le molteplici opzioni di allenamento sono il punto di forza di questa applicazione, che garantisce un'esperienza divertente e stimolante, senza mai bisogno di eseguire più volte un allenamento. E' possibile richiedere anche programmi di allenamento personalizzati.

Fitr Training

professionisti · allenamenti su misura ·
 Fitr è una piattaforma che consente a personal trainer, brand di fitness e palestre di offrire programmazione online e gestione da remoto della propria base di clienti. Questo servizio permette agli stakeholders del settore di personalizzare ogni piano in base alle necessità di ogni utente e continuare il rapporto lavorativo al di fuori delle palestre. Inoltre permette ai PT di vendere i servizi a una più ampia rete di clienti rispetto ai soli membri delle palestre.

Attrezzatura sportiva innovativa



Halo Sport 2

incremento performance · neurostimolazione · hi tech
 L'Halo Sport fa sì che nel cortex motorio del cervello (una zona cerebrale che svolge un ruolo centrale nel controllo dei movimenti nel nostro corpo) venga indotto uno stato temporaneo di iperlearning. Ciò avviene tramite la stimolazione transcranica di corrente continua che crea un campo elettrico delicato al cortex. Questo ottimizza temporaneamente la connessione tra cervello e muscoli.

Mirror

allenamento da casa · hi tech · personalizzabile
 Mirror è un complemento di arredo dalla duplice valenza. Da spento è uno specchio, da acceso si trasforma in uno screen interattivo con cui è possibile seguire allenamenti, con personal trainer, sia registrati che live. E' possibile anche essere seguiti personalmente da un trainer. Collegando lo specchio al proprio cardiofrequenzimetro, si tiene traccia delle proprie performance, ed è possibile battere il proprio record nella sessione di allenamento seguente.

The Green Revolution

sostenibilità · energia · risparmio
 The Green Revolution è un dispositivo che converte lo sforzo umano generato durante l'attività aerobica in energia pulita e rinnovabile. Il generatore Green Revolution sostituisce il normale meccanismo di resistenza all'attrito con un motore che, se fatto funzionare al contrario, produce elettricità.

Atmosfera immersiva, AR



Zombies, Run

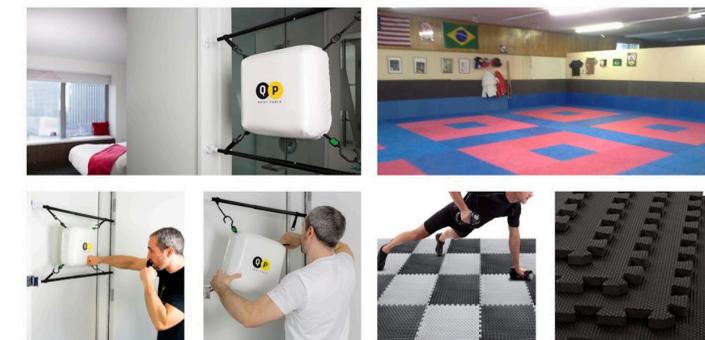
storytelling · gamification · obiettivo
 L'app "Zombies, Run" unisce attività fisica e divertimento, trasformando una normale sessione di running in una fuga da un'invasione di zombie. Seguendo le indicazioni della voce narrante, è possibile portare a termine diverse missioni per salvare la città dagli zombie. L'app tiene anche traccia anche dei progressi nell'allenamento.

The Pursuit by Equinox

competizione · focus · data visualization
 Un'esperienza coinvolgente diversa da qualsiasi altra lezione di spinning competitivo, The Pursuit utilizza una location con una visualizzazione dei dati innovativa per guidare la competizione e spingere al massimo le prestazioni. Grazie all'oscurità e al led-wall alle spalle dell'istruttore, ogni ciclista è fisicamente immerso nella lezione e focalizzato per dare il meglio di sé.

Runsocial

evasione dalla realtà · community · esplorazione
 Questa applicazione di running sfrutta la realtà mista. Ciò significa che dopo aver scelto un avatar, si sale su un tapis roulant e si sceglie tra una varietà di pittoreschi percorsi di corsa da tutto il mondo. E' possibile usare l'app da sola e regolare manualmente la velocità in modo che corrisponda ai tapis roulant oppure optare per il loro hardware secondario, "TreadTracker", per collegare il tuo tapis roulant all'app in tempo reale.



Quiet Punch

mobile · salvaspazio · temporaneo
 Quiet Punch è un punching ball portatile. Grazie a questo strumento, è possibile eseguire un piccolo allenamento boxe in casa, senza necessità di una pesante sacco da boxe. E' facile da montare e smontare, l'unico occorrente è lo stipite di una porta. Inoltre può monitorare i progressi.

Pavimentazione in schiuma

antiscivolo · smontabile · sicurezza
 Pavimentazione montabile e smontabile, facilmente componibile con il sistema ad incastro. Modulabile su diverse aree. Trasforma qualsiasi superficie in un morbido pavimento anti urto perfetto per il fitness e attività a terra. Attutisce colpi e rumori oltre a isolare dal calore e dall'umidità.

Dirette IG e FB



3.4 User research

In order to better understand the context in which we want to act, it is necessary to integrate users into the research; services, but projects in general, do not disregard the presence of the people who will use them, on the contrary, these are considered as the main focus, a resource not a limitation or a problem and must therefore necessarily be involved in the development of an initiative of which they will be beneficiaries (Meroni & Sangiorgi, 2011).

In order to invite users to collaborate in the realization of the project, it is necessary to approach them from the first research phase in order to understand their habits, desires and needs; they will then, if possible, test the solutions devised and assess their effectiveness.

There are different methods to do this, some can be defined as quantitative and therefore more indirect and others as qualitative and therefore direct, some concern an attitudinal dimension and others a behavioural one and sometimes the two do not coincide (Roher, 2008). Investigating the dimension related to people's behaviour, especially through direct observation of their habits, their language and their ways of doing is one of the most interesting manner to have a complete picture of the context considered and to understand people's needs and discover opportunities (Farrell, 2016). In situations such as prisons, however, it is not easy to obtain this concession, especially if the rules of the houses of imprisonment are added to those related to the pandemic

that did not allow not only to observe people, but also to carefully visit their environments. As we could not use this method, we were able to gather information on "what people think", i.e. the thoughts, problems and wishes of prisoners and officers, by interviews which left room for words, guided by a few clear questions.

3.4.1 Interviews

To design the interview outline, again, the service design team had to work with the other groups to ensure that all fields of interest were investigated. As far as communication is concerned, the symbolic dimension of sport was explored, references to idols or amulets that could bring good luck during a performance or the telling of an episode linked to sport that was important in the present or in the past. Thanks to these questions we witnessed an initial form of storytelling that gave importance to the narration, transforming it into an experience that could generate meaning and then become a vehicle of communication to the outside world (Forlizzi & Ford, 2000). To conduct the interviews, we, as designers were acting as story-listeners (Ciancia, 2016) and were the second component together with the storyteller able to engage and stimulate him/her to continue the conversation. Finally, each session required the presence of one or more documenters who could record via video or taking notes the entire interviews (Evenson, 2011). In addition to questions to stimulate the narrative, some issues requiring more concise answers were col-

lected in the format, these were related to the functionality of spaces, settings or the tools used and were more relevant to the engineering and architecture team. The interviews therefore relate to the qualitative and direct level of the survey methods (Roher, 2008), but unfortunately they partly lack that empathetic side necessary to establish that 'intimacy' and spontaneity that are neither replicable nor possible to plan in advance (Cipolla, 2006). This is due to the fact that the interviews were carried out partly in person, which proved to be the richest and most effective, and partly at a distance, which were shorter and detached; the connection and the limitations due to the times and modalities of the prison proved to be a problem and often in order to continue talking it was necessary to turn off the video during the calls, which generated a sense of bewilderment in the less extroverted prisoners that did not allow them to express themselves freely, perhaps because they had the impression of not having a real interlocutor. On the contrary the face-to-face interviews carried out during the first session organized on 23 October 2020 were fruitful, as some detainees spoke for a long time, even going off the track of the questions, and expressed their opinions by recounting episodes and experiences. A second in-person experience involved a focus group (Roher, 2008) with specific questions related to a reference topic that then generated a collective conversation among the participating officers.

The entire prison population, inmates

from different departments, officers and Andrea Calandrina - professor of physical education - were involved in the interviews, so that everyone could offer their own point of view, recounting experiences and needs typical of their condition. The selection of inmates took place first of all on a voluntary basis, in particular among the members of the sports commission, which is constantly involved in the organization of initiatives and sports activities within the walls; seven individual interviews in the men's section were then planned for inmates, including one with the referent of the sports commission, and one collective interview, involving the participation of three inmates from the women's section who had expressly requested to be able to recount their experiences and points of view together. As anticipated, on 25 January 2021, a collective interview was also held with seven prison officers, mostly members of the ASD Social Team -an association created with the aim of enhancing and strengthening the benefits deriving from sport, promoting a plurality of sports and social initiatives inside and outside Bollate prison- who told in a parallel way their own experiences in the world of sport and what instead was their impression of the involvement of prisoners. During the interviews it was our task to make each interlocutor a protagonist and an integral part of the project, it was essential to listen to everyone's opinions in order to transform them into common needs that could then be considered the starting point for the next project actions.

The interview sessions planned for the prisoners had a maximum allowed time of around half an hour, especially for those at a distance, in which the time dedicated to the project could be subtracted from the time normally dedicated to colloquies with the outside. However, in almost all cases the dialogues lasted longer, ranging from 45 minutes to an hour for the most extroverted and involved participants. Equally long was the meeting with Andrea Calandrina, who provided a clear point of view on the organizational side of initiatives and the equipment retrieval and maintenance that should be reviewed and implemented.

Each interview, depending on sample selected, referred to a semi-open question track (appendix), co-constructed with other teams and divided into sections dedicated to specific areas to be treated

(e.g. for prisoners a general phase of presentation and personal story, one dedicated to one's present and past experience with sport, one dedicated to the ways, times, places and people with whom one engages in sporting activity, and finally an area exploring one's wishes for the future and the functions and duties of the sports committee, in the most common case in which the prisoners were part of it).

The general organization of the interviews, whether in person or at a distance, and especially in the case of the detainees, was not an agile and quick process, for each occasion the mediation of inspector Ormella was necessary; he constantly guaranteed us his availability and courtesy, having to manage at the same time our schedule and detainees duties, permissions or commitments that employ them during the day.



Figure 3.2



Figure 3.3



Figure 3.4



Figure 3.5



Figure 3.6

Figure 3.2 Bollate prison - Inmate interviews, frontal framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.3 Bollate prison - Inmate interviews, lateral framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.4 Bollate prison - Inmate interviews, lateral framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.5 Cisco Webex - Inmate interview (shot on 11/11/2020)

Figure 3.6 Cisco Webex - Inmate interview (shot on 11/11/2020)

Figure 3.7 Cisco Webex - Female ward Inmate interview (shot on 13/11/2020)

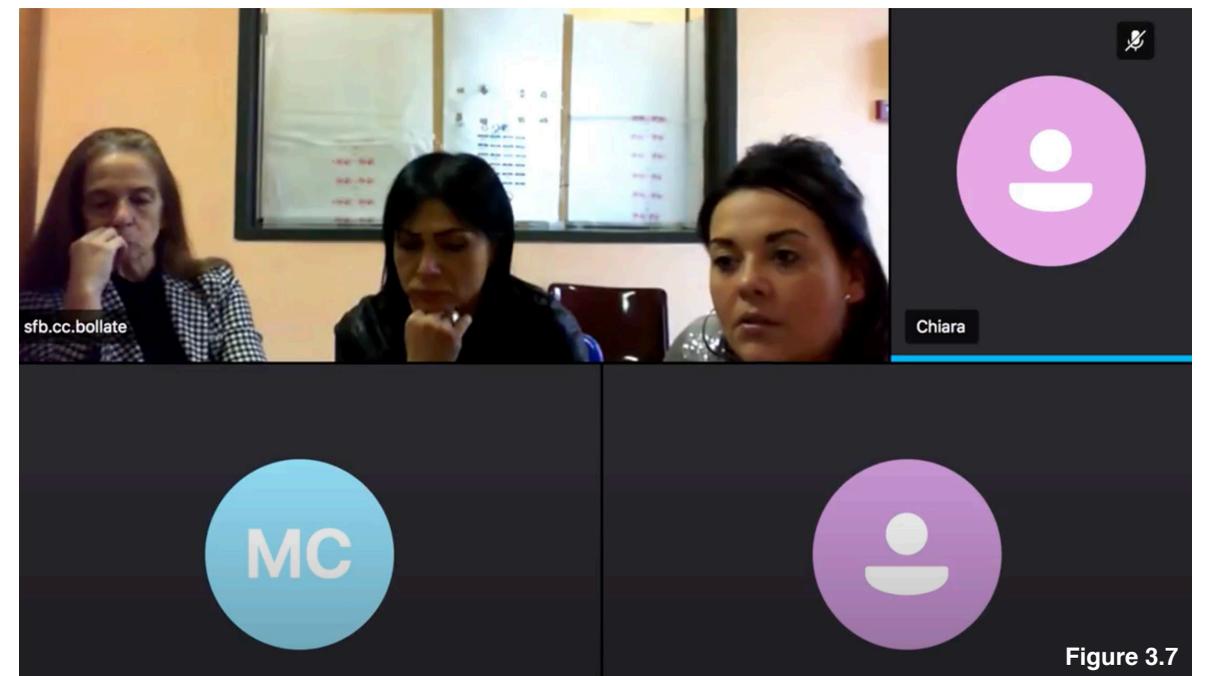


Figure 3.7



Figure 3.8



Figure 3.10



Figure 3.9

Figure 3.8 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers (shot on 25/01/2021)

Figure 3.9 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers, engineers intervention (shot on 25/01/2021)

Figure 3.10 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers, Vincenzo Ormella and Andrea di Franco (shot on 25/01/2021)

3.4.2 Questionnaires

For the quantitative analysis, however, a more systematic and indirect method was adopted. The service design team re-organized the in-depth requests of the other project teams to shape a format that would suit each field of investigation. The tool was essentially divided into two sections, the first covering issues related to inmates health, prepared by the engineering team and able to collect data needed to develop an exercise programme stimulating a healthy lifestyle for Bollate inmates and then a model that could be partially replicated in other prisons or context. This data would then be added to a systematic monitoring carried out through the use of bracelets capable of measuring the wearer's physical parameters. The second section of the questionnaire is dedicated more to opinions on sports spaces and facilities, but also partly to the imagery that inmates have of practising sport, both on a visual and verbal level, which meaning they associate with sport and movement.

Thus constructed, questionnaires were then handed over to the representatives of the sports commission during a meeting organized in October 2020, aimed at presenting the project. The prisoners' representatives collected copies of the questionnaires to distribute in their wards, inviting those interested in participating in the project to fill them in on a voluntary basis. The questionnaires were submitted anonymously, so they do not allow researchers to identify the author, but only the ward they belong to, their age, the time spent in a prison and in particular the time

spent in Bollate. This information, together with questions about health status, allows engineers to understand precise profiles that depend on clear parameters and are useful for regulating future conditions of intervention.

This research section could prove that, especially in the initial phase, the intervention of the inhabitants of the prison is fundamental. They are not only consulted, but in a certain sense they actively participate, especially through interviews and what will be the subsequent request for feedback, to the design of a series of interventions that can improve their own quality of life, focusing on a form of innovation, especially in the social field, which points to the collaboration of the users up to a future authentic practice of co-design (Meroni & Sangiorgi, 2011). In this area in particular, the role of the service designer is fundamental in order to collect indications, understand the context and create tools that foster positive interaction, that are not attempting to standardize each practice, but that are able to design better conditions for possible behaviours to emerge' (Meroni & Sangiorgi, 2011).

Figure 3.11 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - member of sports committee filling questionnaires forms (shot on 25/01/2020)

Figure 3.12 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - questionnaires forms (shot on 25/01/2020)



Figure 3.11



Figure 3.12

3.5 Processing of results

After the first phase of desk research and the subsequent user research, it was necessary to analyze the collected material in order to obtain insights which could be useful to the other research teams to proceed with the project and which could best represent the needs of the prisoners. It was not easy to organize this step because the expected results were not all available at the same time, e.g. the questionnaires were supposed to be returned the week after the first interviews session in the first days of November, but new regulations due to the pandemic prevented the researchers from entering the prison and collecting the completed forms. A further stage related to the questionnaires was the analysis of results, which then had to be tabulated and expressed in a pleasant and comprehensible graphic form. In order to evaluate the answers obtained from the questionnaires, it was necessary to have the collaboration of two parties, the engineering team, which dealt more in depth with the first section related to the physical health and the design team, which evaluated the second section, more dedicated to sport practice, methods and passion that binds some inmates to these activities. The tabulation of answers was not a fluent process as the questionnaires, in paper form, had been collected by the inspectors in prison, handed to the engineering team and then retrieved by Claudia, my colleague from the design team, with whom, thanks to video calls and shared files, it was possible to report the data under dictation. Another difficulty arose from the fact

that not all the questionnaires were filled in clearly and completely, so we had to assess when it was necessary to consider the non-response to a question or when this data could be seen as irrelevant; this factor also changed for the various questions the total number of answers provided and consequently the sample on which then calculate and return certain percentage values, thus this case could not be considered fully comparable. The design team was therefore responsible, as mentioned, for analyzing a section of the questionnaires and creating graphs that could be visually effective and with an appreciable graphic appearance that could be consistent with the canons of the planned report.

However questionnaires provided interesting suggestions, while they were less effective from a statistical point of view: 63 questionnaires were filled out out of a total of 1200 inmates, which constitutes a percentage (5%) that is too low to be considered representative. This raises the doubt that the data obtained could be too positive, because they do not take into account that part of population not interested in sports, thus not interested in filling questionnaire forms, but just sports enthusiasts that perceive and declare a fairly good state of health. This fact underlines that methods envisaged do not always work perfectly, especially if they are proposed in more complicated contexts where communication and the exchange of information are often fragile and not very fluid or entrusted to third

parties. Tools provided are therefore not independent of the context to which they are applied, and it may happen that they do not prove to be suitable, in which case it is possible to choose to illustrate the results obtained anyway, specifying the difficulties and lack of reliability involved.

Into the whole process, there is the risk of not having collected every facet of the prison population; in fact members of the sports committee who participated also in the interviews are openly passionate and interested in the organized sports activities and therefore provided a positive and enthusiastic point of view of sport as a fundamental stimulus of well-being, but also of freedom. In the case of interview, however, the possibility of misleading, compared to the information collected from the quantitative point of view is reduced, because prisoners, but also the physical education teacher and the officers, had the opportunity to tell experiences and conditions of companions not interested in the world of sport and in some cases even idly or depressed about the prison condition in general; the qualitative tool therefore provided a more truthful and credible overall view, expanding the apparent selection that could be imposed by questionnaires.

The most useful information at the level of insights emerged in fact from the colloquies, which were systematically recorded and then faithfully transcribed by Claudia and I on a shared file (which was immediately open to consult to other

project teams, so that they could freely refer to it if necessary) in order to maintain the specific vocabulary used by the prisoners and to collect in a clear and orderly way quotes that could then give rise to needs. The idea in fact was to examine the transcripts of the interviews and select a series of phrases that could best underline the condition of the prisoners in relation to sport, their thoughts, experiences and habits. To do this, a shared board on the Miro programme was used, which was periodically updated with new citation; the team met weekly to evaluate the material, which, once collected, had to be clustered by topic. A large map of quotes divided by themes and field of reference was then created; during the following meetings, with Chiara and Claudia, we further grouped the sets to define seven priority situations that would define exigencies of prisoners. In order to assess needs, it was useful to integrate quotes coming from the interviews with prisoners with the ones from the dialogue with Andrea Calandrina and the ones with the officers.

These insights are reported in the next 'About content' section, where they are prioritized according to a hierarchy relating to the feasibility of each. This is a process of envisioning and forecasting that allows researchers to understand the possibility of action on each, in what timeframe and by which teams.

After recognizing and describing needs with the support of precise quotes, we drew up a series of proposals for each

theme, which in some cases referred to the case studies collected in the previous desk research phase regarding organizational methods, initiatives, events, but also programmes, spaces, equipment and layouts. Needs, proposals, data obtained from the questionnaires and the whole process of action were then reported in a booklet that would be clear and easy to read and would then be delivered as the results of the first phase to the Bollate inmates, but also to a number of authorities involved in the interest of the project in a meeting scheduled later. The proposals section was organized in the form of cards, including some blank ones, in order to stimulate inmates to participate and to involve them personally, leaving new paths open for their ideas.

In addition to the report, as a concrete and accessible output of the research phase, the design team also developed a series of rough personas that could be representative of the experiences and stories heard and collected from the inmates. The personas aimed to describe and show traits characteristic of the inmates, as they appeared from their descriptions, the various types of approach to prison conditions, but above all to the practice of sport. The profiles obtained were very different, from the activist who is involved in any opportunity for improving conditions of his fellow inmates to the unmotivated one who is aware of his own complete abandonment, but has no reason to react; from the football-loving teammate who does not miss a game, to the narcissist lover of his physique who spends his time and energy to constantly improve himself.

Processing interviews results

Figure 3.13 Miro shared platform - Collection of quotes from interviews

Figure 3.14 Miro shared platform - Collection of quotes from interviews, zoom

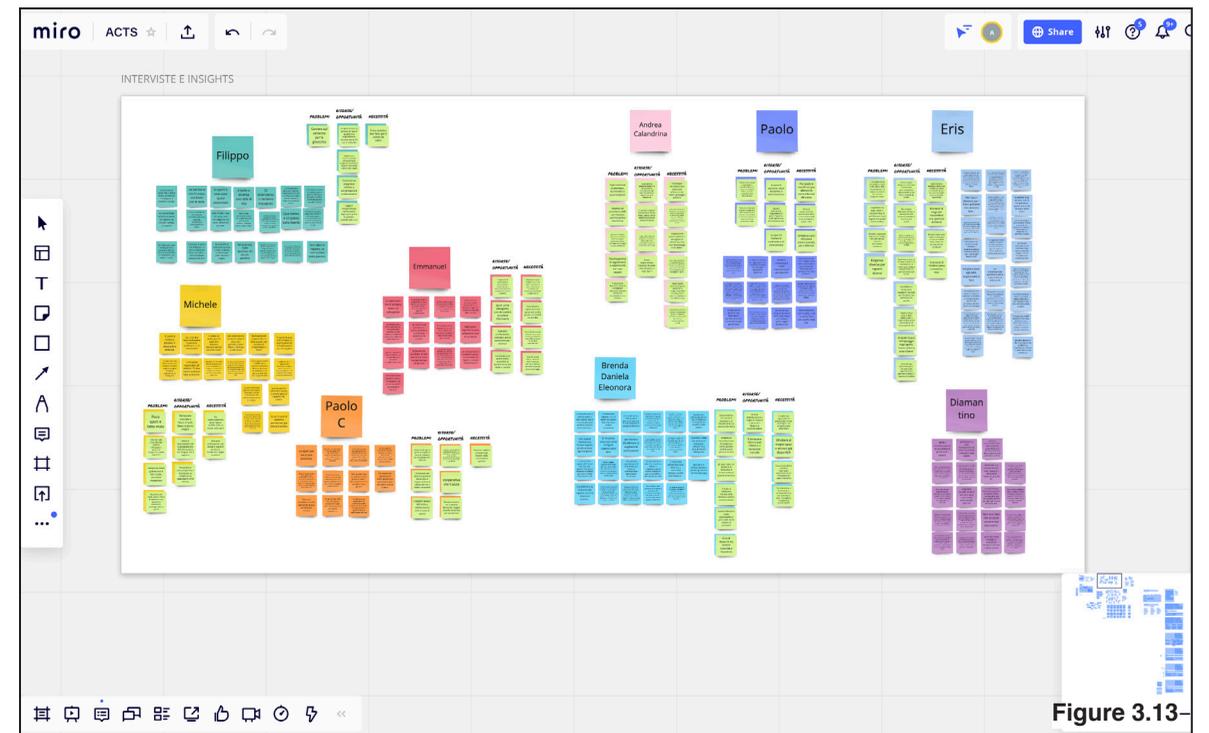


Figure 3.13

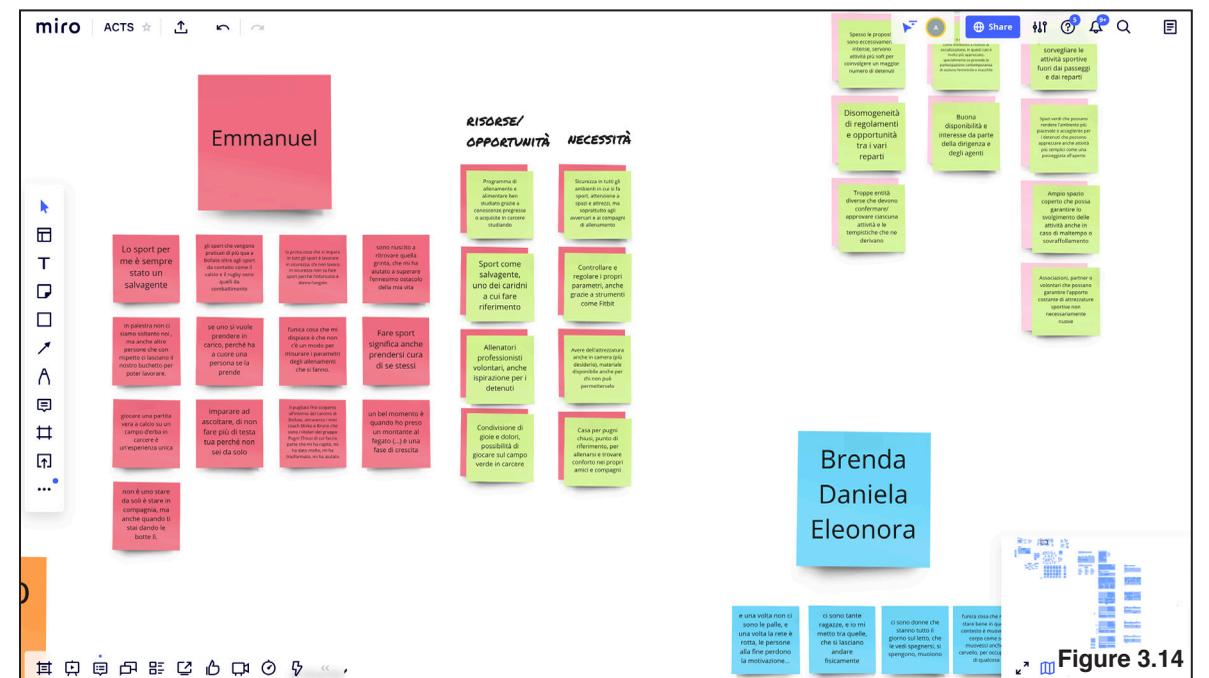


Figure 3.14

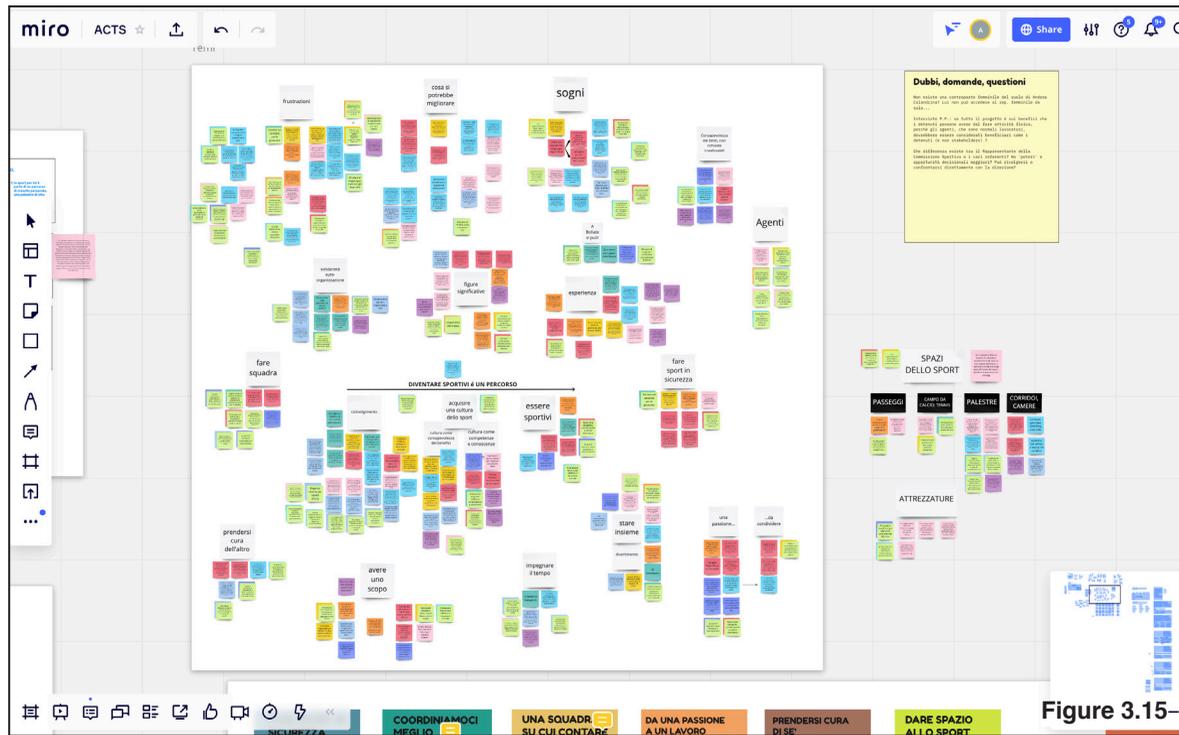


Figure 3.15

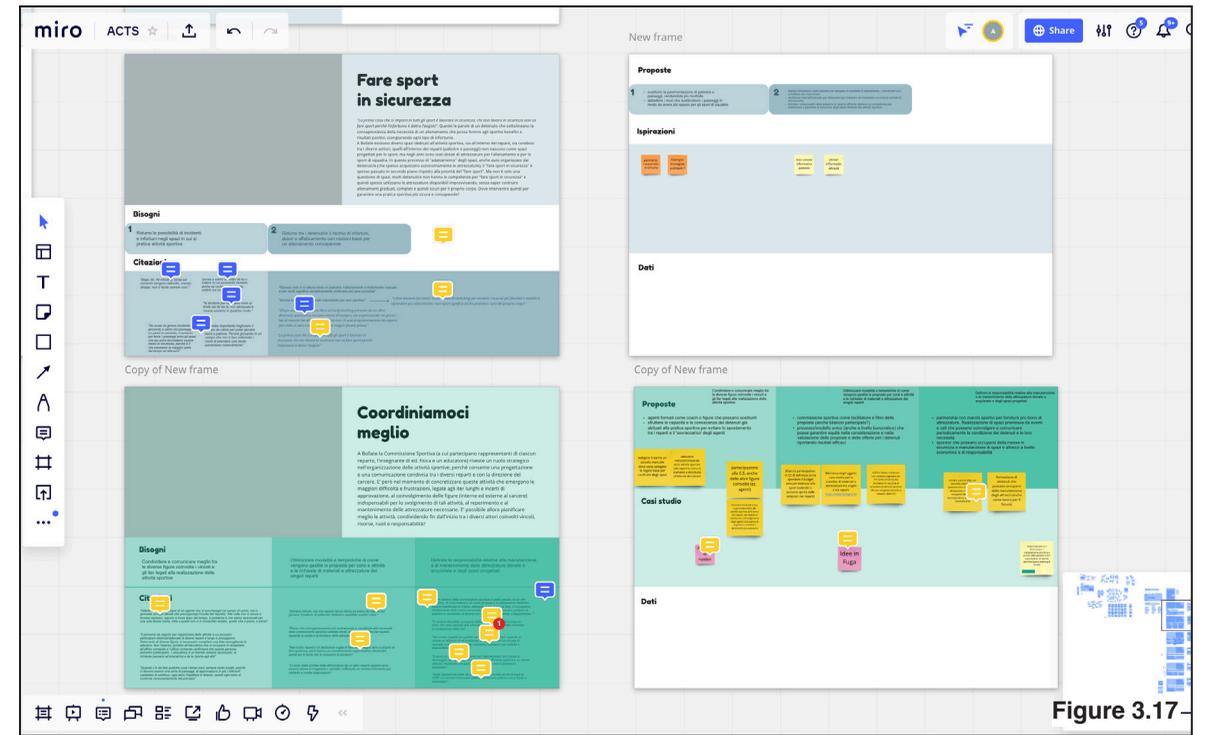


Figure 3.17

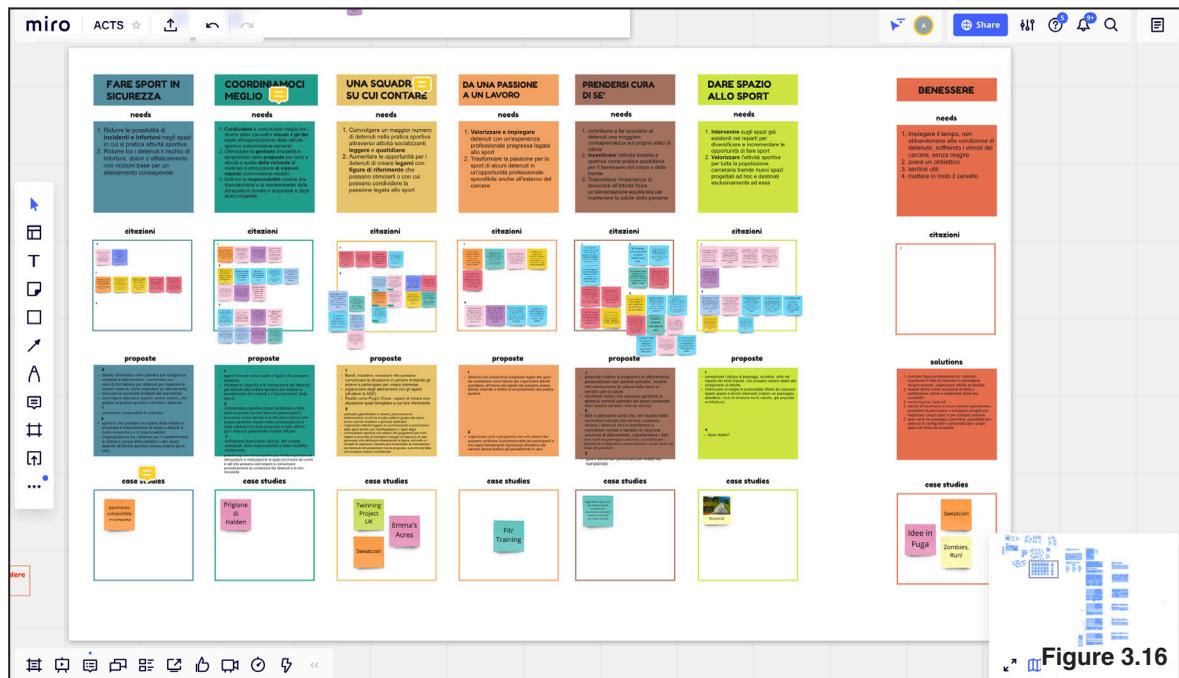


Figure 3.16

Figure 3.15 Miro shared platform - Classification of quotes

Figure 3.16 Miro shared platform - Definition of clusters

Figure 3.17 Miro shared platform - First draft of tabs

Excel - ACTS_PAQ_rR - Salvataggio completato

Home Inserisci Disegno Layout di pagina Formule Dati Revisione Visualizza Guida Modifica

una parte del tempo

ACTS_Physical Activity Questionnaire

reparto	id soggetto	età (anni)	tempo struttura reclusione (mesi)	tempo bollate (mesi)	Q1	Q2	Q3a	Q3b	Q3c	Q3d	Q3e	Q3f	Q3g	Q3h	Q3i	Q3l	Q4a
4	2	42	108	36	buona	un po' migliore	parzialmente	parzialmente	parzialmente	no	si						
4	1	38	36	24	molto buona	più o meno uguale	no	no									
4	4	41	60	15	buona	un po' migliore	no	si									
4	3	24	12	12	molto buona	più o meno uguale	no	no									
4	5	36	12	4	buona	un po' peggiore	parzialmente	no	no								
4	6	57	27	13	buona	un po' peggiore	parzialmente	si									
4	7	48	144	72	buona	un po' migliore	no	si									
4	8	57	108	108	passabile	decisamente peggiore	parzialmente	si									
4	10	23	11	11	buona	più o meno uguale	no	no									
4	11	44	192	36	buona	più o meno uguale	parzialmente	no	si								
4	12	27	60	12	molto buona	decisamente migliore	no	si									
4	13	26	52	52	eccellente	più o meno uguale	no	no									
4	14	36	9	9	passabile	decisamente peggiore	parzialmente	no	si								
4	15	45	5	5	scadente	decisamente peggiore	no	no	parzialmente	no	no	parzialmente	no	no	no	no	no
4	16	37	12	12			parzialmente	parzialmente	no	no	parzialmente	no	no	no	parzialmente	si	
4	17	46	96	24	molto buona	più o meno uguale	parzialmente	no									
7	1	29	60	32	molto buona	più o meno uguale	no	si									
7	2	30	36	8	molto buona	più o meno uguale	no	si									
7	3	24	19	19	molto buona	decisamente migliore	no	no									
7	11	39	51	24	molto buona	decisamente migliore	no	no									
7	10	40	48	24	molto buona	un po' peggiore	parzialmente	no	si								
7	9	47	24	24	molto buona	un po' peggiore	parzialmente	no	no								
7	8	54	72	36	molto buona	più o meno uguale	parzialmente	no									
7	7	46	36	24	molto buona	più o meno uguale	no	no									
7	4	33	6	2	molto buona	più o meno uguale	no	no	no	no	no	parzialmente	no	no	no	no	no

Figure 3.18

Processing questionnaires results

Figure 3.18 Excel - Tabulation of questionnaires results, first section

Figure 3.19 Excel - Tabulation of questionnaires results, second section

Figure 3.20 Excel - First draft representation of graphs

Excel - ACTS_PAQ_rR - Salvataggio completato

File Home Inserisci Formule Dati Revisione Visualizza Guida Dimmi cosa vuoi fare Modifica Commenti

AP AQ AR AS

S1 S2 S3 (passato) S3 (attuale)

4	libertà	e	calcio, running, arrampicata, sci, sollevamento pesi	running	calcio, running
5	passione	d	calcio, tennis, sci, nuoto, salto in lungo	calcio, tennis	ciclismo, arrampicata
6	star bene	c	rugby, pallavolo, pugilato, sollevamento pesi	calcio, crossfit	baseball, ciclismo
7	divertimento	b	calcio, pallavolo, tennis, nuoto, golf, bowling	pallavolo, tennis	basket, sci
8	scaricarsi	e	calcio, tennis, running, sci, allenamento funzionale	tennis, running	tennis
9	libertà	b	calcio, tennis, judo, sci, nuoto, sub	calcio, tennis, judo, sci, nuoto, sub	sci, BMX, sub
10	tenersi vivi in un porto da morti	b	calcio, tennis, yoga, pattinaggio, bowling, sollevamento pesi, ippica	tennis, allenamento funzionale	
11	benessere	e	calcio, pallavolo, tennis, salto in lungo, yoga, pattinaggio		tennis, judo, t
12	annoiarsi	d	tennis		
13	svagarsi	d	calcio, ciclismo		arrampicata
14	vivere	b	calcio, pallavolo, running, danza	calcio, pallavolo, tennis, pugilato, judo, running, canottaggio, nuoto, salto in lungo, yoga, pattinaggio, sollevamento pesi	calcio, pallavolo, pugilato, nuoto
15	vita	c	calcio, pallavolo, tennis, pugilato, judo, running, canottaggio, nuoto, salto in lungo, yoga, pattinaggio, sollevamento pesi	pallavolo, tennis, pugilato, running, yoga, sollevamento pesi	calcio, basket, baseball, basket, sci
16	divertimento	c	calcio, basket, pugilato, arrampicata, nuoto	sollevamento pesi	hockey, tennis
17	affrontare il sollevamento pesi come si affrontano le difficoltà della vita	b	baseball, basket, ciclismo, arrampicata, sci		baseball, hockey
18	vita	c	calcio, pallavolo, basket, tennis, running, ciclismo, arrampicata, sci, nuoto, crossfit, golf, bowling, sollevamento pesi, allenamento funzionale		baseball, hockey
19	divertirsi	b	calcio, rugby, basket, tennis, sci, nuoto, bowling, sollevamento pesi, snowboard		baseball, sci, t
20	sfogare	b	calcio, baseball, rugby, pallavolo, basket, tennis, pugilato, running, sci, nuoto, crossfit, bowling, sollevamento pesi, motocross	calcio, rugby, pallavolo, tennis, crossfit, sollevamento pesi	calcio, tennis, i
21	spensieratezza	b	pugilato, nuoto, tiro con l'arco, sollevamento pesi		calcio, solleva
22	isolarmi	c	calcio, pugilato, running, tiro con l'arco, sollevamento pesi	calcio, pugilato, running, sollevamento pesi	pugilato, runn
23	impegno	b	calcio, pallavolo, ciclismo	calcio	calcio, pallavo
24	felicità tutto	b	calcio, pallavolo, tennis, nuoto, sollevamento pesi	calcio	calcio, pallavo
25	essere libero	b	calcio, nuoto	calcio, pallavolo	
26	poco, interesse zero!	a	frisbee, judo, sci, nuoto, tiro con l'arco, bowling, sollevamento pesi, karate	rugby, pallavolo, yoga, sollevamento pesi	frisbee, tiro co
27	vita	c	calcio, pallavolo, judo, running, sci, salto in lungo, crossfit, sollevamento pesi, calisthenics	frisbee, running, sollevamento pesi, calisthenics	running, solle
28	gioia	b	calcio, baseball, BMX, sollevamento pesi	calcio, sollevamento pesi	
29	muoversi	c	calcio	calcio	basket, minis
30	rigenerazione	b	calcio		baseball, hock
31	stare bene, mentalmente e fisicamente!!!	a	calcio, pugilato, crossfit, yoga, sollevamento pesi	allenamento corpo libero	judo, nuoto, cf
32	libertà e staccare la mente dai problemi	b			
33	sfogo	c	basket, sollevamento pesi		

Figure 3.19

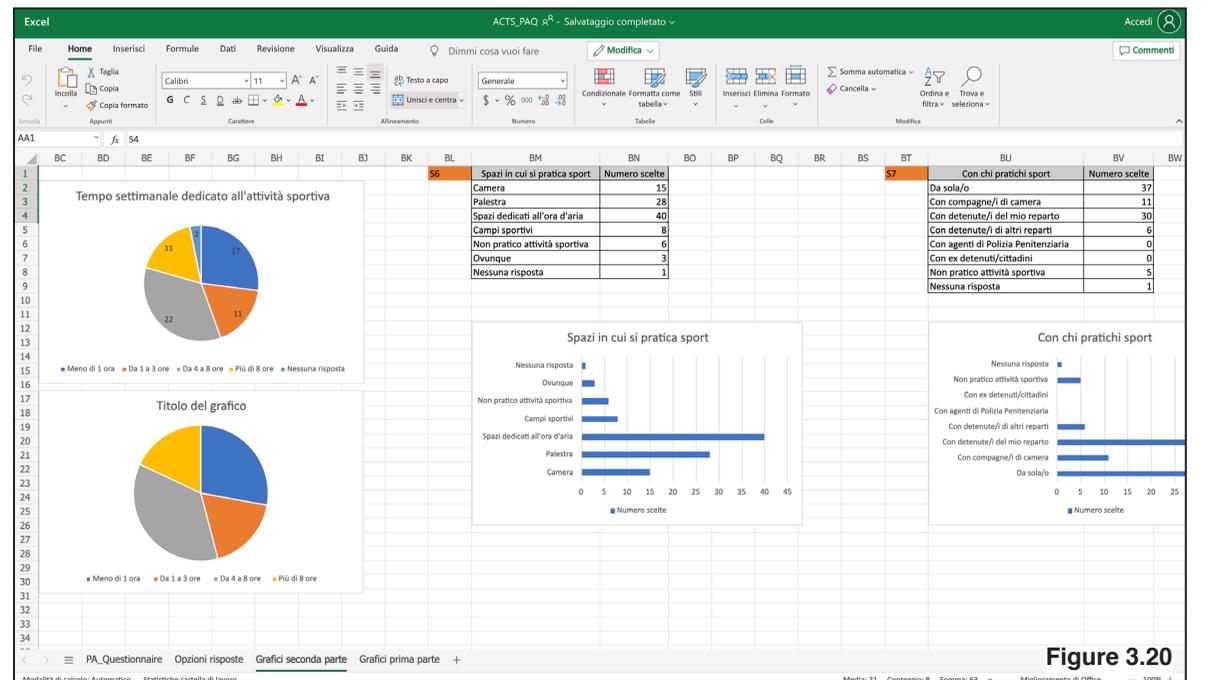




Figure 3.21



Figure 3.23



Figure 3.22

ACTS Field Research Report

Figure 3.21 ACTS - Field Research Report ,cover

Figure 3.22 ACTS - Field Research Report, needs and quotes section

Figure 3.23 ACTS - Field Research Report, proposals section with blank cards to foster inmates participation

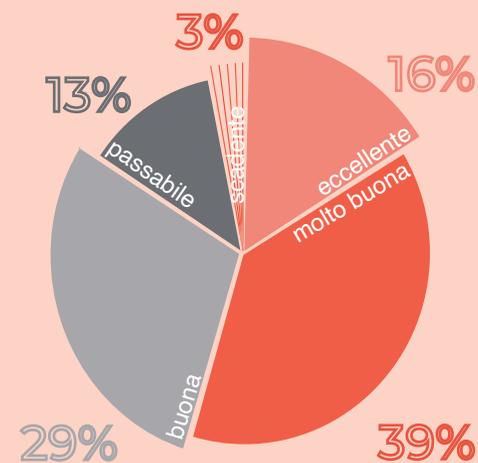
About content/ Questionnaire results

19 questionnaires were filled in and returned from ward III, 16 from ward IV, 11 from ward VII, 7 from ward II, 7 from ward I and only 3 from the female ward; the inmates who answered the questions anonymously, however, indicated their age and the time spent in prison, adding the precise time spent in Bollate. It emerged that 35% of the inmates declared an age between 40 and 50 years, 26% between 30 and 40 years, 25% under 30 and only 8% over 50, for an average time spent in prison of 52 months (4 years and 4 months) of which 19 in Bollate. These parameters were fundamental in order to relate the data obtained with the sample considered: the age and the structure of imprisonment in fact have a considerable impact respectively on the physical performance and the concrete opportunity to do sport.

Self-assessment of health

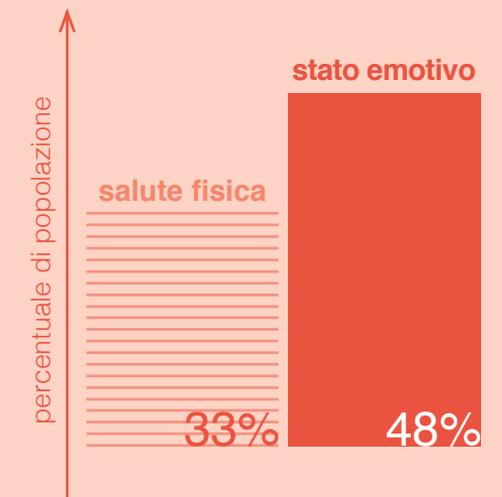
After reviewing the questionnaires and evaluating the answers, the following conclusions could be drawn: analyzing the section of the questionnaires focusing on self-assessment of health status, it can be noticed that inmates at Bollate Prison generally consider themselves to be healthy, with 84% of the population stating that they have a good, very good or excellent level of health. In addition, 82% of respondents stated that their perceived level of health was more or less the same or even better than the previous year, an interesting result considering the pandemic year in which the questionnaires were submitted.

Graphic 1: Level of health perceived by prisoners



In the period October/November 2020, only 33% of the participants were limited in their usual physical activity by health problems, while a greater limiting effect was reported for the emotional sphere, which induced a drop in performance in 48% of the questionnaire participants. A similar effect is measured in social activities, 44% of the participants suffered a negative effect due to their health condition or emotional state.

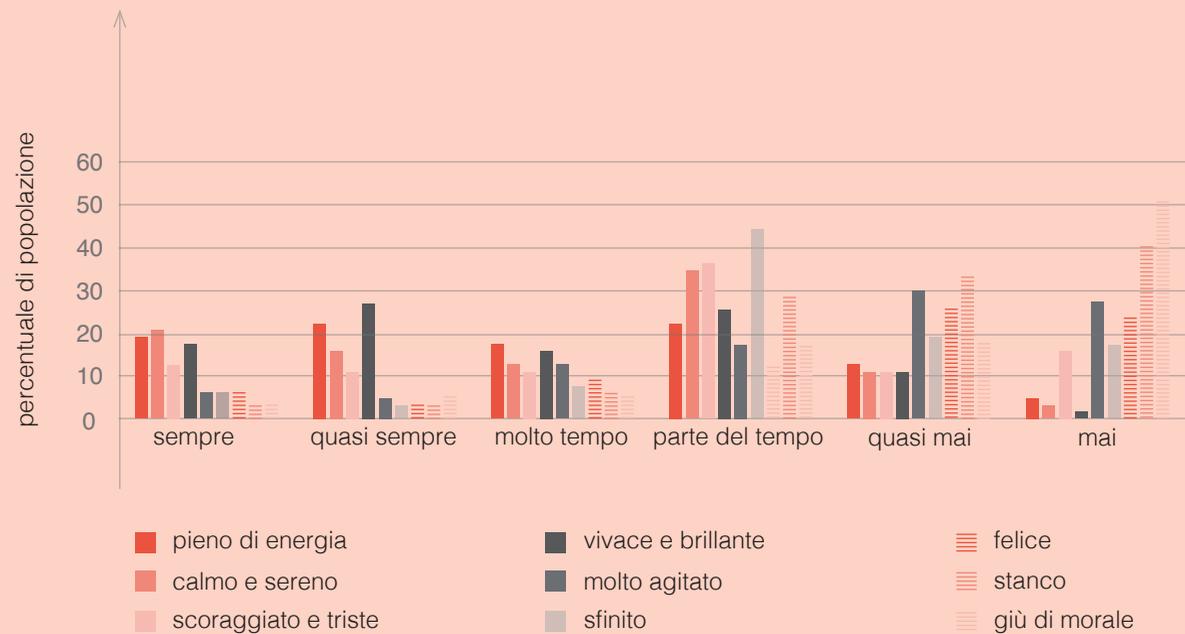
Graphic 2: Limitation of usual physical activity due to...



Given the relevance of the emotional state in the performance of physical and social activities, as an in-depth study the inmates were asked to identify the intensity of different emotional states perceived in the last weeks prior to the project. It can be seen that positive states are selected more than negative ones, in particular, in 73% of the cases in which an emotional state is always perceived, this emotional state is positive. On the contrary, in 86% of the cases in which an emotional state is never perceived, it is negative.

In general, therefore, a positive picture emerges with regard to both physical and, to a slightly lesser extent, emotional health perceived in the sample to which the questionnaire was submitted.

Graphic 3: How have you felt in the last 4 weeks?



Relationship with sport

What does sport mean to you in a word?



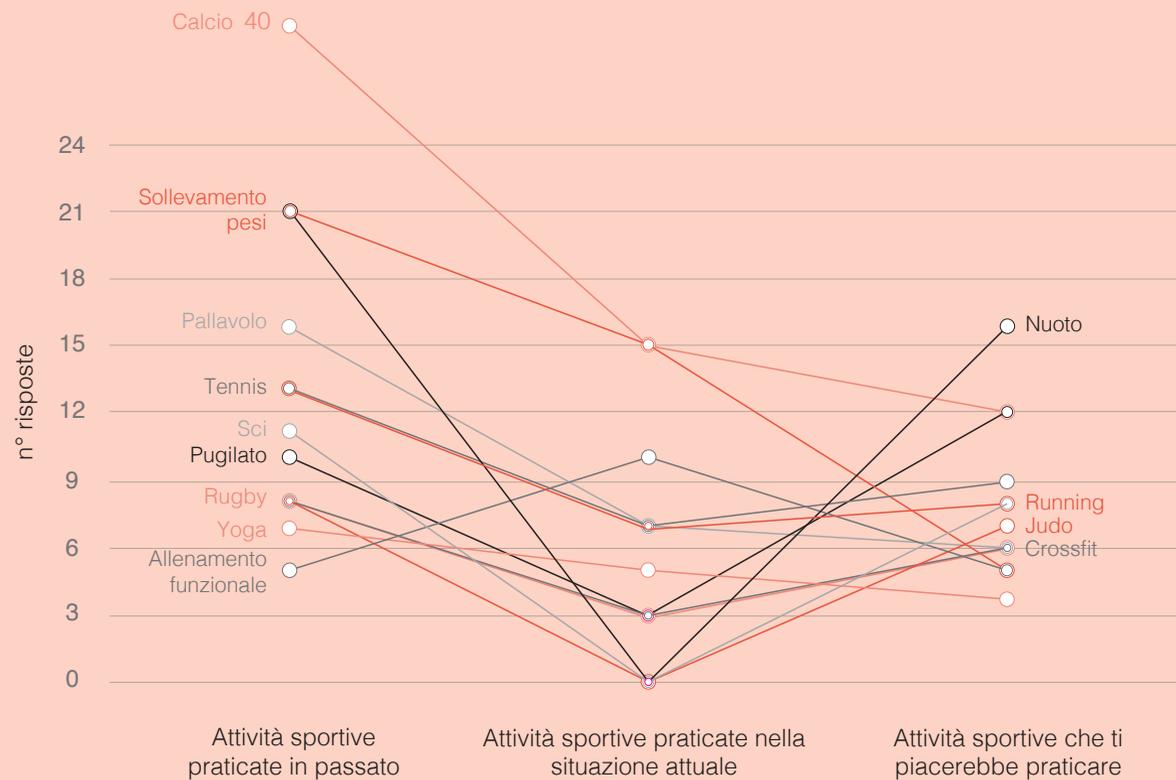
Analyzing the section of the questionnaires dedicated to sport, the results are in line with the experiences reported in the interviews that will be described later. It should be underlined again that this aspect is also to be considered in relation to the fact that the questionnaires were administered in the wards on a voluntary basis by some members of the Sports Commission so, consequently, they may have provided similar opinions because they come from that portion of inmates who show a particular passion for the world of sport.

Playing sport in prison is a form of freedom and escape, a way to get away from thoughts of one's condition and project oneself outside the walls. Training does not only mean keeping fit, healthy and physically active, it is also a way to feel good about oneself, to let off steam and have fun, a sort of regenerating moment that is absolutely necessary to relieve oneself from the limits imposed by everyday life in prison.

More than half of the respondents to the questionnaires are active in sports (i.e. they practise at least one sport) in the current situation, even though entry into prisons considerably reduces the range of sports that could be practiced. The sports most practised in the current situation in fact reflect the opportunities that prisoners have in terms of space within the wards: the walkways to play football, volleyball, tennis, running, the gyms to lift weights and train. The desire for the future is generally to continue experiencing the same sports - a fact also confirmed by

the interviews, in which inmates expressed the will and the need to improve the existing sports practice (organisation, spaces and equipment) rather than to imagine something new - but at the same time some shy dreams of experimenting less popular or practicable sports (such as swimming, archery, climbing, judo,...) are emerging.

Graphic 4: Change in the practice of sporting activities (sports with at least 15 choices out of the total of the three columns: past, present and future)



Graphic 5: Proportion of prisoners who consider themselves experts in one or more sports activities

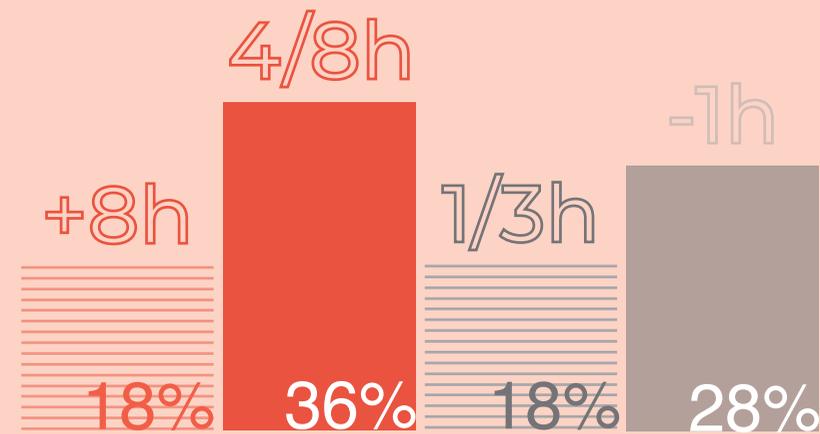


ore than a third of the inmates consider themselves experts in a sporting activity, and this is a theme that also emerged from the interviews: some of them, before entering prison, practised sport at a professional level, others, during their imprisonment in Bollate, thanks to the experience of companions or coaches and to personal study, were able to grow in a sporting discipline to the point of becoming experts in it. These experienced detainees are a fundamental resource for their fellow inmates, as they are able to pass on their passion and sporting technique, not only through their own example, but also by organizing courses in their own wards. These experienced prisoners with a sporting culture are presumably also the ones who devote the most time to

physical activity. More than a third of the inmates dedicate 4 to 8 hours a week to sport, and there is also a small group who train consistently every day, even several hours a day (except on their day off, which is usually Sunday, as mentioned in the interviews).

On the one hand, there are prisoners who practice sport regularly, who are aware of the benefits of physical activity, even more in a condition of restriction where they find themselves, and on the other hand there are inmates (about one third, although from the interviews it seems to be many more) who are inactive, a condition that negatively affects their physical and mental health.

Graphic 6: Average time spent on sport in a week

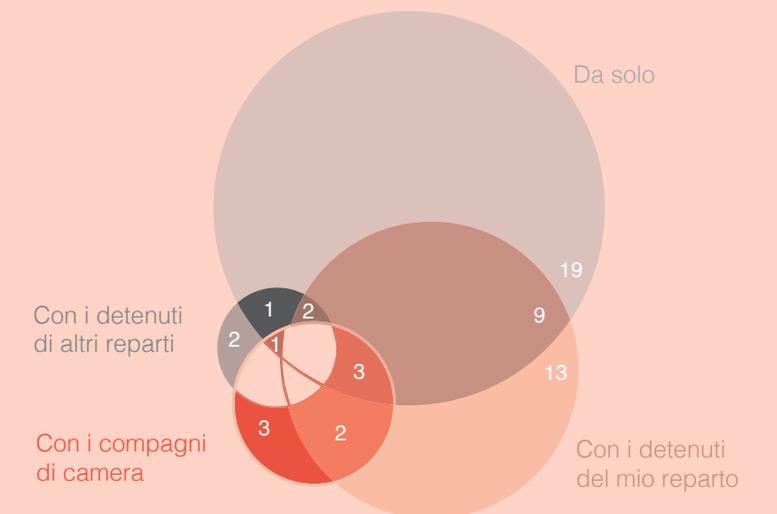


In fact, a strong motivation is needed to practice sport in prison (even more than outside), to react and be able to start good habits, adapting to the few spaces and opportunities available. In spaces dedicated to free time, team games, running and group training are practiced, while in the small gyms, with little equipment available and not always accessible, prisoners mainly train alone. The majority of prisoners find motivation to do this in their companions: sport is not only a form of release and physical strengthening, but also an opportunity to socialize, team up and feel united, as well as having fun.

Graphic 7: Spaces where sports activities are practised (more than one answer possible)



Graphic 8: Who do you usually play sport with (more than one answer possible)



About content/ Collected needs

Over a period of three months, a total of twelve interviews were conducted, five in-person and seven via webcall. Seven inmates from the male section, one from ward I, two from ward II, one from ward III, one from ward IV, one from ward V and one from ward VII, with different ages and backgrounds, spoke about their experiences. Three women from their ward also participated in a collective interview. To address the prison community in its totality, 7 Penitentiary Police officers and the physical education teacher were involved in the interviews. Experiences were collected indistinctly and completely transcribing dialogues one by one with the expressions used by the detainees themselves, in order to understand the jargon and not distort the quotations. Thanks to the quotes, after having organised some clusters of relevance, we were able to identify some recurring themes and needs, from which contextual proposals and solutions would then arise.

In this section material collected in the research will be presented, then re-elaborated in the form of needs, each originating from specific quotes extracted from the listening or transcripts of the prisoners' words. Each area will be illustrated and will end in a typical 'How might we?' question, able to stimulate reflection on the proposed theme. After reporting needs and quotations, some proposals linked to possible interventions at spatial, organisational or management level, referring specifically to the Bollate environment or retrieved from other contexts, were summarized.

1 Playing sport safely



The first need that emerged from the words of the detainees, but also from those of the physical education teacher and the officers, was that of doing sport safely: "The first thing you learn in all sports is to work safely, those who do not work safely do not know how to do sport because injury is just around the corner". These are the words of a detainee that underline the awareness of the need for training that can provide athletes with benefits and positive results, avoiding any kind of injury. In Bollate there are several spaces dedicated to sporting activities, both within the wards, and shared between the different sectors; those inside the wards (gyms and walkways) were not designed

for sport, but over the years have been provided with equipment for training and for team sports. In this process of "adaptation" of spaces, also self-organised by prisoners (who often buy the equipment themselves), "doing sport safely" has often taken second place to the priority of "doing sport". But it is not only a matter of space: many detainees do not have the skills to "do sport safely" and therefore often use the available equipment by improvising, without knowing how to build gradual, complete and so safe workouts for their bodies. We therefore asked ourselves where we could intervene to ensure a safer and more conscious practice of sport.

1 First and foremost, it would be necessary to reduce the possibility of accidents and injuries in the areas where sporting activities are practiced.

Pensa a subire un colpo da ko e cadere su un pavimento morbido, anche se ruvido, piuttosto che cadere sul cemento.

Ho avuto un grosso incidente giocando a calcio nei passeggi. Le pareti in cemento, il cemento per terra: i passeggi sono gli spazi che per primi dovrebbero essere messi in sicurezza, perché è lì che passiamo la maggior parte del tempo ad allenarci.

Dopo 30, 40 minuti di corsa sul cemento vengono tallonite, crampi, strappi, non è facile correre così.

Sarebbe importante migliorare il campo da calcio in erba per poter giocare bene a pallone. Perché giocando in un campo che non è ben sistemato i rischi di prendere una storta aumentano notevolmente.

2 Reducing the risk of injuries, pain or fatigue among inmates with basic knowledge for conscious training.

Spesso non ci si allena bene in palestra: l'allenamento è fortemente casuale e per molti significa semplicemente sollevare più pesi possibile.

(Dopo aver consultato un libro sul body building prestato da un altro detenuto) quest'anno mi sono messo d'impegno, sto organizzando nei giorni i tipi di muscoli da allenare, perché se non c'è una programmazione da seguire, fare tutto a caso non va bene, come magari facevo prima.

*A fine sessione facciamo 15-20 minuti di stretching per rendere i muscoli più flessibili e aiutarli a riprendere più velocemente.
Fare sport significa anche prendersi cura di sé.*

2 Better coordination



In Bollate, the Sports Commission plays a strategic role in the organization of sporting activities, because it allows for shared planning and communication between different wards and the prison management. However, it is when it comes to putting these activities into practice that the greatest difficulties and frustrations arise, linked to the long and uncertain approval procedures, the lack of involvement of people (inside and outside the prison) who are essential for carrying out these activities, and finding and maintaining the necessary equipment. These difficulties contribute to the lack of long-term planning which could guarantee continuity to the activities and create relations between

en them and with the outside world (i.e. other institutions, sports clubs and organisations, etc.). Is it possible, then, to plan activities better by sharing constraints, resources, roles and responsibilities between the various actors involved from the outset?

1 It would be useful to share and communicate the constraints and procedures linked to the implementation of sports activities more effectively between the various people involved.

Essendo un ambiente detentivo le limitazioni ci sono, bisogna imparare a programmare le attività in modo da prevederle e stimolare i detenuti verso qualcosa che possano realmente raggiungere.

Quando c'è da fare qualche cosa i tempi sono sempre molto lunghi, perché ci devono essere una serie di passaggi, di approvazioni; in più i referenti cambiano di continuo, ogni anno l'ispettore è diverso, quindi ogni anno si comincia necessariamente dal principio.

2 To optimise the way and timing of how proposals for courses and activities and requests for materials and equipment from individual wards are managed.

Nel mio reparto faccio fatica a ottenere dei palloni da calcio, il pallone di pallavolo l'abbiamo aspettato 4 mesi. Un sistema più centralizzato per la fornitura delle attrezzature sportive sarebbe utile.

Nel nostro reparto c'è tantissima voglia di fare, o il bisogno vero e proprio di fare qualcosa, però manca un coordinamento organizzativo strutturato, quindi poi è facile che le occasioni si perdano.

3 Define responsibilities for the maintenance and upkeep of donated or purchased equipment and designed spaces

Il carcere dovrebbe occuparsi della manutenzione del campo in erba, ma sono passati due anni da quando abbiamo fatto richiesta di sostituzione delle reti.

Nel nostro reparto la cyclette non funziona: noi ci organizziamo per tenere pulite e in ordine le palestre, ma quando si rompe un attrezzo è un problema: non siamo in grado di ripararlo e non c'è nessuno che se ne occupi

Il carcere dovrebbe occuparsi della manutenzione del campo in erba, ma sono passati due anni da quando abbiamo fatto richiesta di sostituzione delle reti.

3 A team to count on



Playing sport in prison is not just about physical exercise, for many people it is above all a way of spending time and having fun with fellow inmates. This is demonstrated by the success in terms of participation in initiatives such as the 'Maratona tra le mura', or inter-departmental sports tournaments, where performance gives way to the pleasure of being together. Such activities, although involving, remain sporadic events (as they require a great deal of organisational effort), while the need emerges to make sporting activities lighter, more inclusive and more participatory in everyday life, even within individual wards. In addition to the need to be together, sport can also become a

tool to build deep ties (not only with teammates, but also with coaches or other sports figures of reference), connections that become a real support in facing the path inside the prison. The reality of 'Pugni Chiusi' is a clear example, even if it involves only a small number of prisoners. It is essential for these sportsmen to work as a team and establish a relationship of trust not only with the prisoners but also with the staff (agents, operators, etc.). How can we increase opportunities for socialization and personal growth through sport, and how can socialization itself be considered as a motivational lever to get more prisoners involved in sport?

1 There is a need to involve more prisoners in sports through light, daily socialising activities.

Fin dalla mia infanzia ho sempre praticato sport, in particolare sport di combattimento. Poi negli ultimi anni, prima del carcere, avevo una scuola di combattimento che mi ha dato tanta soddisfazione. Ringrazio il carcere perché mi ha dato l'autorizzazione per fare un corso nel mio reparto e continuare la mia esperienza come maestro: faccio ginnastica e circuiti a corpo libero per 15/20 detenuti.

Un problema di questo istituto (...) è avere qualcuno di competenza che si possa occupare delle attività sportive, come ad esempio dei preparatori atletici che ci possano seguire durante gli allenamenti.

Quando giochiamo a pallavolo nel nostro reparto, non c'è un vero e proprio insegnante ma c'è un ragazzo, detenuto anche lui, bravissimo, giocava ad alti livelli (...); è lui che ci spiega come sono le posizioni, ha pure disegnato le linee per terra per il campo da pallavolo.

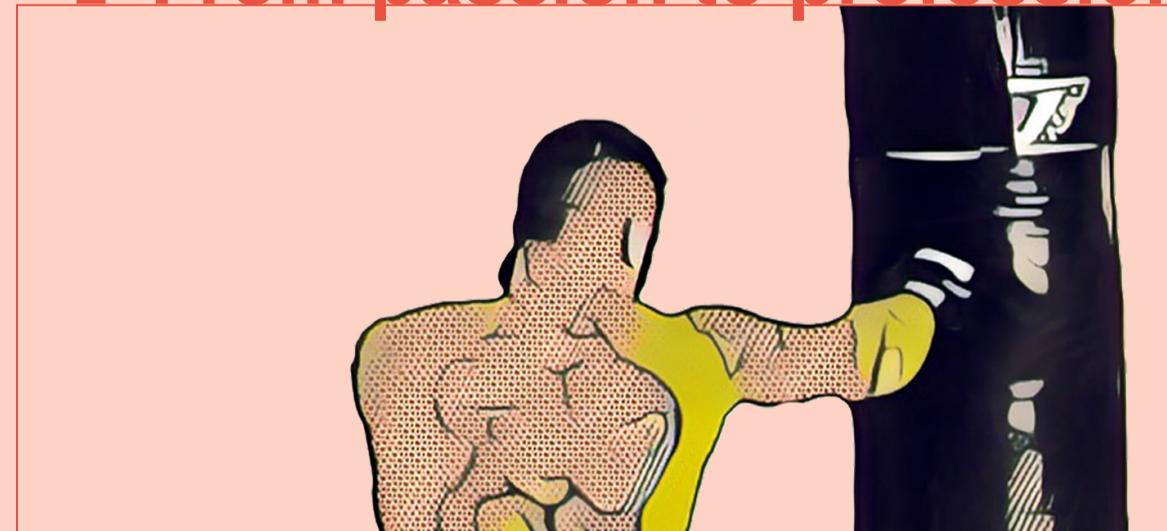
2 Increasing opportunities for prisoners to create links with reference figures who can stimulate them or with whom they can share their passion for sport.

Ci affidiamo ai nostri coach (Pugni Chiusi), loro ci danno tanto e il modo che abbiamo per ripagarli per quello che fanno per noi, come volontari, è impegnarci al massimo in ogni allenamento che facciamo.

Ci sono state figure esterne che negli anni si sono prese a cuore alcuni progetti sportivi, dedicandovi il loro tempo libero, e costruendo un rapporto di fiducia non solo con i detenuti, ma anche con gli agenti, la direzione. E' però un equilibrio fragile, perché nel momento in cui queste figure per vari motivi personali sono venute meno, è venuta meno anche l'attività che gestivano. E' importante invece garantire la continuità.

Imparare ad ascoltare, non fare più di testa tua, perché non sei da solo, c'è il tuo coach e quando stai combattendo e sei al limite, ti ferma e ti dice: "non voglio rischiare oltre, per te, ti voglio bene".

4 From passion to profession



From the interviews, it is clear that a large part of the detainees practice sport occasionally, if at all. However, there is a large group of very enthusiastic inmates, often with previous professional or competitive experience, who have found, thanks to the freedom that Bollate offers, the possibility of starting or continuing to cultivate their passion for sport. The experience and skills of these detainees are often put at the service of their fellow inmates, who are involved in group or individual training sessions and courses. Valuing these expert and enthusiastic people is a way to involve more and more inmates in sport, as well as an opportunity to experience a professionalism linked to sport, which,

if properly supported, can turn into a job opportunity outside prison. Is it therefore possible to turn a passion for sport into a job even in prison?

1 There is a need to enhance and employ more prisoners with a previous professional experience related to sport.

Fare sport rimette... non dico in libertà, perché è una parola abbastanza importante, però regala una speranza di libertà e serenità, in quell'oretta di calcio o pallavolo insieme si viaggia con il pensiero al di fuori di queste mura.

Non si può continuare a stare qua a pensare che siamo in un istituto... Bisogna trovare degli sfoghi.

Le attività proposte (calcio, pugilato, rugby,..) richiedono un notevole impegno fisico, mentre ci sono persone che non hanno voglia o non sono in grado di sostenere uno sforzo così intenso.

Le attività proposte (calcio, pugilato, rugby,..) richiedono un notevole impegno fisico, mentre ci sono persone che non hanno voglia o non sono in grado di sostenere uno sforzo così intenso.

2 To transform the passion for sport of some detainees into a professional opportunity that can be used outside prison.

Sarebbe molto bello organizzare dei corsi, che alla fine rilascino degli attestati spendibili anche al di fuori (es. istruttore in sala pesi, pilates o altro).

Quando sono entrata qua dentro, per me l'obiettivo era la palestra e occuparmi delle ragazze.

Sarebbe molto bello organizzare dei corsi, che alla fine rilascino degli attestati spendibili anche al di fuori (es. istruttore in sala pesi, pilates o altro).

Un detenuto giocatore di calcio professionista con l'articolo 21 ha avuto la possibilità di continuare a svolgere questa attività, facendo tre allenamenti alla settimana e la partita alla domenica.

5 Taking care of oneself



Why do people do sport? To look more tonic? To feel better? To relieve stress? Knowing the benefits of sport can help you find the right motivation. The importance of leading a healthy lifestyle, involving both physical and mental wellness, is something that all detainees should be aware of and put into practice, even though in reality many of them struggle to get active and start or maintain good habits. It is therefore necessary, first of all, to inform inmates on why and how to monitor their health and improve their physical conditions, by spreading a culture of well-being also through a holistic vision, where physical activity is combined with a balanced diet. At the same time, it is important to

provide tools, proposals and incentives to help prisoners gradually introduce motor and sport activities into their daily lives. It is from knowledge and culture that the road to change starts, but which tools can be used to point detainees in the right direction?

1 Helping inmates become more aware of their health status.

L'unica cosa che mi dispiace è che non c'è un modo per misurare i parametri degli allenamenti che si fanno. Non posso avere un Fitbit che mi dica con quale frequenza cardiaca sono riuscito a lavorare, quante calorie sono riuscito a bruciare...

Ci sono persone che, per passare il tempo, si rivolgono ai farmaci (...) stanno nel letto 24 ore su 24 e, giorno dopo giorno, le vedi spegnersi. E' un'immagine tristissima. Vedere persone entrare in carcere piene di vita, e dopo forse neanche un anno di galera, completamente cambiate.

Non possiamo fare visite particolari, ma io ogni sei mesi faccio gli esami del sangue, controllo il colesterolo, controllo tutto quanto.

2 To optimise the way and timing of how proposals for courses and activities and requests for materials and equipment from individual wards are managed.

Ti stanchi, la sera dormi meglio, lo sport in generale è fondamentale per me in galera.

L'unica cosa che mi fa stare bene in questo contesto è muovere il corpo come se muovessi anche il cervello, per occuparmi di qualcosa (...) per questo motivo vorrei che tutti avessero la possibilità di impegnare un piccolo spazio della giornata facendo qualcosa.

3 Define responsibilities for the maintenance and upkeep of donated or purchased equipment and designed spaces

Il carcere dovrebbe occuparsi della manutenzione del campo in erba, ma sono passati due anni da quando abbiamo fatto richiesta di sostituzione delle reti.

Il carcere dovrebbe occuparsi della manutenzione del campo in erba, ma sono passati due anni da quando abbiamo fatto richiesta di sostituzione delle reti.

Nel nostro reparto la cyclette non funziona: noi ci organizziamo per tenere pulite e in ordine le palestre, ma quando si rompe un attrezzo è un problema: non siamo in grado di ripararlo e non c'è nessuno che se ne occupi

6 Give space to sport



One of the most common frustrations among inmates is the use of sports facilities. In fact, the lack or limitation of sports facilities is the first factor discouraging those who take up sporting activities, as well as making the commitment of even the most enthusiastic inmates discontinuous. The gyms in the wards are small and often do not provide the sports equipment to allow all prisoners to train properly. Sports fields, such as the football pitch, allow players from several wards to play together, but there are not always officers available to accompany them and supervise the games. Sport should be an important part of daily life in prison, and improving sports facilities would help

raise awareness among prisoners of the importance of physical activity. The provision of suitable venues is essential to ensure that as many detainees as possible are involved. Creating new spaces and renovating existing ones would allow inmate to take a qualitative leap forward, expanding opportunities to try different sports, increasing the number of users, and maximising the benefits of exercise. How can we ensure that the spaces for sport reflect the value and importance given to it within the prison?

1 Intervene on the existing spaces in the wards to diversify and increase opportunities for sport.

La palestra femminile è veramente piccola, ci possono stare dentro 3 / 4 persone e si lavora una sopra all'altra.

Se si ragiona in base al numero di utilizzatori, assolutamente gli spazi su cui bisogna intervenire in maniera prioritaria sono gli spazi all'interno dei reparti, quindi sia le palestre che i passeggi.

Avere uno dei passeggi coperti sarebbe una svolta clamorosa, vorrebbe dire che anche nelle giornate piovose, che attualmente puoi stare solo in quella mini bruttissima palestrina, si possono fare corsi, giocare a calcetto...

Non ci servono grandi attrezzature, ci basta uno spazio in cui poter mettere giù i tappetini e fare degli esercizi insieme, nella palestra non ci siamo.

2 Enhancement of sports activities for the whole prison population by means of new specially designed spaces.

Sarebbe un sogno fare un centro bellissimo dove magari di là fanno palestra, da un'altra parte si corre, si fa il CrossFit, pallavolo, una specie di circolo dello sport... quello sarebbe bello.

Nel momento in cui si vogliono organizzare attività, come un corso di ginnastica dolce ad esempio, che comprendono più reparti assieme, è un problema perché non c'è uno spazio in cui farlo.

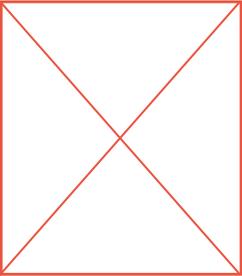
Quello che ci vorrebbe sarebbe una palestra grande, con tante attrezzature, persone che vengono da fuori per fare zumba, pilates... Avvicinarsi allo sport in una palestra spaziosa e attrezzata è molto più motivante, fa la differenza.

About content/ Prioritisation of needs

	<p>1 Playing sport safely</p> <p>High priority and low cost, securing sports areas would be a simple action starting with the maintenance of existing equipment and spaces.</p> <p>Interested area and teams: architecture</p>
	<p>2 Better coordination</p> <p>This intervention has a high priority level but a low probability of success because it involves external bodies with greater power and less interest.</p> <p>Interested area and teams: service and system design to trigger the institution and offer alternatives</p>
	<p>3 A team to count on</p> <p>Quite a priority need, but it is already in place, however, coaches should be stimulated who can already involve external people or societies.</p> <p>Interested area and teams: service design</p>
	<p>4 From passion to a profession</p> <p>Not difficult to achieve it is limited by organisational issues which could be solved by better communicating the figure of the detainee to the outside world</p> <p>Interested area and teams: storytelling</p>
	<p>5 Taking care of oneself</p> <p>This can be a feasible and short-term goal if the training patterns and habits of prisoners are studied in order to offer training adapted to their age and fitness.</p> <p>Interested area and teams: engineering and service design for making journeys</p>
	<p>6 Give space to sport</p> <p>Intervention that is more immediate in the project phase, but takes much time and money to be realized; long-term but with high priority related to security</p> <p>Interested area and teams: mainly architecture</p>

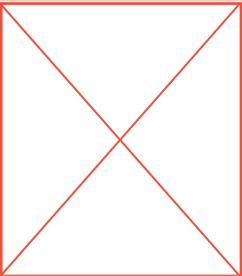
About content/ Rough identities

Especially from the analysis of the interviews it was possible to recognise some common traits leading to the definition of rough personas, or rather recurrent identities. These cards, which clearly refer to the prisoners interviewed, will be useful in the next phase for the process of character creation.



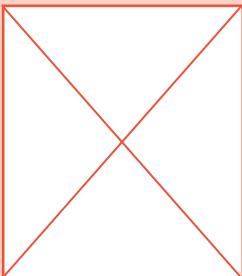
es. FILIPPO / BRENDA
INFLUENCER
LO SPORT E' UNO STILE DI VITA

1_ ha esperienza (si è formato)
2_ coinvolge i compagni
3_ guarda ai risultati
4_ ha una sua routine di allenamento
5_ cura l'alimentazione



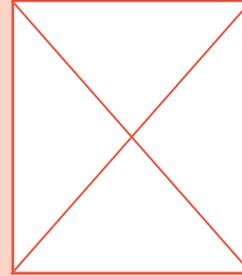
es. EMMANUEL
LO SPORT E' UN SALVAGENTE

1_ lo sport per lui è parte di un percorso di crescita personale, una palestra di vita
2_ segue una routine di allenamenti e alimentazione organizzata quasi ossessivamente



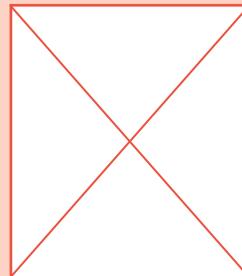
es. PAOLO / PAOLO
L'APPASSIONATO DI CALCIO
LO SPORT E' PASSIONE

1_ non è interessato ai risultati, non fa programmi di allenamento, ama giocare a calcio per nutrire la sua passione



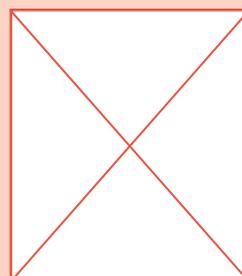
es. FILIPPO / EMMANUEL
IL BODYBUILDER
LO SPORT E' FISICO

1_ la condizione di detenuto gli ha fornito una grande disponibilità di tempo da spendere in palestra
2_ cura il proprio corpo o per culto o per noia



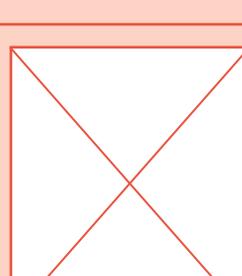
es. MICHELE
IL COMPAGNO DI SQUADRA
LO SPORT E' DIVERTIMENTO

1_ si lascia coinvolgere, è curioso di provare anche se non è un esperto e si diverte soprattutto negli sport di squadra
2_ è consapevole che lo sport fa stare bene per cui si impegna a fare spesso attività fisica



es. ELEONORA
LA DEMOTIVATA
LO SPORT E' QUESTO SCONOSCIUTO

1_ non ha una base sportiva sufficiente per poter adattare i suoi allenamenti alle opportunità offerte dal carcere
2_ è consapevole di dover migliorare la propria forma fisica ma non sa come fare
3_ manca di costanza nel praticare sport



es. ERIS
L'ATTIVISTA
LO SPORT E' PARTECIPARE

1_ è coinvolto in qualsiasi opportunità (sportiva e non) possa migliorare la condizione dei compagni di reparto
2_ non ha paura di confrontarsi con la direzione per esporre le sue idee e si occupa in prima persona di organizzare attività e manutenzione degli spazi dedicati

3.6 Sharing of results between project teams (internal)

The task of the design team was to conduct the field research in order to recognize needs and requirements that would then guide the subsequent steps; referring to the method defined in the Double Diamond, after an initial phase of empathy with the environment and users and one of discovery of habits and contexts, the focus narrowed down to the identification of elements that could lead to the phases of design and prototyping. These phases were the competence of the architecture, engineering and communication teams, who would then use the materials collected to develop specific interventions and solutions. Quotes and proposals provided by the research team would also have been useful as a starting point in a phase prior to prototyping, to verify that the interventions designed were consistent with the issues expressed.

As mentioned above, the design team was able to collect and manage the requests of other teams by creating formats that were suitable for touching on all the issues proposed and thus obtaining answers relating to different areas, in fact, during the course of the project several moments of alignment were organized between the groups so that all parties were aware of the general progress. It is interesting at this point to discuss how the results of the fieldwork were useful for the other teams and how they contributed to the definition of the subsequent proposals.

The communication team, whose objecti-

ve was “to address the power of stories, to activate processes of change and to promote the construction of a collective imagination” (Ciancia, Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021), referred to a specific framework to create characters and a narrative world that could communicate in a different and less usual way the prison institution and the population that inhabits it. The process of creating characters, the future protagonists and spokesmen for the inmates, begins with a clear reference to the material collected from the field research: the personas and needs are taken up, which in turn will be further summarized in three macro categories relating to the drives capable of stimulating personalities. Having personally participated in this phase of the project, I was able to directly observe how the basis provided by the research team was useful to then continue with the subsequent steps that will be explored in detail in their objectives and stages in section 3.3 dedicated to the storytelling process.

The architecture team, on the other hand, for whom the objective was to re-evaluate or redesign spaces and facilities that could guarantee the psychophysical wellbeing of the prison population through sport, explained the usefulness of the research carried out in a discussion with Gianfranco Orsenigo and Marianna Frangipane. The two architects made themselves available to talk about their point of view regarding the effectiveness of the material collected in the report to

plan the next steps of their intervention. Gianfranco Orsenigo said that he had already taken part in a project concerning Bollate prison in 2017, with his colleague Andrea Di Franco, and therefore already knew Inspector Ormella and partly the environment and habits of the inmates. For Marianna, on the other hand, who had never come into contact with the prison environment, the report was a first useful source of insights that brought her considerably closer to a new and not very accessible context. However, both researchers say that the report definitely brought back a collection of stories, which are the only real way to learn about such a delicate environment. Through the stories it was possible both to recognize a typical common language, highlighted even better by the collection of quotations, and to identify, but above all systematize recurrences in the form of needs, ideas, expressions, so that they were more easily recognizable and consultable. Gianfranco in particular is convinced that the research phase, guided by service and system design tools and methods, was the one that stimulated and guaranteed collaboration and a clear flow of information between the different project teams, who then gradually and naturally moved away to pursue their own objectives. The report also made it possible, according to the two architects, to give voice to the needs of minorities, especially in the case of the women’s ward, which, despite being a single one, was able to express its needs, as is right and proper, just like the men’s

section. In such a delicate environment, however, it is essential not to disappoint the expectations of the participants, and to try to maintain as much as possible a clear and honest line that can guarantee the maintenance of the promises made on time and in the planned manner. Finally, Marianna stressed how useful the approach adopted in the report was, especially in the narrative dimension, which was then taken as a reference to continue the project descriptions for the next steps.

Shared materials and constant confrontation between teams was therefore fundamental, especially in the early stages of the project, when it is necessary to orientate oneself in the context and understand the users for whom new solutions are proposed. For this purpose, it was useful to keep track of the most important steps of the research, listing them on the dedicated report on the ACTS website, which thus maintains a storyline of the events, but is also an agile sharing archive that can be consulted by the other teams. Since ACTS has a social matrix, aimed at a fragile and delicate context such as prisons, it was important to share results of each action not only internally, between teams, but also with the public and external bodies involved as will be explained in the next section.

3.7 Return of research to prisoners and authorities (external)

The insights obtained from the interviews and questionnaires was useful to define some needs and then a series of proposals and to present a general framework of the field research particularly for the whole prison population. Especially from the interview with the female prisoners, a strong desolation emerged due to the fact that they were frequently asked to participate in initiatives which then seemed to be abandoned. It was therefore of fundamental importance to involve the inmates and return to them the clear contribution made to the project by highlighting data collected, future forecasts and above all, ideal timeframes which would guarantee concrete evidence of interest in keeping the initiative active and their collaboration. After having shared the research insights with the rest of the project teams, also by means of periodic meetings, it was then necessary to return the research results also to the population involved in the process (prisoners and officers) and then with the public outside prison.

To do this it was possible on one occasion, the 19 March 2021, to enter the Bollate prison and present the first results to a rather large audience, including the inmates who had participated in the interviews and members of the sports commission, the prison officers represented by commander Samuela Cucculo, people from sponsors involved, the current director of the Bollate prison Dr. Giorgio Leggieri, the regional superintendent Dr. Pietro Buffa and the national guarantor of the ri-

ghts of detainees and people deprived of their freedom Mauro Palma; the meeting took place in the prison theatre. The personalities involved could guarantee the interest in the project of a wider and more formal audience by ensuring value for the actions carried out so far.

The meeting and the project attracted the interest of Italian television and some RAI operators participated by interviewing the various people present. However, the interviews and filming time took up most of the morning, thus reducing the time available for the presentation, but above all for the collection of feedback from the prison population on the ideas identified and proposed by the research teams; this moment was actually one of the main purposes of the meeting, which would have confirmed, denied, or rather oriented the next steps of the researchers in the subsequent phases of the project.

On the occasion, it was possible to distribute to the guests a printed copy of the research report, containing all the information and proposals collected up to that moment as a concrete proof of loyalty and commitment towards first of all prisoners who do not have the opportunity to follow the progress of the project through blogs or social pages. The objectives achieved were then illustrated, which were considered satisfactory above all because they derived from an inclusive method that presupposed the participation of all the actors in the prison, quoting

the words of Dr. Pietro Buffa: "Starting from needs, expectations and ambitions is reciprocally possible to arrive at a shared goal". Mauro Palma also intervened, defining the figure of the detainees as in continuous evolution, aimed at achieving a well-being that is not limited to the physical aspect, but includes the totality of a person also from a mental and emotional point of view.

Afterwards, the project teams each reported their work, from a communicative, spatial and organizational point of view, through a presentation. Following, the participants and in particular inmates were invited to ask questions and provide feedback on the process, but especially on recurring quotes and needs, to highlight whether or not they were coherent and related to their thoughts. Each comment was reported live on the Miro shared platform, so that a clear trace of the doubts and issues raised by the inmates could be kept.

The first return to inmates, officers and the competent authorities was therefore successful, it confirmed to prisoners the importance of their collaboration and involvement, the constant commitment of the project team, stimulated the interest of the institutions, the managers involved and sponsors, and also achieved a dissemination purpose thanks to the articles published on the Gazzetta dello Sport blog and the report and interviews prepared and then broadcast by RAI on natio-

nal news channels.

In addition to the meeting dedicated to the prison population and the authorities, it was of fundamental importance to constantly communicate activities and developments of the project on blogs and social channels that could be consulted by people outside the prison environment; the audience includes also families and people close to the prisoners who in this way were able to follow through social channels, website, but also the dedicated blog (In coda al Gruppo- La Gazzetta dello Sport) events related to what happened inside the prison in reference to the project, perhaps with the participation of loved ones. All the working groups took care of updating the project storyline with articles, pictures and thoughts published periodically on the dedicated channels.

About content/ Inmates first return

The inmates seem satisfied with the presentation, they reflect themselves in the quotations reported and this stimulates the sense of belonging to a large group that identifies common positive objectives; then the feedback session started, everything was reported live on a Miro board to record issues raised; there was no lack of more precise questions on the timing, the inmates seem impatient to be able to experience the expected results: new spaces, new initiatives, new programmes. They asked to be able to leave a copy of the report in the library so that it can be consulted by the other comrades. In reply, Professor Di Franco confirms that it is necessary to be optimistic and to show, especially from inside the prison, a strong interest in the subject so that it becomes more relevant also in the eyes of the outside society and of the designers themselves, in fact the stronger the demand is, the more an answer is needed. Other issues related to the interventions are raised, green areas are needed, well-kept and welcoming spaces are all a stimulus for those who want to carry out even a light motor activity without necessarily having to attend the sports fields. In this way, the environment itself involves the inmates and invites them to spend time outdoors, creating opportunities for movement and sharing. The question of the women's section remains open: will these interventions also consider these areas? Or will priority again be given to the male section? The representatives of the women's section are reassured, in this case they are a minority in terms of numbers, but minorities will be considered first and the promise is to start intervening precisely in their section. At the end of the confrontation, an inmate who was previously manager of a gym, remembered that it is not enough to intervene on spaces and initiatives, but that it is instead of fundamental importance training or enhancing people who can be inspirations for the companions, creating a real community. These new environments and programmes would in fact be useless if no one were to exploit them or if those inmates, who do not react to the restrictions imposed, were not sufficiently motivated. Sport must be promoted as a way of life and first of all, it must be recognized and presented as such especially by those who have already experienced it and benefited from it.

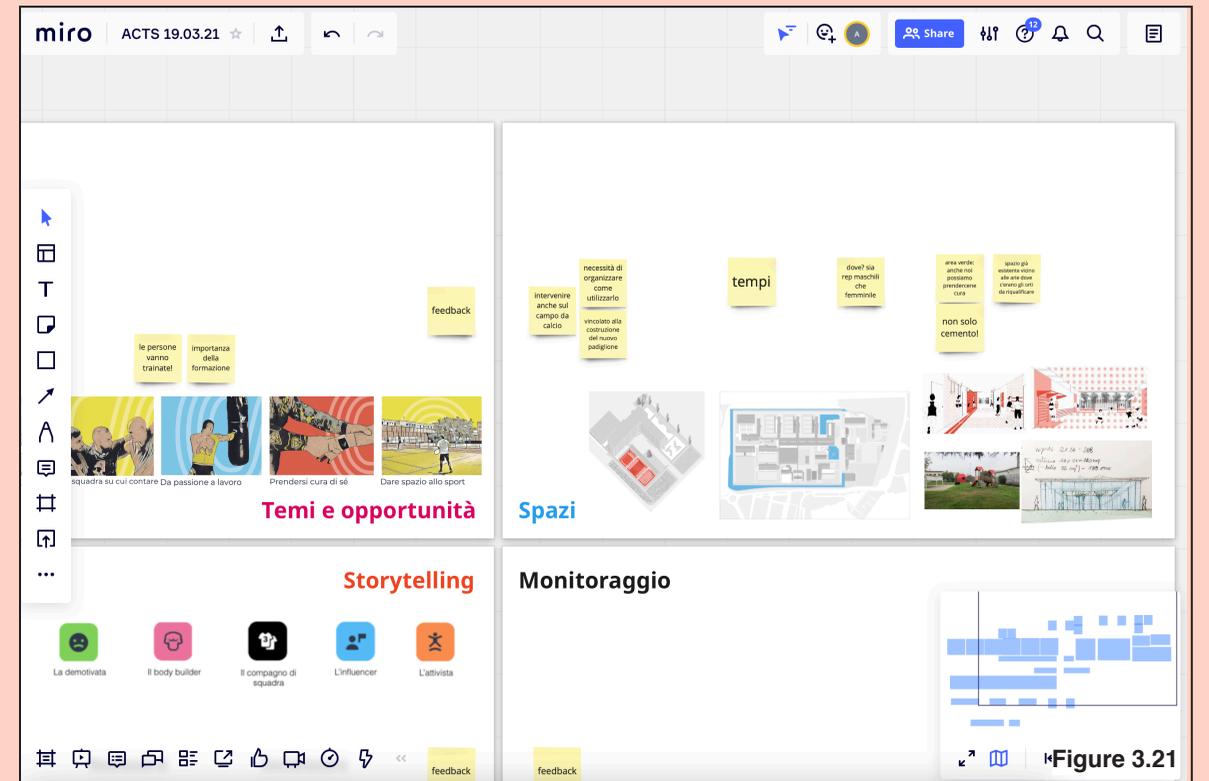


Figure 3.24 Report presentation with prison director, inmates and other actors involved. Feedback collection for next steps on Miro shared board

4_Field research / Storytelling

‘The storyteller is one who dives in the “ocean” of reality and find “pearls” of wisdom. These can only be found inside ugly, insignificant “shells”, requiring a particularly sensitive eye to recognize and value them. The act of collecting these “pearls” and stringing them together is the real meaning of storytelling.’

(Bertolotti, Daam, Piredda & Tassinari, 2016)

4_Field Research/ Storytelling

4.1 Objectives and framework

A parallel and complementary activity to the research is linked to storytelling and its main objective is to ‘understand and investigate the imaginary around the topic of sport practice within correctional facilities to identify the narrative content to be developed with the partners involved’ (Ciancia, Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021). I participated in this project phase with the ImagisLab team, previously introduced, which has been approaching the topic of story creation for years on the basis of a clear framework, tested and shaped over time in external and university projects. The Design Framework for Social Media Fiction resulted from previous research experience and formalized during the doctorate work of Simona Venditti, as anticipated, consists of three phases:

‘The Collecting phase (May-June 2021) involves the collection of fragments, gathered individually or in a group, to produce an archive of raw material and begin the creation of narrative artefacts.

The collected material can be written (notes, memories), visual (images, photo, sketches), auditory (audio recording) or audiovisual (videos), and is gathered through an exploration of spaces aimed at collecting visual documentation, audiovisual content and oral histories to create a repository of stories and content.

The Crafting phase (July-September 2021) represents the moment in which the designers work on the building of stories. Starting with the identification of the narratological element (character(s), object(s), place(s) and action(s)), designers were asked to build story-based content. The Character Wheel, Character Canvas, Role Map and Story Map tools were developed throughout the years to support this phase.

The Reframing phase (September-November 2021) represents the moment in the design process connected to the strategic distribution of the content within the medium, or across media.’ (Ciancia,

Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021)

These three phases were studied with specific tools that were suitable to collect materials necessary for each step and then proceed to the next one. The limitations related to the prison context, together with the major ones due to the pandemic, have however considerably modified the approach and the comparison with the participants in the activities, and therefore with the prison population, thus pushing the researchers to review and readapt a new set of tools, but also a different approach that could guarantee to the prisoners in particular the possibility to participate, but above all to understand the purpose of the activities. Mainly due to pandemic factors, it was necessary to independently carry out a first version of the Collecting and Crafting phases in which the inmates were only partially involved, renouncing to the social interaction and empathy, as two fundamental factors in field research.

Subsequently, with the reduction of restrictive measures due to Covid-19, it was possible to reformulate the action phases considering the possibility of conducting a second phase of crafting in presence, co-creating with the prisoners those characters that will be their spokesman towards the outside. Also in this case, the previous phase of collecting and the following one of reframing will be carried out autonomously by the researchers, and will end with a final confrontation with the prison population. The definition of these modalities was also a direct consequence of very simple factors, but typical of

the prison condition, such as the impossibility to connect to the internet and personally search for inspirations that could develop ideas, working with objects such as scissors or adhesive tape, not allowed inside the wards. It is interesting how the framework, times and tools, change and adapt according to needs that would never have been considered in other contexts and that seem completely unfamiliar to the conditions of life outside. The restrictions due to the pandemic also forced the researchers to work at a distance, organizing ideas and shared thoughts thanks to the online platform Milanote, which allowed us to discuss and periodically review the work carried out.

Once the materials had been collected and the stories co-created, with the direct participation of the inmates, it is necessary to devise a mode of communication that differs from the classic rhetoric typical of prisons and that could guarantee the inmates a voice, a space to the outside world for listening to them. For this subsequent reframing phase, Nicolò Carrassi - Associate Creative Director at Publicis - was involved. After consulting the material prepared in the research phase, he was able to guide us towards formats and communication channels that could be suitable for the content, but at the same time effective in reaching a wide audience and thus generate, as per the defined objectives, interest in the institution from outside. To support and prepare the crafting phase instead, Roberto Bezzi - Head of the educational area of Bollate - was involved. He accompanied us in the selection of inmates and wards to ensure

that the activities guaranteed their maximum effectiveness and provided us with an in-depth panorama from the point of view of an insider, constantly in contact with the inmates.

The whole storytelling process starts with the project itself in March 2020 and continues at present with the prison accesses dedicated to the workshops in selected wards which will end in July 2021 and then resume in September, on a larger scale, also with the participation of the officers. The entrances to the prison are constantly documented with photo and video material that can ensure the tracking of a process aimed at the parallel realization of a documentary that can, in a more classic way, recount the interactions between the work team and prison population to record a sequence of activities to be referred to in other contexts, considering ACTS as a pilot project. In the communication field, however, the main objective remains the production of a format which will make 'the inmates spokespeople for their own imagination, to build and narrate to the audience, those who are outside, that in Bollate Prison there is a living ecosystem; a plurality of invisible worlds to which they can give voice.' (Ciancia, Piredda, Serbanescu, Ligi, 2021)

4.2 Desk Research and first phase of Collecting

The storytelling process begins in April 2020 and continues until July 2020 with an extensive desk research that aims to explore how the practice of sport is represented and narrated today within the prisons. The analysis focuses on 42 case studies of television formats (both serial and non-serial) and multichannel formats dedicated to the theme of sport on the one hand (20 cases), and of the narration of the prison on the other (22 cases), in order to map the themes, the type of content, the current audiences and the communication strategy adopted. It was found that sports formats are more conventional than prison ones, with a preference for documentary, docu-reality, docu-series, or TV programmes. Prison formats, on the other hand, experiment with the use of different devices and channels, using technology as a tool to explore the conditions of the prisoner by putting the viewer 'in the shoes of', or, on the contrary, allowing the prisoner to use virtual reality to escape. From the point of view of themes, when talking about the condition in prisons, the problems of integration in the relationship inside/outside the prison, social injustice, prejudices, the stigma of the prisoner's condition and the condition of disorientation and loss of reference points both spatial and relational emerge more. A shared field between the formats of prison and sport is certainly linked to the relationship between the individual and the social sphere, which is expressed in the concept of the challenge, declining inwardly, in the challenge with oneself and in

overcoming one's limits, and outwardly in the challenge with others. The analysis of the typologies and of the contents produced and available helps the researchers to understand the current panorama and the ways in which sport and prison are told outside, with the aim of not conforming to the classic formats, but to create an alternative story that can be as effective as possible in responding to the aims of the project, moving away from the typical rhetoric of prison.

In addition to the desk research, the listening phase includes the collection and selection of information from questionnaires and interviews, both formats having sections dedicated to the gathering of useful insights for the communication team. As far as the questionnaires are concerned, there is an initial evocative section inviting the inmates to tell the meaning of sport in a word or to select which image could best portray the concept. The use of images remains a very strong reference in the collecting fragments phase, that it will be taken up later with a specific set of cards referring to a wide iconographic research. On the other hand, interviews investigated fields that invite inmates to tell about their own experiences, such as a memory linked to sport that has a particular meaning, a place, a person or an event that can contribute to define a context in which to place the future designed characters. The same reasoning is useful for the questions concerning the possibility of having an amulet or a ritual

that one does not renounce before or during the sport activity, these aspects help to understand possible recurrences or, on the contrary, some unique and typical traits that will then support narrative once outside. This first phase of collecting is therefore born almost completely autonomously, in fact it is the researchers who analyze transcripts of interviews and data resulting from the questionnaires in order to orientate themselves in a new world, which has yet to be fully understood, the inmates then unconsciously provide those fragments that will then be proposed as part of their stories.

However, prisoners also participated actively and consciously in the construction of the characters through the filling of Character Wheels (Piredda, Ciancia, Venditti, 2015), a tool developed and previously tested by the team both in research processes and in education, which acts as a support to the construction of the personalities of a story for the development of communication strategies. This tool was selected to allow prisoners to express themselves directly, telling their story or inventing a fictional character starting from the elements of their reality, the results becomes the starting point to write and share with others their own experience or point of view. The wheel consists of two layers: the internal one provides the character's inner vision in terms of age, gender, origin, mental and physical abilities, interests and passions. The external one, on the other hand, al-

lows us to describe the elements of the space in which the character moves, emphasising the external context by making explicit the environment and spaces, civil status, social class, religion and beliefs, physical appearance, personal habits, recreational activities, education and work experience.

The compilation of the wheels took place during a dedicated meeting in which the researchers gave the printed tool to some inmates who were members of the Sports Commission, who tested it, verifying that it was effective and comprehensible, and then they became spokesmen within their own wards, distributing the tools to their fellow inmates for voluntary filling. The restrictions due to the pandemic also considerably extended the time needed to return the completed wheels, as it was not possible to enter the prison. However, 51 completed wheels were collected, corresponding to the same number of characters who provide a series of narrative elements (spaces, actions, interests) which, together with the needs and proposals that emerged from the interviews, become the basis for the creation of fictional characters.

These characters, developed from the wheels compiled by the inmates, will then be presented and reviewed with the beneficiaries themselves, in order to identify the themes and stories that can be used to communicate to a wider audience the experiences and good practices of Bolla-

te prison, especially in the field of sport, and spread them in other penitentiary institutions. This process will lead to the design of content and identification of communication channels that, also with

the collaboration of media partners of the ACTS project, will be activated and disseminated to promote a culture oriented to a structured and continuous practice of sport in prison.

Figure 4.1 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - Character Wheel compilation by members of the Sport Committee (shot on 25/01/2020)

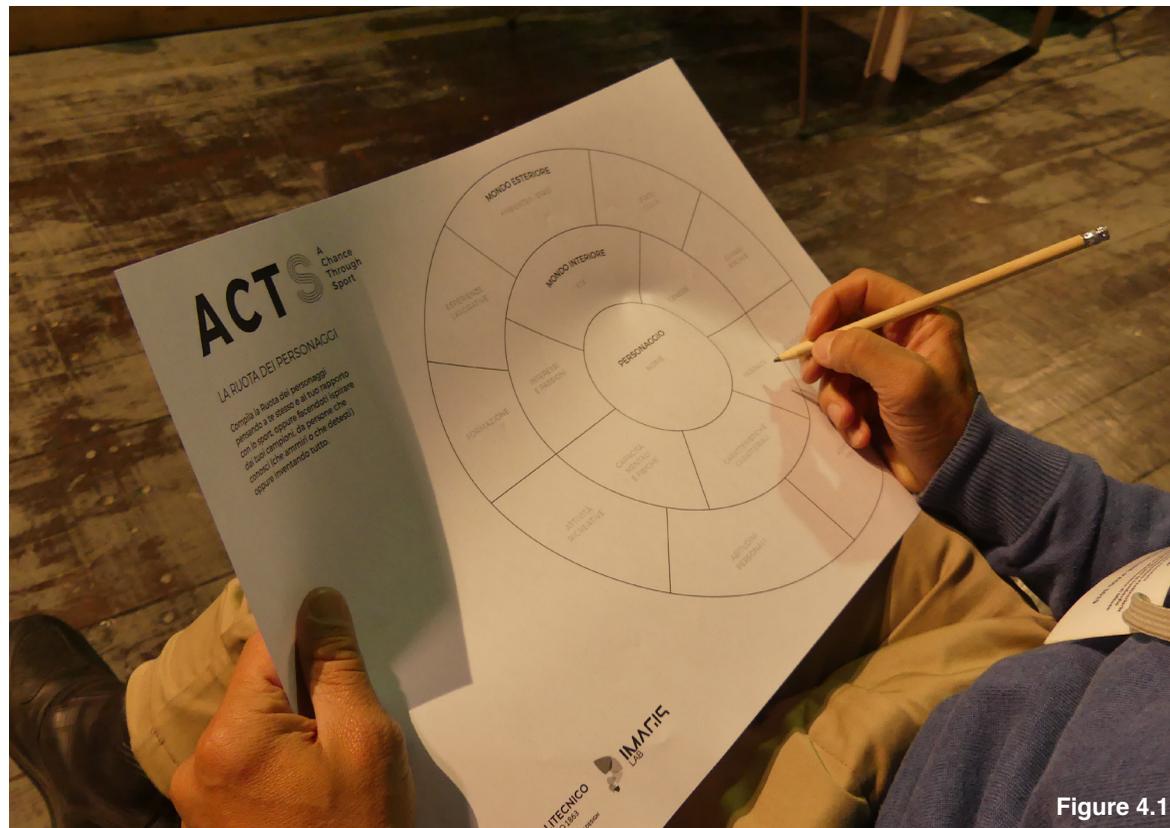


Figure 4.1

4.3 First phase of Crafting: characters and world building

After an initial Collecting phase, the intentions of the researchers were to present gathered materials to the inmates who participated in the interviews and made themselves available for the filling of the wheels, so as to be able to define together with them, characters, stories and narrative worlds shared between the creators and their future audience (Ciancia, 2016). Due to the restrictions caused by the pandemic, it was not possible to return to Bollate and organize workshops with the inmates, so the communication team decided to proceed independently, with the materials collected, to a first phase of Crafting that could generate representative characters, consistent with the stories heard, data and descriptions in the wheels. In the process, reference is made to clear evidence provided directly by the beneficiaries, with the intention of discussing with them, as soon as possible, on the results obtained. The characters thus defined would be presented as a stimulus to the inmates, to collect opinions, together with a narrative world, also defined by the researchers, which was representative of the conditions in the prison. The world-building action was actually very useful to the project team, precisely because it allowed them to gain a better understanding of the daily context experienced by the inmates, which would otherwise be difficult to imagine, by consulting images, articles and examples. The design of the world was not limited to reality, but was extended with a series of ideal proposals and good practices which corresponded

to the wishes expressed by the inmates.

4.3.1 Characters

The process of construction of these first characters (Figure 4.2) stems from the comparison of two parallel actions: the analysis of the characters wheels and the evaluation of the information obtained from the interviews. The latter provided typical traits that allowed to design a series of personas, i.e. masks that could give substance to the needs and different attitudes towards sport, which emerged during the first research phase. These personas were then transformed into characters that partly maintained features identified, but at the same time had their own credible and interesting story. Before doing so, it was first necessary to identify macro-needs that could move characters towards sporting activity; from the previous research, the themes of socialisation, self-realization and self-care emerged in particular. The majority of inmates, in fact, affirm that they consider motor and sport activities as a moment of sharing, an opportunity for dialogue and a source of companionship; if done properly, however, sport also gives gratification on a physical and mental level, not only to make their bodies healthy and toned, but also to pursue that very personal satisfaction that can only be obtained with hard work and constant determination. Under the guidance of these three strong motivations and considering the characters wheels returned, it was possi-

ble to synthesise characteristics, typical traits, habits and environments described by the inmates into seven fictional characters that could be representative of the stories collected. The need to move from personas to characters, from real stories to fictitious personalities, stems from the fact of being able to create an alternative identity in which the inmates, who will also have to attend Bollate prison in the future, can recognize themselves and by which they can feel represented in a certain sense; the personas instead would have told a too faithful story, too similar to something that really exists and is unique and recognizable.

The seven characters (reported in the next 'About content' section) are shaped according to their own personal wheel indicating their age, origin, habits, physical and mental characteristics, interests and passions. These new actors are each described according to their own personal profile with information on their family and area of origin, a fairly faithful and detailed physical description, personality and behavioural traits and the objectives that drive their actions in prison, but which also project them into a better, desired future. In addition to what could be defined as ambitions, profiles include work or leisure habits, places they like to go or where they wish to spend time, and finally fears, what drives them to behave in prison and perhaps even what led them to commit crimes. The section dedicated to sport is fundamental, here the relationship of the character with sporting activity is analyzed and described, which does not necessarily have to be participatory,

as some characters like to watch football matches on television and consider that moment a positive opportunity to share. These profiles, who reflect a large section of the population, may be involved by experienced inmates in lighter and more accessible training routines. Each character is also presented with a moodboard, which describes immediately and effectively colours, habits, interests, passions and values. A fictitious image is added to the character's identity, which together with the name, created in response to its origins, completes the description.

Characters described do not claim to be definitive in any way, on the contrary, they are the first reworkings built thanks to the traits reported by the inmates, but revised by the eyes of the researchers who have not lived the prison experience on their own skin. Therefore, it is not correct to define these actors, described in this way, as alter egos of the inmates, but we intend to propose them as a reason for discussion with some representatives of the sports commission so that they can serve as an example for a second phase of Crafting organized directly with the collaboration of specific wards. The intention is to involve inmates who had already confirmed their availability by filling in the wheels and participating in the interviews, together with new ones interested in the project.

4.3.2 World Building

Characters described inhabit a context made by a space and a series of relationships based on different activities. The

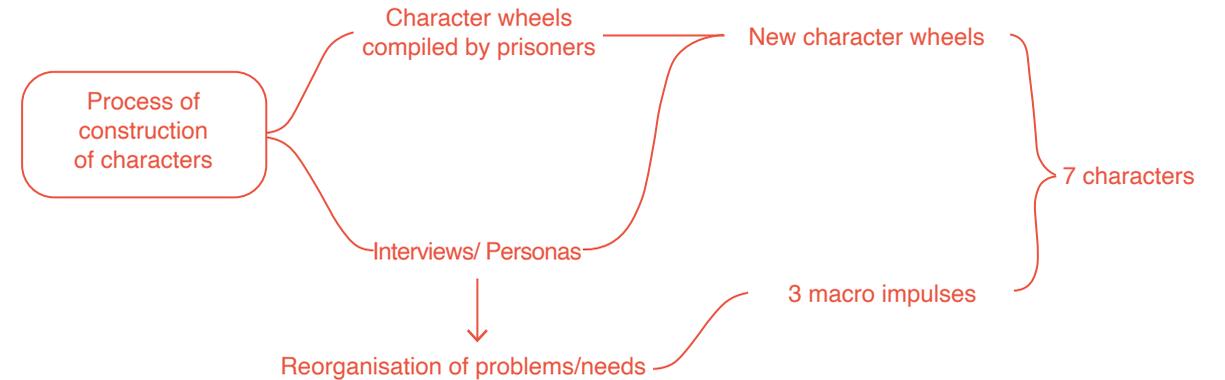


Figure 4.2 Outline of the character-building process

Figure 4.3 Milanote shared board Character-building process, from the wheel to the character

Ivan
Il compagno di squadra

PERSONALITA'
COMPRANO O LEADER? O PIU'
EDONISTA
Ha sempre cercato la compagnia di altri in un gruppo in cui essere accettato.
E' una persona buona (ingenua) e propinqua, cerca stimuli e qualcuno che lo motiva, cerca anche di coinvolgere e motivare gli altri.
Cerca la compagnia, ma ha anche bisogno di momenti di solitudine e concentrazione.
E' curioso e vuole divertirsi.
Ha voglia di fare.
Organizza feste ed attività per divertirsi con gli amici, invitando e coinvolgendo sempre più persone possibili, anche se non le conosce.
Fa amicizia facilmente, conosce tante persone, ma non riesce veramente ad approfondirle le amicizie. Per questo, è alla ricerca di un'auto-disciplina, non tanto, segue feste da seguire, protocolli, ma attività e momenti per stare focalizzato e individuare i propri obiettivi (lavoro al pubblico, lavoro all'università).

DESCRIZIONE FISICA
LUCIDO: cresciuto negli anni '90, ma con un look "recente", veste con tute di tracciato, e abbastanza fijo, ma con un fascino pulito, in forma, ma non muscoloso, si è avvicinato allo sport di recente.

OBIETTIVI
SOCIALIZZARE (identificarsi all'interno di un gruppo).
Cinvolgere e avere relazioni con figure di riferimento.
Alta ricerca di un'auto-disciplina.
Fuori dal carcere quale TFCOS aveva? Eliche e baltopata? Incanti di pugilato per scarsi?
CERCHERE: la sua idea di benessere è cambiata nel tempo.

MOTIVAZIONI
Bisogno: SOCIALIZZARE (avere una squadra su cui contare). Aumentare legami con figure di riferimento (Lelli, Mico). Appartamenti, applicazioni.
Ambizioni: volere alto, godersi la vita, ma rimanere solo.
Paure: teme di perdersi senza un riferimento.
Il quadro del ring o il campo da pallanuoto e le regole con cui si confronta lì dentro gli danno sicurezza. Fuori si sente perso, se non ha una squadra, un gruppo, una persona di riferimento.

LUOGHI
ESTERNO: campi sport, campo da pallanuoto.
INTERNO: palestra (pallanuoto), ring (pugilato), università.

ABITUDINI
EPOS: prima di provare lo sport e lasciarsi coinvolgere in questo, organizza feste a bicche. La ricerca di un gruppo di cui far parte, lo aveva portato ad instaurare nelle compagnie sbagliate, quindi la voglia di divertirsi e di giocare si è trasformata in bagagliai CPM (è la sua intemperanza e facilità ad attaccare bottone con le persone lo aveva portato a conoscere medicine generiche, organizzare feste a "festa" dove si giocava d'azzardo. Aveva incluso a bene.
E THOS: diventato in compagnia, prova nuove esperienze, far parte di una "squadra", cercare il benessere (disertore (per convenienza o per valori)?
È capace di immergersi di una causa, spaccata ad attore per farlo diventare un'esperienza concreta. (pugilato e nuove risorse, anche se a volte perde la bussola).
LUCIDO: è disinvolto quando parla e attacca bottone facilmente. (esperanto (sacroto strano?)

Figure 4.3

combination of these aspects gives rise to a narrative world, i.e. an order of existing, a sum of characters and environments related in such a way as to create a coherent and pulsating unity, a complex and delicate organism, an entity with a recognizable structure, but at the same time capable of evolving. It is therefore necessary to define features to this world so that it responds to three essential properties: invention, completeness and consistency (Wolf, 2012). In order to construct the world, we started from the most intuitive action, identifying a series of spaces that could consequently imply activities and relationships; considering the real map of Bollate prison, then possibly making it abstract, and the stories of the inmates, several categories were singled: the leisure spaces which are also a stimulus for creativity and passion (theatre, library, editorial office of the magazine *Carte Bollate*, riding stables, meeting place of the Transgression Group and the art workshops), the spaces dedicated to sport both indoor and outdoor (gyms and sports fields), the ward as a shared space, the cell as a more personal and reserved environment, the work spaces inside and outside the walls (nursery, component factory, In Galera restaurant, tailoring, telephone assembly, stationery, artistic handicrafts, glassware, graphics), the communication spaces dedicated to conversations with acquaintances, relatives or children, and finally environments that arise from the desires read in the wheels and that concern open and distant contexts (sea, mountains, countryside), but also more visceral ones (park or home).

It was therefore possible to choose, according to their habits or aspirations, the spaces to which the seven characters belonged, so they were in a sense placed in one or more environments where they could live, move and interact. Along with the main profiles, the spaces described are also inhabited by secondary actors, who are essential to the construction of a coherent and complete world because they maintain and authenticate relationships between different characters (Dowd et al., 2013; Bernardo, 2014); as far as leisure spaces are concerned, a notable presence is represented by the educators who guide and stimulate activities, or by the instructors or the ASD Social Team for the sports fields and gyms. Officers, cellmates and ward mates are crucial for interaction in these environments and represent an integral part of prisoners' lives as colleagues are during work activities. Particularly delicate is the situation referring to the colloquies because most of the occasions presuppose the meeting with the dearest affections, which are also fundamental in the prisoners' treatment pathway and which will also be future actors of that desired parallel and imagined world of distant spaces, free from the restrictions and constraints linked to imprisonment.

Each identified context is represented through a moodboard that is ideally divided into two sections: the first one presents the current spaces and the second one depicts the desired ones derived partly from the ideas and proposals collected from the inmates during the interviews and partly from a research of case stu-

dies related to other prisons or initiatives that can be related to the detention environment. For some situations it was easier to find clear images, such as the spaces dedicated to sport, especially the outdoor ones, or the recreational spaces or those dedicated to colloquies; it is more difficult to discover everything that is inside, spaces such as wards, but especially cells that are less accessible and it is not easy to collect a photographic repertoire that can make the situation clear to those outside. Designing in a context such as prison has considerable limitations in addition to the current ones due to the pandemic, is difficult to orchestrate or integrate a new world when there is no precise knowledge of the current one. To get an idea of the structure of the cell, for example, it was useful to refer to the *Stanze Sospese* project, an idea of architects Daniele Fiori and Giovanna Giannattasio who, having moved their studio outside the walls of San Vittore, began to wonder about how people lived inside. The intention is to rethink the living conditions of those forced to stay in rehabilitation or imprisonment contexts through the *FurnitureForAll* initiative which, in collaboration with the Bollate inmates, has enabled them to redesign furnishings that are primarily suited to their spaces, functional and sustainable. This series of furniture, then put on display at the *Fuorisalone* in 2018, allowed visitors, and now researchers, to get to know through some reconstructions the cells of the *Il Casa di Reclusione* in Milan, where the objects were placed. In order to get to know these inaccessible spaces, evaluate and possibly implement or modify them, it is sometimes necessary to search

for initiatives or situations of interest that have involved them in some way. As regards the section dedicated to proposals for the desired spaces, references have been added that could be positive inspirations for the use of areas, but also for their arrangement and care. A more comfortable and cosy cell allows prisoners, as far as possible, to live more serenely their period of imprisonment, limiting the anger towards a narrow and unsuitable environment; also the suggested activities help to ease the tension and to live the penitentiary as an institution that really offers the possibility to re-evaluate one's own being and redesign one's goals. In the leisure areas, for instance, the care of animals could be encouraged, as it stimulates in any person a sense of responsibility and affection, becoming a daily task to be referred to. Spaces dedicated to sports, on the other hand, besides being secured, should be multifunctional, as they are limited, and useful to stimulate the approach to the different activities. Also not to be ignored is their aesthetic value, as it happens for the sports fields in the minimum security prison of Nanterre, where a wave of pastel colours draws different activities in the same space extending on the walls towards the sky.

The set of proposals relating to the narrative world was submitted to the architecture team for their opinion on the theme closely linked to space and then to the relations it can foster. As the characters who will inhabit it, this world should not be intended as definitive, but just as an initial example that will stimulate the entire Bollate prison population, the first user of the

entire project. Prisoners and officers, during organized meetings, keeping as an example the initiatives identified, will design a world that can fully respond to their needs considering the limits imposed by the condition of imprisonment.

In the process of defining characters and in the one dedicated to the narrative world, it was of fundamental importance for the researchers, in addition to the clear

base of insights derived from interviews and character wheels, to use and search for images that could stimulate imagination, but at the same time better define each environment and each personality. The iconographic research and the subsequent systematization of the images into specific moodboards result as the most impactful outcome both for understanding and presenting the nature of the work carried out.

Figure 4.4 Milanote shared board - World building process

Figure 4.5 Milanote shared board - Existing spaces: cells

Figure 4.6 Milanote shared board - Desired spaces: cells

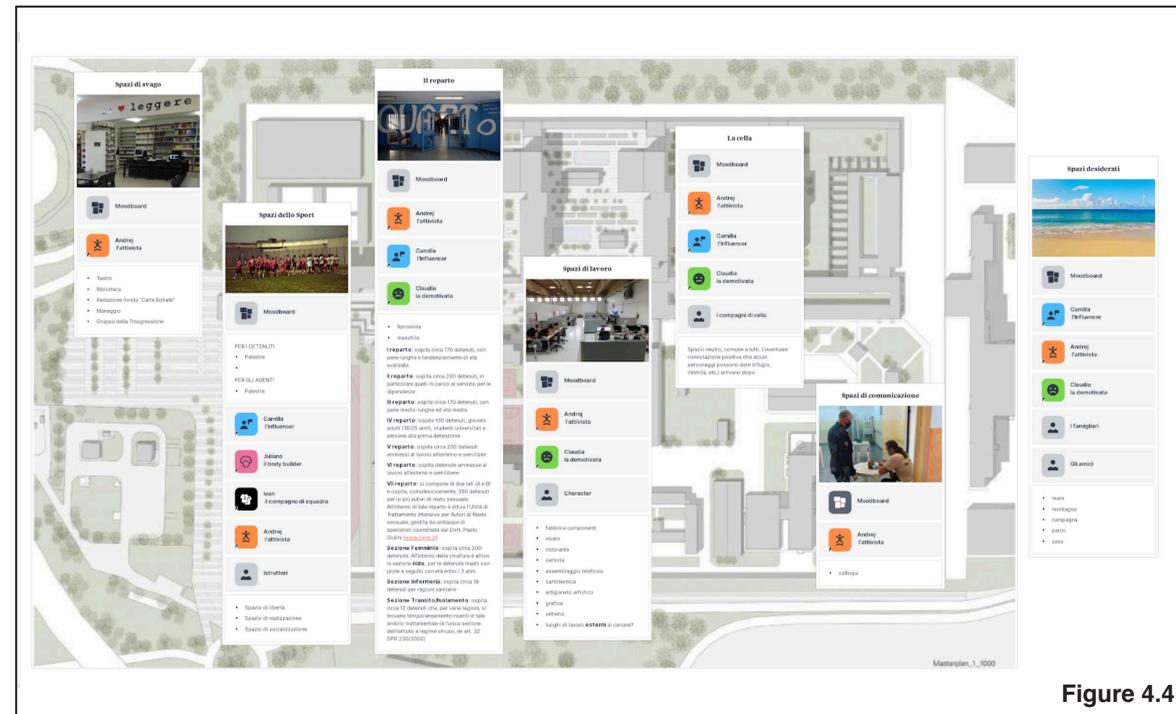


Figure 4.4

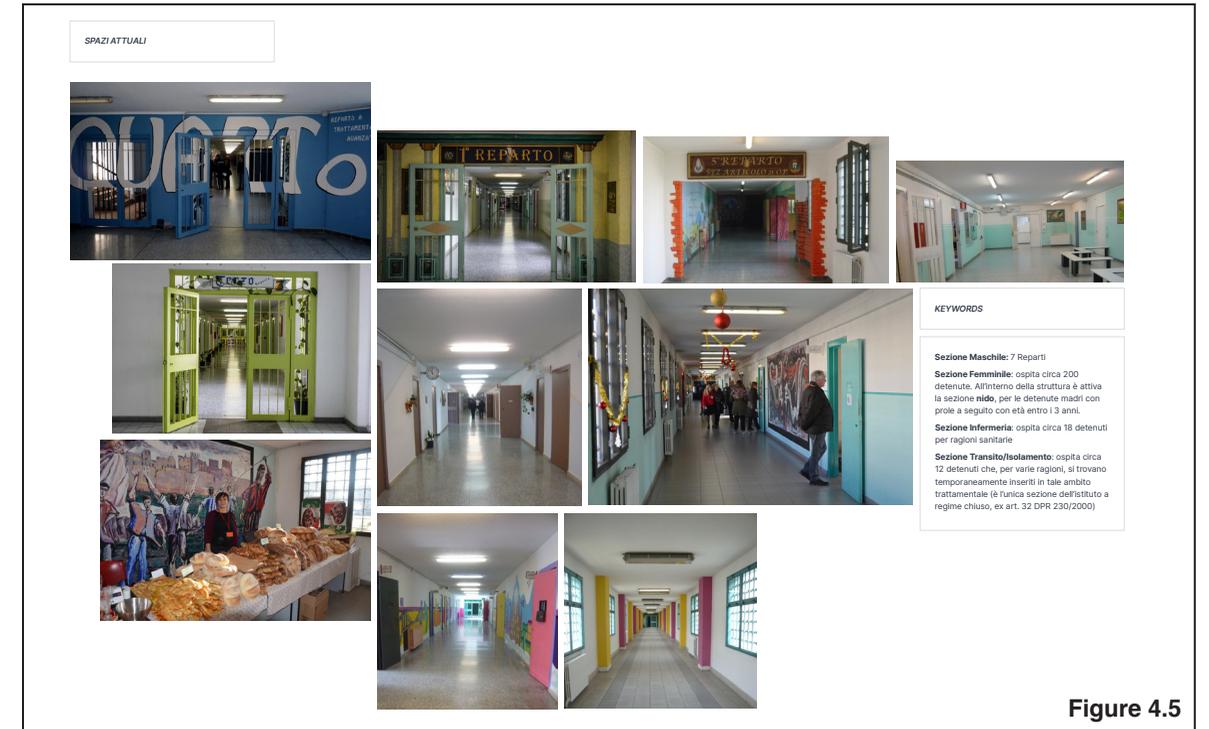


Figure 4.5

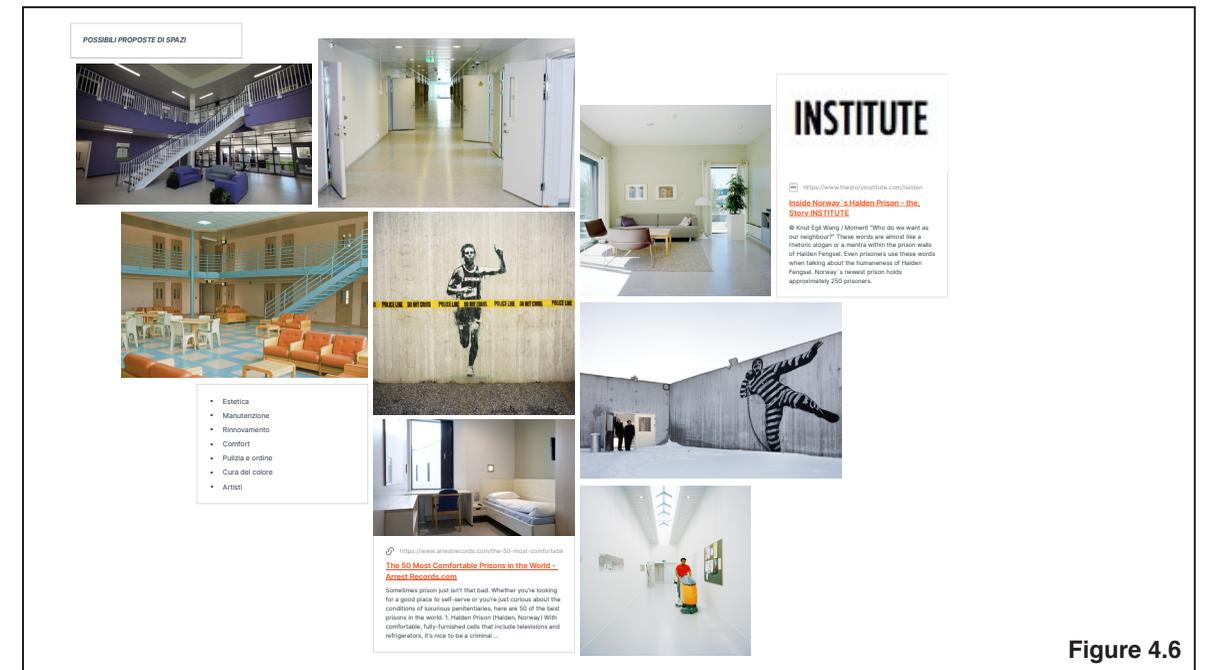


Figure 4.6

Ivan

Il compagno di squadra



“Quando mi innamorò di una causa ce la metto tutta, mi attivo per farla diventare un’esperienza concreta.”

Anno e luogo di nascita

Moldavia 1985

Famiglia

Figlio unico di madre moldava che faceva la colf in Italia, non ha mai conosciuto il padre.

Aspetto fisico

Cresciuto negli anni '90, veste con tute di triacetato, e' un bel ragazzo, sembra un duro, ma ha un viso pulito. In forma, ma non muscoloso, si è riavvicinato allo sport di recente.

Personalità ed esperienze

Tipicamente edonista, ha sempre cercato la compagnia di altri ed un gruppo in cui essere accettato. E' una persona buona

(ingenua) e propositiva, cerca stimoli e qualcuno che lo motivi, si impegna anche per coinvolgere e a sua volta motivare gli altri. Ama la compagnia, ma ha anche bisogno di momenti di solitudine e concentrazione. E' curioso, vuole divertirsi, ha voglia di fare. Organizza feste ed attività per divertirsi con gli amici, invitando sempre più persone possibili, anche se non le conosce. Fa amicizia facilmente, conosce tante persone, ma non riesce veramente ad approfondire le amicizie. Per questo, è alla ricerca di una forma di auto-disciplina: non tanto regole ferree da seguire, protocolli, ma attività e momenti per stare focalizzato e individuare i propri obiettivi. Spara al piattello per passione ed è iscritto all'università alla facoltà di economia.

Obiettivi

Socializzare (identificarsi all'interno di un gruppo) conoscere nuove persone, fare nuove amicizie.

Coinvolgere e avere relazioni con figure che possano diventare per lui un riferimento.

Alla ricerca di una forma di auto-disciplina, di qualcuno che possa guidarlo. Era coinvolto in bische e soffriva di ludopatia. Assisteva o partecipava ad incontri di pugilato per soldi.

Ambizioni

Volare alto, godersi la vita, mai rimanere solo.

Paure

Teme di perdersi senza un riferimento.

Il quadrato del ring o il campo da pallavolo e le regole con cui ci si confronta lì dentro gli danno sicurezza. Fuori si sente perso, se non ha una squadra, un gruppo, una persona di riferimento.

Sport

Pugilato, ha ripreso ora che è in carcere, si affida ai coach, loro gli danno tanto e il modo che ha per ripagarli come volontari è impegnarsi al massimo in ogni allenamento. Ama anche la pallavolo, sia in squadra, sia come arbitro: il campo e le regole del gioco lo aiutano a gestire le relazioni con gli altri e a posizionare se stesso rispetto agli altri. Muovere il corpo lo fa sentire bene, perché allo stesso tempo porta se stesso in uno slancio costruttivo (lui e la palla) e nella sinergia/intesa con i compagni di squadra (passaggi, finalizzare gli scambi ottenendo un successo per se e per gli altri).

Luoghi

Prima di provare lo sport e lasciarsi coinvolgere in questo, organizzava feste e bische. La ricerca di un gruppo del quale far parte, lo ha portato ad imbattersi nelle compagnie sbagliate, quindi la voglia di divertirsi e di giocare si è trasformata in ludopatia, inoltre la sua intraprendenza e facilità ad attaccare bottone con le persone lo ha portato a conoscerne moltissime, a organizzare feste e “festini” dove si giocad'azzardo. Di recente ha iniziato a bere. Capita che si innamorari di una causa, la sposi e si attivi per farla diventare un'esperienza concreta, ingaggia persone e trova risorse, ma a volte perde la bussola.

Luoghi

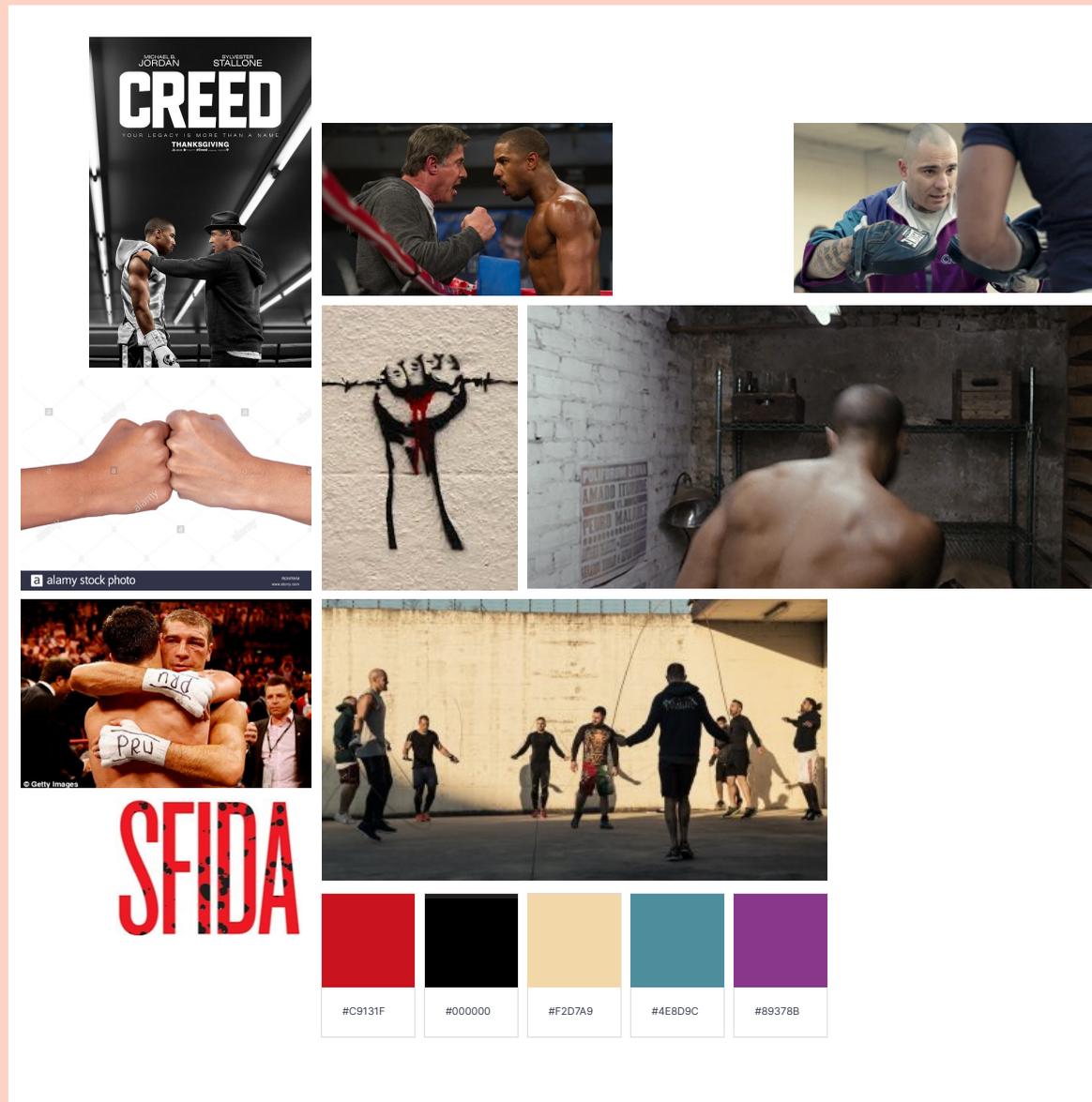
Prima di provare lo sport e lasciarsi coinvolgere in questo, organizzava feste e bische. La ricerca di un gruppo del quale far parte, lo ha portato ad imbattersi nelle compagnie sbagliate, quindi la voglia di divertirsi e di giocare si è trasformata in ludopatia, inoltre la sua intraprendenza e facilità ad attaccare bottone con le persone lo ha portato a conoscerne moltissime, a organizzare feste e “festini” dove si giocad'azzardo. Di recente ha iniziato a bere. Capita che si innamorari di una causa, la sposi e si attivi per farla diventare un'esperienza concreta, ingaggia persone e trova risorse, ma a volte perde la bussola.

Carcere

Condanna: reato collegato al gioco d'azzardo.

Socialità: anche in carcere ama divertirsi in compagnia, provare nuove esperienze, far parte di una “squadra”, cercare il proprio benessere.

Moodboard Ivan



Ferdinando

L'appassionato di calcio



“Dopo anni di solitudine in altri istituti di pena comincio a rivalutare me stesso e mettermi in gioco anche grazie allo sport.”

Anno e luogo di nascita

Caserta, 1959

Famiglia

I genitori si sono trasferiti insieme a lui a Milano poco dopo la nascita dei fratelli. Ha due fratelli gemelli più piccoli di lui di quattro anni, un maschio e una femmina.

Aspetto fisico

Molto alto, circa 1.90 di corporatura robusta. Non cura il suo fisico che è alquanto appesantito dall'età. Ha gli occhi chiari e i capelli che cominciano a schiarirsi. In genere si veste in maniera molto semplice, con un paio di jeans, maglione e giacca, non ama indossare colori accesi o capi particolari, non ama distinguersi per il suo modo di vestire.

Personalità e esperienze

Amava la vita di quando era piccolo, il trasferimento a Milano ha cambiato i suoi punti di vista e crescendo ha frequentato ambienti sbagliati che lo hanno portato di conseguenza a non realizzarsi nella vita come avrebbe voluto. Più avanti con gli anni, si avvicina allo sport proprio perché è tifoso di una squadra, è in carcere per un reato importante, spaccio internazionale, è stato in Argentina e ha conosciuto Maradona. Ora che ha tanto tempo, ama leggere, studiare e scrivere poesie.

Obiettivi

Socializzare e avere una squadra su cui contare, la sua lunga condanna prevede il trasferimento in diversi istituti e si conclude a Bollate. Per molto tempo ha preferito rimanere solo e concentrarsi sulla lettura, anche perché le modalità degli altri istituti hanno favorito questo stile di vita, a Bollate sembra diverso, ci sono nuove occasioni, nuove possibilità. Sta rivalutando la sua vita, le sue scelte e gli aspetti più cupi del suo carattere. Grazie al calcio, che ha sempre amato come spettatore, pensa di trovare un gruppo di amici a cui fare riferimento, comincia a considerare lo sport come occasione di incontro e condivisione.

Ambizioni

Uno dei suoi principali dispiaceri è quello di non essersi sentito mai pienamente realizzato e di non essere soddisfatto del suo percorso nella vita, questa insoddisfazione logorante l'ha portato a convivere con le colpe legate ai fatti illeciti commessi quasi come se fossero normali, era abituato al male, indolente. Si è lasciato coinvolgere da qualcosa di più grande di lui, dal quale solo l'arresto, in realtà, l'ha potuto liberare. Ora in carcere sta rivalutando la sua persona, i suoi bisogni

e i suoi desideri, ha la necessità di sentirsi finalmente orgoglioso di sé stesso anche per qualcosa di semplice che possa renderlo sereno ai suoi occhi e a quelli della sua famiglia.

Paure

Ha paura di mostrarsi per quello che è, perché essenzialmente non è soddisfatto di sé stesso.

Sport

È molto appassionato di calcio, ama però essere spettatore più che giocatore, da ragazzino ha avuto occasione di giocare, ma ora è solo tifoso della sua squadra del cuore. Ora che è stato trasferito a Bollate, sta cominciando a vivere lo sport in maniera diversa, come un'occasione di condivisione e di benessere, comincia ad apprezzare il tempo trascorso con i suoi compagni e partecipa agli allenamenti. Il suo fisico non è allenato, ma nonostante ciò i ragazzi e gli altri detenuti più grandi che fanno parte della squadra lo accompagnano gradualmente durante le sessioni di allenamento e seguono i suoi consigli sulle strategie imparate e riportate dalle partite viste in tv.

Abitudini

È autista e portiere di notte, la sua vita cambia a seconda dei turni di lavoro e delle necessità. Quando lavora la notte di giorno si riposa, ma non ama mostrare le sue debolezze. È pronto a tutto, anche ad affrontare lunghi viaggi che in realtà lo appassionano, ma non lo rendono del tutto soddisfatto perché sa che spesso i motivi per cui parte sono poco leciti. Nonostante ciò è molto protettivo nei confronti della moglie e cerca di passare con lei più tempo possibile soprattutto a casa. È molto legato ai nipoti, con cui si comporta come un padre. Non ha abitudini alimentari particolari e nemmeno legate all'allenamento. Nonostante

non si senta a suo agio nel praticare sport è molto tifoso della squadra del Napoli e non si perde nemmeno una partita.

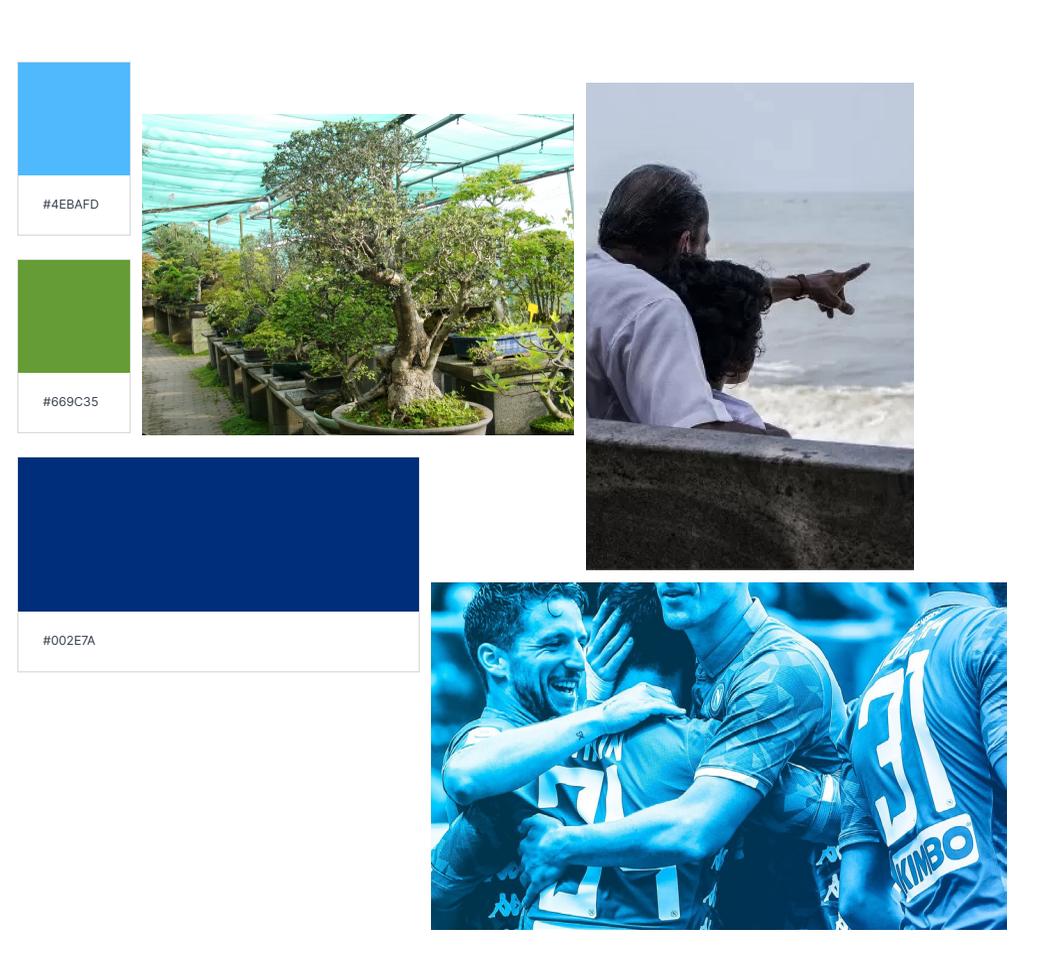
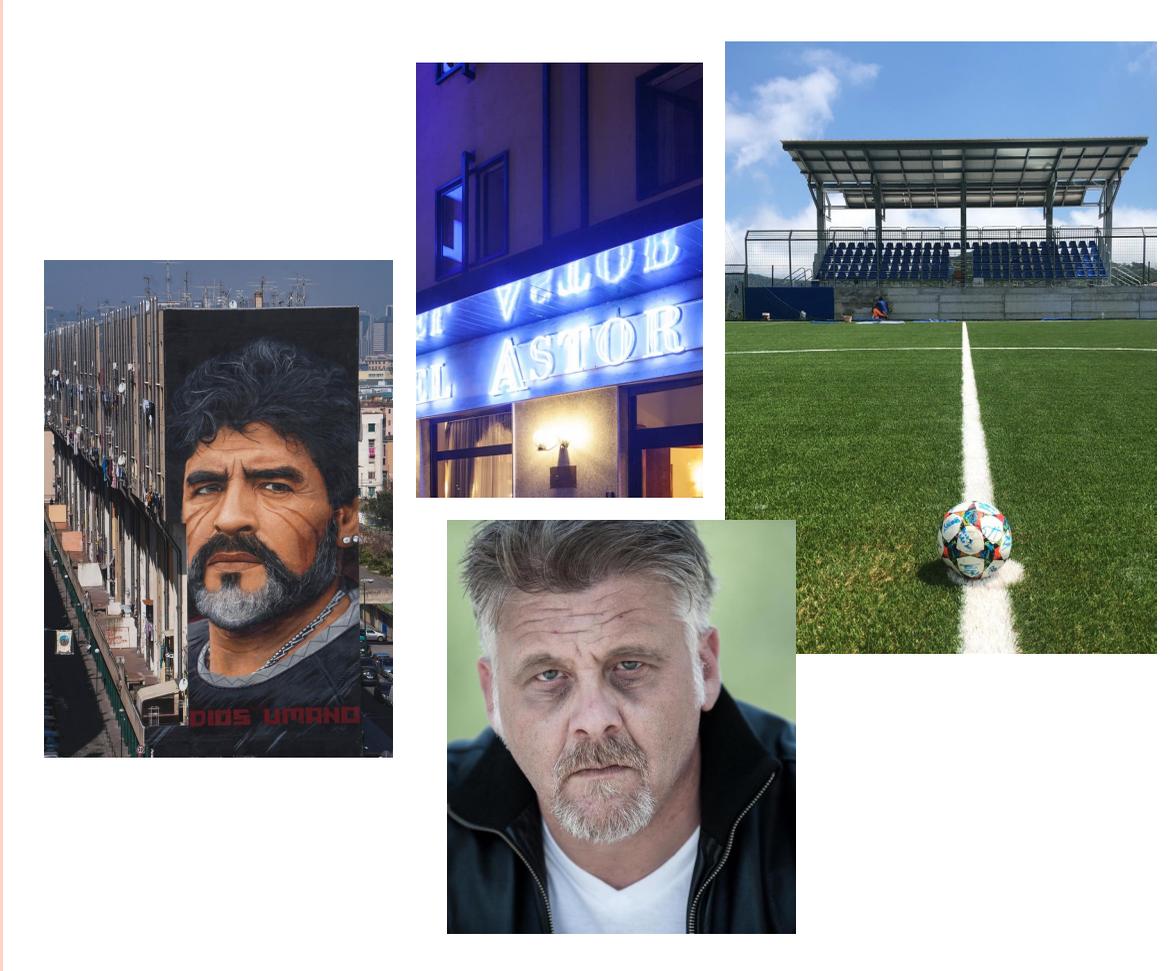
Luoghi

Esterni: ha viaggiato molto, anche oltre oceano e questo gli ha permesso di conoscere il mondo, quando torna a casa però non ama stare all'aperto, è come se volesse nascondersi da ciò che lo circonda e non farsi conoscere per quello che è. Interni: quando non è in viaggio o fuori per lavoro trascorre molto tempo in casa con la moglie o con i nipoti che vengono a trovarlo. Vive in un piccolo appartamento al piano rialzato di un palazzo in semi-periferia, l'ambiente all'esterno sembra poco raccomandabile, ma la sua casa è molto pulita e curata.

Carcere

Condanna: lunga pena per concorso in spaccio internazionale come parte di un'organizzazione criminale. Socialità: è schivo e introverso, in genere non ama raccontarsi, farsi conoscere o parlare di sé. Ha però bisogno di un gruppo di appartenenza e la lunga condanna sembra renderlo gradualmente differente, all'inizio tendeva a passare il tempo principalmente con se stesso, leggendo o riflettendo, ora comincia a lasciarsi coinvolgere da quello sport che ha sempre amato, il calcio. Anche in carcere ha l'opportunità di seguire le partite del Napoli e gli altri detenuti che lo guardano con lui hanno organizzato una piccola squadra con degli allenamenti. Forse fuori dal carcere non si sarebbe lasciato coinvolgere, ma ora comincia ad affezionarsi a quel gruppo e a quel momento. Si sente più libero di essere sé stesso e comincia a frequentare le serre del carcere dove si coltivano piante per il progetto Cascina Bollate, la sua passione per i bonsai e per la cura delle piante.

Moodboard Ferdinando



Andrej

L'attivista



“Con calma ed educazione si può chiedere tutto, non temo il confronto, io e i miei compagni siamo una grande famiglia.”

Anno e luogo di nascita

Danzica, 13 Luglio 1984

Famiglia

Madre vedova, ha un fratello e una sorella minori, il padre è morto quando lui era ancora giovane e si è ritrovato a fare 'l'uomo di casa' fin dai 19 anni.

Aspetto fisico

É abbastanza alto, circa 1.80, non ha un fisico allentato e risulta leggermente sovrappeso. Non ha capelli, preferisce rasare a zero i pochi che gli restano anche per rimanere più ordinato. Si veste in maniera semplice e comoda, porta tute, felpa e jeans, non rinuncia però a colori accesi anche brillanti.

Personalità e esperienze

Amichevole, generoso e socievole, non è una persona ambiziosa, ma non ha paura di confrontarsi con gli altri per esporre le sue idee. Riesce a svolgere al meglio i suoi compiti quando nell'ambiente in cui si trova c'è collaborazione e un'atmosfera familiare. È intuitivo e sa percepire l'umore delle persone, riesce a immedesimarsi nei loro bisogni; questo lo porta a farsi coinvolgere in tutte le opportunità offerte dal carcere (sportive e non) per sollecitare la partecipazione dei suoi compagni e cercare di migliorare le condizioni del reparto.

Obiettivi

Da quando è in carcere vorrebbe socializzare e avere una squadra su cui contare (ricreare un ambiente familiare); organizzare e coordinare meglio le attività, fare sport in sicurezza, dare spazio allo sport (è sempre stato l'uomo di casa e cerca di ricreare lo stesso ambiente anche in carcere).

Ambizioni

Finite le superiori decide di iscriversi ad una facoltà per diventare fisioterapista. La morte del padre, lo obbliga a dedicarsi completamente al lavoro per supportare la madre nel mantenere i fratelli minori.

Paure

Ha paura di non essere all'altezza delle aspettative.

Sport

Non fa palestra, l'attività sportiva che fa è legata ad attività da fare all'aperto. Gli piace essere coinvolto in nuove attività (sportive e

non) e coinvolgere anche i suoi conoscenti (e ora anche i suoi compagni di reparto).

Abitudini

É autista di camion, la mattina si sveglia presto.

Gli piace essere informato sulle notizie (non solo riguardo a ciò che succede in Italia, ma anche nel suo paese di origine, la Polonia). Ama le novità, si lancia in nuove iniziative, è attivo e dinamico, gli piace cambiare, ma è molto legato alla sua famiglia.

Cattolico praticante, la domenica va sempre a messa, e la sera, prima di addormentarsi, prega.

Luoghi

Esterni: mare, fiume, acqua in generale.

Essendo nato e cresciuto a Danzica, ha una relazione unica e personale con il mare.

Adora fare lunghe passeggiate sulla battigia e osservare le onde che si infrangono contro le rocce. Gli piace molto pescare e nuotare.

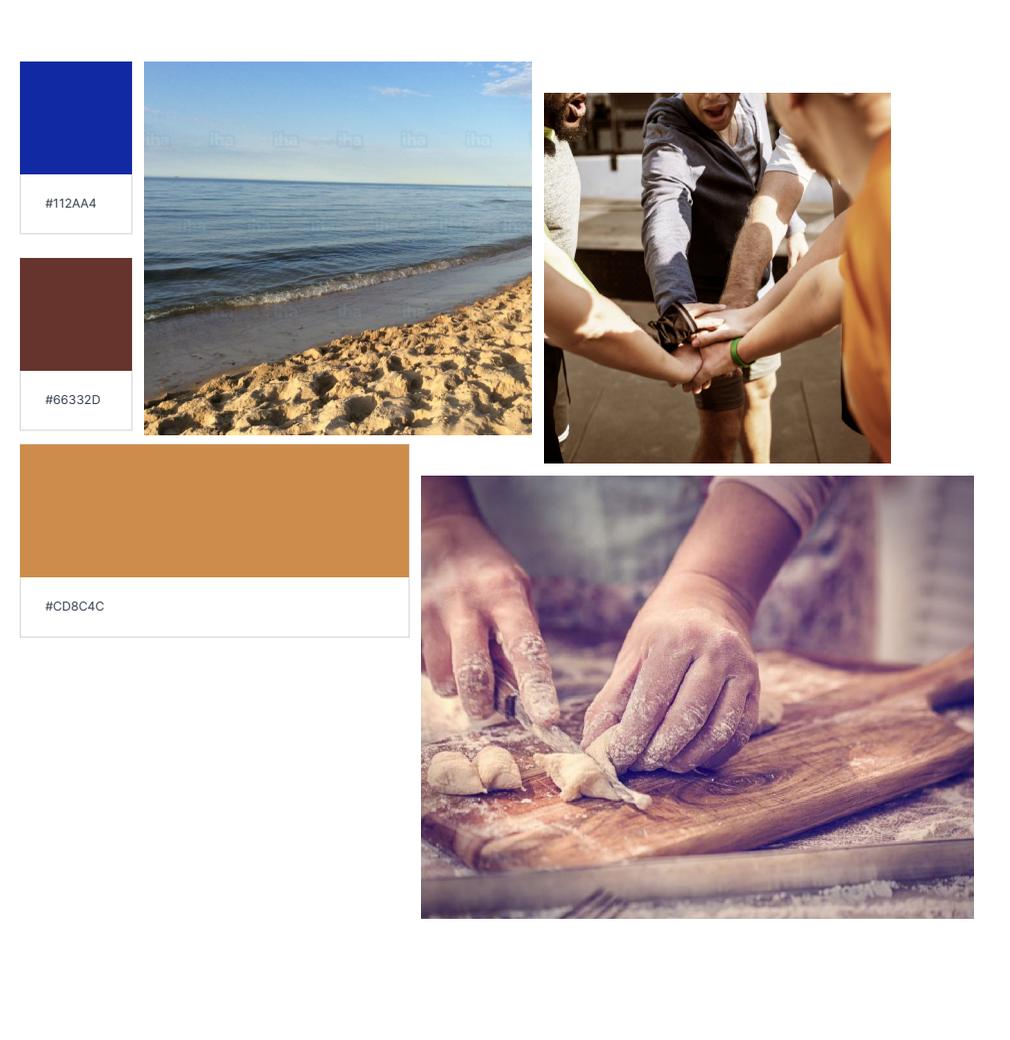
Interni: cucina, ama dedicarsi alla preparazione dei cibi e passare il tempo in cucina (si è appassionato con il tempo, trovandosi a dover cucinare per i fratelli quando la madre era al lavoro): la sua specialità sono i pierogi (si vanta del fatto che siano i migliori di Danzica).

Carcere

Condanna: è finito in carcere per omicidio colposo (ha investito e ucciso una persona con il camion perché guidava in stato di ebbrezza), deve scontare 10 anni (è in carcere da 6).

Socialità: è coinvolto in tutte le opportunità (sportive e non) che possano coinvolgere e migliorare la condizione dei compagni di reparto. Non ha paura di confrontarsi con la direzione per esporre le sue idee. Si occupa in prima persona di organizzare le attività di manutenzione degli spazi sportivi.

Moodboard Andrej



Camilla

L'influencer



“Non trovo scuse, se ho un obiettivo so realizzarlo, lo sport è uno stile di vita e va rispettato con cura e dedizione.”

Anno e luogo di nascita

Varese, 3 Novembre 1985

Famiglia

I genitori si sono trasferiti al Nord, dal Sud alla fine degli anni '60, non ha fratelli e sorelle, ma moltissimi cugini con cui ha un legame molto stretto.

Aspetto fisico

Di bella presenza, altezza media (1,65), esile ma tonica, bruna e con i capelli a caschetto. Sempre vestita con un abbigliamento sportivo, ma adatto a mostrare le sue forme (la sua persona diventa il primo biglietto da visita della sua palestra).

Personalità ed esperienze

Determinata, sa quello che vuole e si impegna al massimo per ottenerlo, è intelligente e ambiziosa, questo la rende molto motivata, ma anche competitiva. E' molto resistente allo stress mentale e fisico, lo ha dimostrato nelle lunghe notti passate a preparare gli esami, ma anche nel suo mantenere una precisa routine di allenamento (che rispetta anche in carcere). É molto impaziente, ha la tendenza a volere tutto e subito perchè è consapevole delle sue capacità.

Obiettivi

Realizzarsi e prendersi cura di sè anche all'interno del carcere.

Ambizioni

Fin dall'inizio sapeva di voler far diventare la sua passione (lo sport), un lavoro. Sa quello che vuole e si impegna al massimo per ottenerlo. Laureata in Economia e Commercio in Triennale. Ha poi frequentato un Master in primo livello in Nutrizione e Fitness Sportivo per realizzare il suo sogno: aprire una palestra.

Paure

E' una persona che ha bisogno dell'approvazione altrui, quindi una delle sue maggiori paure è quella di non piacere.

Sport

Ha iniziato da giovane a frequentare la palestra. Oltre alla sala attrezzi ha scoperto diverse discipline e corsi che l'hanno appassionata sempre di più. Negli anni la passione per il fitness è diventato un lavoro. Finiti gli studi economici, infatti, ha chiesto un prestito in banca per aprire una sua palestra (ponendo una grossa attenzione ai corsi che offre, sempre all'avanguardia). Lo smartphone diventa un modo per tenere una piccola palestra sempre in tasca. Grande amante delle app di fitness (7M Workout, Workout Women, Runtastic - ora Adidas Running e Adidas Training), ma anche dei profili social legati al fitness, in particolare YT e IG (è affascinata dalle nuove forme di intrattenimento fornite come ad esempio gazzetta.active).

Abitudini

É Determinata, una persona orientata ai risultati. É abitudinaria, ha una sua routine giornaliera precisa che cerca di mantenere a tutti i costi, controllare il suo corpo, le dà un senso di pace su tutto il resto (è un modo per tenere a bada l'ansia). Le piace passare del tempo in compagnia di sè stessa. Adora fare puzzle che puntualmente disfa una volta completati: la soddisfazione è data dal completarli, non dalla contemplazione di un lavoro finito. Rimetterli nella scatola vuol dire avere nuovamente una sfida da affrontare

Luoghi

Esterni: Da sempre interessata all'attività sportiva, la pratica non solo per lavoro, ma anche nel tempo libero: in sala o all'aperto. Ama fare lunghe camminate in montagna per staccare dalla frenesia giornaliera
Interni: Non disdegna passare delle serate a casa in compagnia di un buon libro, una serie TV da guardare sorseggiando un the (rigorosamente verde senza zucchero), o facendo dei puzzle che una volta completati vengono disfatti. Anche in carcere continua ad essere attenta all'alimentazione, e a mantenere una precisa routine di allenamento.

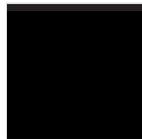
Carcere

Condanna: truffa aggravata
Socialità: è una persona abitudinaria e orientata ai risultati. Le piace passare del tempo in compagnia di sè stessa. Le piace coinvolgere gli altri: non solo per altruismo, ma anche perché questo le fa 'guardagnare' punti agli occhi delle altre persone (per una questione di riconoscibilità e status).

Moodboard Camilla



#FF8D48



#000000



#BC8EC1



Salvatore

Il sentimentale



“Nel tentativo di mantenere la mia vita in ordine sono stato ingannato dalla sorte, ho bisogno di ritrovare un equilibrio stabile.”

Anno e luogo di nascita

Sicilia, 1985

Famiglia

Cresciuto con entrambi i genitori è il terzo di tre figli, avuto dalla madre in tarda età con il secondo marito, si chiama Salvatore in onore del nonno defunto.

Aspetto fisico

Alto 1.83, occhi marroni e capelli castani, postura/portamento eretto, muscoli simil atleta (fibra). La sua pelle è olivastra e si abbronzava facilmente alla luce del sole, si sente a suo agio in ambienti balneari.

Personalità ed esperienze

Quasi ossessivo compulsivo gli piace avere tutto in ordine, segue alla lettera la dieta sportiva che sta portando avanti con impegno e dedizione. Non riesce a smettere di fumare, nonostante vari tentativi per motivi di salute, perché si concede un vizio. È una persona premurosa e generosa con chi ha stretto legami profondi, per il resto è un tipo introverso che non ama dare confidenza, preferisce il silenzio alle parole vuote. È un bravo amico perché sa ascoltare. È cresciuto come se fosse figlio unico dato che i suoi fratellastri erano già lontani da casa, chi per studiare e chi perché aveva già una propria famiglia. Ha avuto un'infanzia agiata anche se ha assistito al secondo divorzio della madre.

Obiettivi

Ha sempre desiderato avere un figlio a cui tramandare i propri insegnamenti e una donna al suo fianco. Vorrebbe una famiglia serena e tranquilla.

Ambizioni

Di indole timida e introversa ha sempre avuto ottimi voti, ha conseguito il diploma di liceo scientifico e poi ha deciso di studiare Informatica presso la Bicocca. Da adolescente aveva già iniziato a lavorare con il codice, considerandolo una forma alternativa del linguaggio. Il funzionamento del computer lo ha da sempre affascinato sia come studio dell'hardware che dei software, quindi per lavoro ha deciso di fare il programmatore. Lavorava per la Ubisoft.

Paure

Ha paura di mostrarsi per quello che è, perché essenzialmente non è soddisfatto di sé stesso.

Sport

Ama correre, fare jogging, cardio in generale, ha una muscolatura da atleta.

Abitudini

Ora vive a Milano, ama ascoltare musica, cantare sotto la doccia quando nessuno lo sente e leggere. Correre ogni giorno e tenersi allenato, gli piace sfidare se stesso e superare i propri limiti.

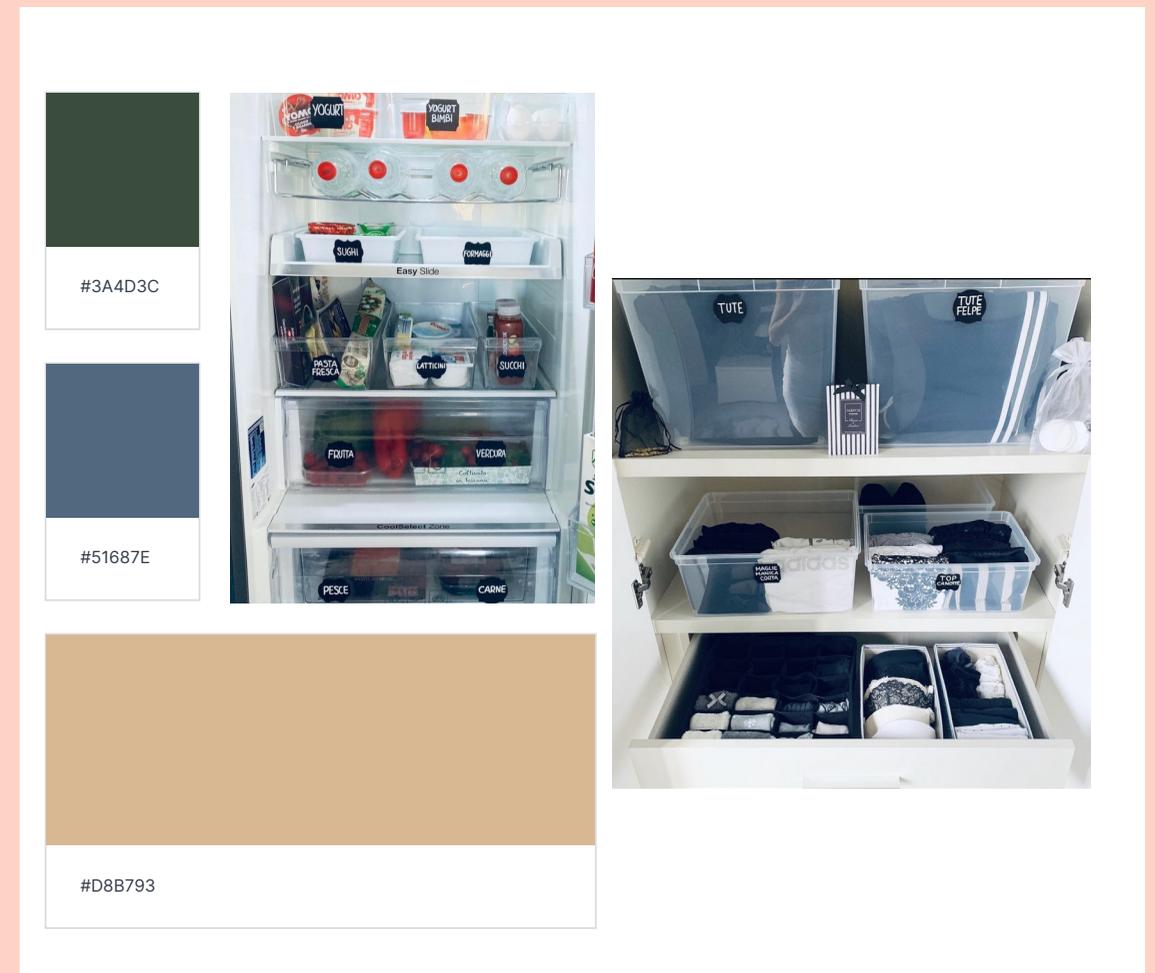
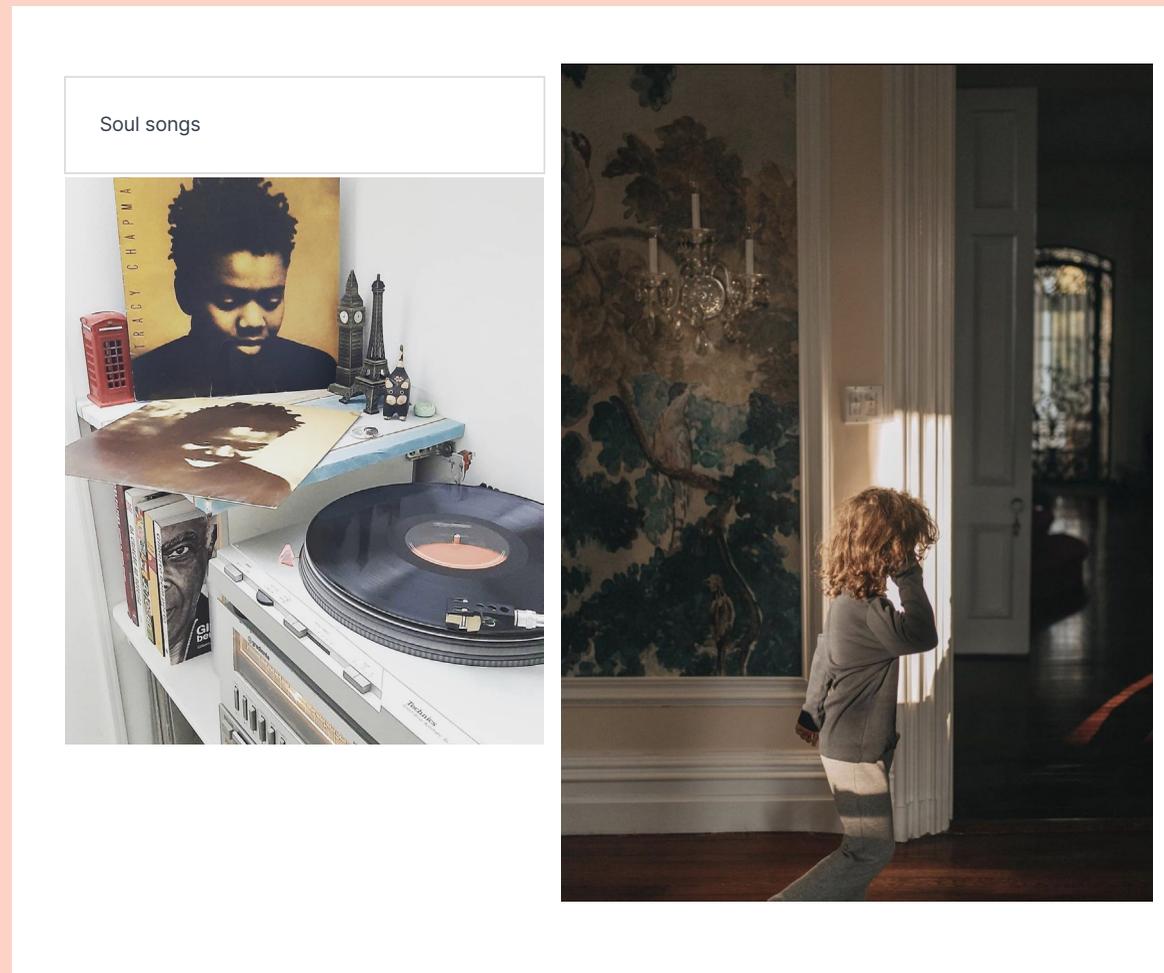
Luoghi

Esterni: Parco della Guastalla, la rotonda della Besana. I parchi meno gettonati della città di Milano, tra cui il parco di villa Necchi. Interni: la sua casa dove tiene sotto controllo la coltivazione di marijuana. Ama le biblioteche storiche, per esempio la biblioteca nazionale braidense e la pinacoteca di Brera.

Carcere

Condanna: Grazie al pagamento di un buon avvocato è stato condannato a 3 anni per spaccio di lieve entità e ad una multa di 5 mila euro. Socialità: Non si sente un criminale ma superiore, è ferito nell'orgoglio per essere stato così stupido da farsi incastrare a causa della sua ragazza che è stata beccata con del fumo addosso. Nonostante fosse un attento calcolatore e avesse tutto sotto controllo, la sorte lo ha fregato. Continua la sua attività di jogging in carcere per scacciare i brutti pensieri e rimanere lucido.

Moodboard Salvatore



Claudia

La demotivata



“Ho scelto spesso la via più breve, avevo immaginato una vita diversa, ora voglio occuparmi di me stessa.”

Anno e luogo di nascita

Caserta, 1970

Famiglia

Ha una sorella e un fratello più piccoli

Aspetto fisico

È una bella donna, leggermente sovrappeso, ma sempre ben truccata. Da giovane faceva voltare lo sguardo ai ragazzi ma il tempo le ha lasciato i segni di una vita che immaginava più facile e qualche chilo in più. Ha i capelli lunghi che prima di finire in carcere teneva sempre ordinati e rigorosamente tinti. Ora si sta lasciando un pò andare e la ricrescita la tradisce.

Personalità ed esperienze

Ha una personalità forte e piuttosto solare. Prima di tre figli è uscita presto di casa per costruirsi la sua vita, la sua smania di riscatto da una famiglia con poche pretese e non molte opportunità l'ha portata a scegliere spesso la strada che sembrava più breve. Legatasi ad un uomo che dimostrava più di quanto si potesse permettere, si è trovata in pochi anni a bruciare i pochi risparmi messi da parte con il lavoro. Tra debiti di gioco e operazioni teoricamente remunerative che si trasformavano in grandi fallimenti è finita velocemente sul lastrico e si è infilata senza accorgersi sulla strada che l'ha portata in carcere.

Obiettivi

Re Socializzare (identificarsi all'interno di un gruppo) conoscere nuove persone, fare nuove amicizie. Coinvolgere e avere relazioni con figure che possano diventare per lui un riferimento. Alla ricerca di una forma di auto-disciplina, di qualcuno che possa guidarlo. Era coinvolto in bische e soffriva di ludopatia. Assisteva o partecipava ad incontri di pugilato per soldi.

Ambizioni

In passato aveva ambizione di carriera, ma la vita l'ha messa alla prova. Si è rifugiata nella cura degli altri. Ora che è in carcere è demotivata perché non ha scopo.

Paure

Teme il tempo che passa e che lascia i segni. Ha paura di finire come tante altre detenute che con il tempo si sono lasciate andare sia fisicamente che mentalmente e che affrontano la reclusione cercando di azzerare il cervello.

Sport

Lo sport potrebbe essere un modo di rimettersi in forma ed evitare il decadimento psicofisico e la depressione di cui vede soffrire tante compagne. Entrata in carcere ha pensato che potesse essere la volta buona per dedicarsi alla cura di sé e perdere quei chili di troppo, ma la realtà dello sport nel reparto femminile ha smorzato la sua spinta iniziale. Mancanza di attrezzature, spazi risicati e difficoltà di vario genere hanno azzerato il suo entusiasmo. Le piacerebbe aver la possibilità di fare fitness di gruppo (es. zumba, pilates, etc) per tenersi in forma e condividere con le altre ragazze.

Abitudini

Usa tutte le sue energie per alzarsi dal letto la mattina. Cura l'aspetto estetico, ma non la forma fisica. Il trucco è l'ultima forma di resistenza per non lasciarsi andare completamente. Prima di finire in carcere amava vestirsi bene seguendo le mode del momento.

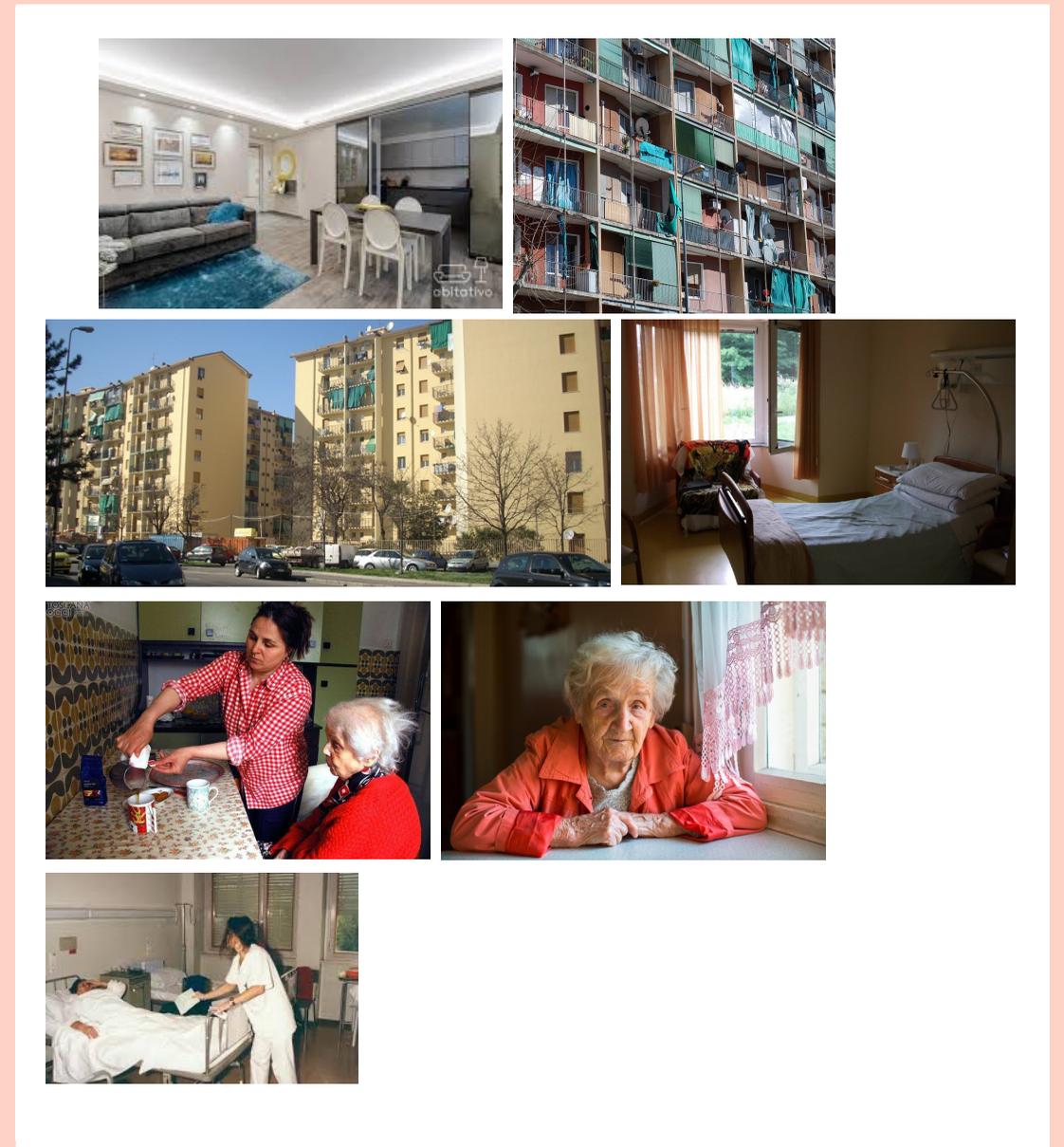
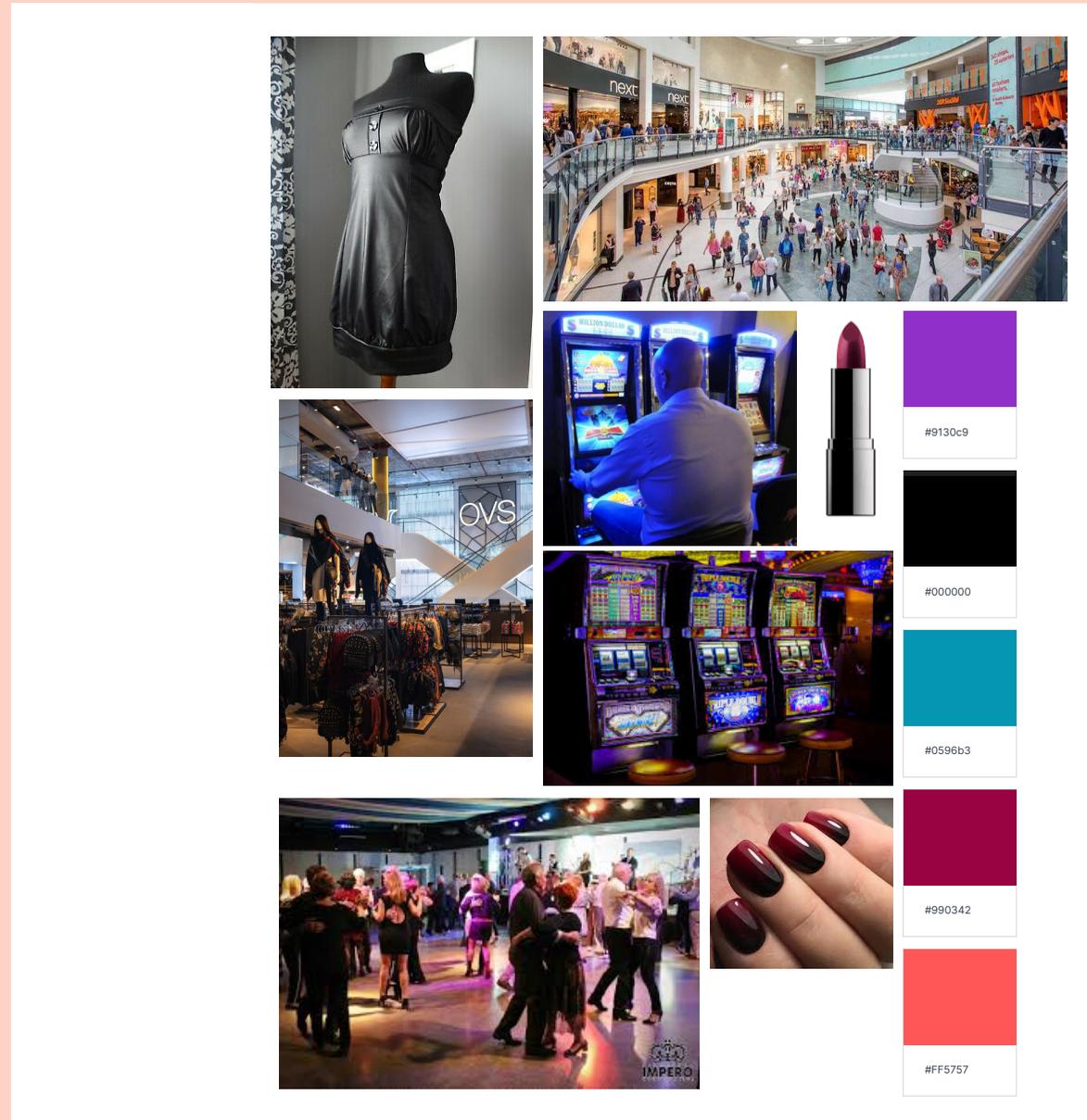
Luoghi

Esterni: prima di finire dentro le piaceva andare al centro commerciale o nella via dello shopping (tipo C.so Buenos Aires) sperando prima o poi di poter permettersi piuttosto le vie della moda. Interni: Casa sua è il suo regno, che ama tenere pulito e in ordine. La sua quotidianità ora è la cella che divide con altre detenute. È stato difficile abituarsi allo spazio ristretto e all'assenza delle comodità di casa sua, ma soprattutto a non avere spazi per sé

Carcere

Condanna: truffa e appropriamento indebito e deve scontare 1 anno e 6 mesi di carcere Socialità: In carcere Claudia, sentendosi inizialmente solo di passaggio, stava molto per conto suo. Sentiva di non appartenere a quel posto. Con il passare dei giorni e poi dei mesi si è resa conto di avere molto più in comune con le compagne di cella di quel che immaginava. Rimasta colpita dalle condizioni di molte detenute depresse, ha intessuto rapporti anche stretti con loro.

Moodboard Claudia



Juliano

Il bodybuilder



“No pain, no gain. Disciplina, costanza e determinazione nello sport mi portano ad avere un fisico che mi rende sicuro.”

Anno e luogo di nascita
8 ottobre 1992, Porto Rico

Famiglia
Cresciuto in una famiglia che fatica ad arrivare a fine mese dovendo sostenere 4 figli. I genitori sono dei grandi lavoratori, il padre lavora come operaio in una fabbrica di scarpe mentre la madre lavora come donna delle pulizie. Nonostante i genitori si amino, il rapporto è conflittuale e talvolta burrascoso, dovuto soprattutto ai problemi di alcolismo del padre.

Aspetto fisico

Meticoloso nella cura del corpo attraverso una dieta ferrea, è intransigente con se stesso, forse dovuto anche al background militare di formazione. Fisico muscoloso e ben definito.

Personalità ed esperienze

È un motivatore nato, essendo estroverso riversa la motivazione anche sugli altri. Socievole, simpatico e amichevole non sa stare solo. La palestra oltre che a mantenere il suo aspetto fisico è un mezzo per conoscere e stare con gli altri. Questa fissazione sul suo corpo lo porta ad essere egocentrico, gli piace avere gli occhi puntati addosso e non smette di compiacerse. Di certo non è una persona umile, gli piace ostentare i traguardi raggiunti.

Obiettivi

Diventare un personal trainer di successo e aprire la propria attività nella propria palestra.

Ambizioni

Ha frequentato le elementari con ottimi voti e poi ha deciso di optare per la scuola alberghiera. Da adolescente ha lavorato come cameriere nel suo quartiere per portare un contributo economico in casa, aiutando così i fratelli più piccoli. A 18 anni ha dovuto arruolarsi nel servizio militare poiché le leggi lo prevedevano, ma appena terminato il suo servizio, ha deciso di mettere da parte un po' di soldi e volare in Europa, più precisamente a Roma. Una volta in Italia ha iniziato a lavorare come buttafuori nei locali e nel

frattempo a frequentare la palestra, dove si è avvicinato allo sport. In lui poco a poco è maturato il sogno di diventare un personal trainer ed è così che è riuscito a conseguire la laurea in Scienze dell'educazione motoria.

Paure

Non ama mostrare le sue paure, è molto sicuro di sé, teme il fallimento, ma è convinto che a lui non accadrà mai nulla del genere.

Sport

Vero fanatico dello sport non potrebbe fare a meno né della palestra né della sua alimentazione precisa e meticolosa. Il suo sogno è di fare della sua passione un lavoro.

Abitudini

La cura di se stesso va di pari passo con la pulizia e l'attenzione ai dettagli. Gli piace vivere in uno spazio pulito, arieggiato e soleggiato. Ha una beauty routine scandita dalla pulizia del viso attraverso maschere di bellezza e depilazione del corpo. Ci tiene a depurare l'organismo, per questo beve tanti liquidi, tisane e mai bibite gassate o alcol.

Luoghi

Esterni: locali notturni dove ha lavorato come buttafuori e le spiagge, dove poter prendere il sole.

Interni: Dato che è una persona a cui piace vivere la routine quotidiana, il suo posto preferito è la palestra dove può mettere in mostra se stesso. Allo stesso tempo ama trascorrere il tempo in casa nella sua tranquillità.

Carcere

Condanna: è stato beccato per aver spacciato anabolizzanti durante il turno di lavoro come bodyguard.

È stato condannato a 2 anni di reclusione, ma ne ha scontato solamente 1 per buona condotta. In questo anno è stato trasferito da un carcere all'altro e ad oggi si trova a Bollate a qualche mese dall'uscita.

Socialità: essendo una persona narcisista ed individualista è sempre stato sulle sue, è riservato ed esegue con precisione gli esercizi in palestra dispensando consigli agli altri, non è mai stato interessato ad essere rappresentante sportivo del suo reparto perché sente di non dover niente agli altri detenuti.

Moodboard Juliano



#DB1F1F



#83614E

4.4 Roberto Bezzi feedback and a second context deep dive

After having elaborated a first proposal concerning characters and narrative world, it is necessary to show the result to the prison population as a first example and then redesign together, in a second Crafting phase, the real, credible and coherent traits of those who will be their spokesmen outside the walls. In order to organize these moments and get a first feedback about the work done, we asked to talk to Roberto Bezzi - head of the Educational Area of the Il Casa di Reclusione di Milano-Bollate - who, keeping a daily contact with the inmates, would have been able to guide our intentions in the best way and would have confirmed us that the creation of fictional characters, representative of the inmates' condition, would be for them a positive opportunity in the reconstruction of their own identity and not a further reason of confusion.

Unfortunately, due to the restrictions caused by the pandemic, it was not possible to meet Roberto Bezzi inside the prison walls and explore his working environment, his interactions with inmates and commitments that involve him every day. Despite this, on 9 April 2021 a video call was organized with the entire communication team, with the specific aim of understanding the functions of the Education Area within Bollate prison and the activities it carries out, and then testing the storytelling process, verifying that it was in line with the needs of the inmates and assessing the opportunities and limits of the project idea.

The head of Educational Area had already heard about the project and the planned interventions during the first restitution meeting on 19 March 2021. After briefly summarizing the main aspects and intentions, we let him speak so that he could tell us about his working context, his tasks, the aims and the offers that the Educational Area takes care of in the Bollate facility, enriching our knowledge about the context selected for the pilot project and its inhabitants with whom we would then have to interface.

Roberto Bezzi immediately gets to the point, allowing us to implement a second deep dive into the Bollate system and giving us new points of view told from the inside; he defines his office as a pedagogical first aid, often there are no appointments, if someone needs something, they turn to him and he has to be always attentive and available.

He then recounts some interesting details and dynamics concerning the structure, such as the fact that it hosts between 1200 and 1300 inmates, who have been definitively sentenced and are therefore well aware of the period they will spend inside the walls.

Most of Bollate's inmates have chosen and requested to stay in this institution, their ages range from 18 to 83 years and it includes a section that houses between 120 and 140 women. Most of the detainees have to serve a sentence of more than three years and the average is around 7-9 years. The second Milanese prison also hosts a 'Protected Section', which since

2006 has housed so-called sex offenders who are 'physically' protected within the ward. Prisoners entering the Bollate facility, in compliance with Article 1, which provides for equal rights and the exclusion of all types of discrimination, are required to sign a pact defining their approval to share the prison premises also with inmates guilty of this type of offence. In the prison environment this is not so common, it does not presuppose affection between prisoners, but it does guarantee a clear form of mutual respect between them.

The responsible moves to describe his more restricted context: the Educational Area includes a team of 15 educators, 10 psychologists and criminologists and other figures who deal primarily with the observation of the personality; when a person enters the prison, in fact, the team draws up a treatment path which, once completed, is sent to the magistrate of reference. The process consists of two stages, a section that could be called diagnostic, which presupposes observation, and a therapeutic section that includes a series of predefined activities. This treatment path can be totally intra-custodial, partially extra-custodial and in some cases even totally extra-custodial, in the case of alternative measures to detention.

Bezzi underlines that the treatment pathway in Bollate prison also includes offers related to education and work, as already mentioned in this research through previous chapters, and stresses how

much inmates appreciate and participate in this kind of initiatives.

Recreational, cultural and training activities are proposed from outside or requested and then evaluated with the different committees (culture, sports) representing inmates. An example of space that hosts these initiatives is the theatre, which from 2019 has also been adapted as a cinema (Anteo) and inaugurated with the presence of the mayor of Milan Giuseppe Sala and the director Gabriele Salvatores with the idea that it could also be open to the outside. This resource allows the prison to become a more accessible institution, as happens with the In Galera restaurant. As we have already been told by inmates, sports activities such as yoga or boxing courses are also organized in the institution, run by external instructors or experienced inmates. Another important environment for culture is the library, where book presentations by the authors themselves, who can interact with the inmates, have also been held.

Due to the pandemic, however, the layout of the prison changed in terms of both spatial and organizational management and with it the format of the activities on offer; as already mentioned, several inmates serving short sentences of a few months were diverted from San Vittore prison to Bollate, where they had to be housed and sorted in different departments, although in most cases they did not belong to the target group of any of

these departments. This new dynamic disturbs the equilibrium of inmates who have served and continue to serve longer and well-defined sentences, and who find themselves dealing with people who are confused, unprepared and often angry about their short sentences, perhaps recovered after several years in suspense. Bezzi says that the relationship with the inmates is based and continues to be based on a solid relational symmetry that makes dialogues very fluid and honest. Before the pandemic, thanks to Article 21 of the Prison Law, 200 inmates regularly went out to work outside the prison and came back on their own after the end of their shift; on average, this happened to another 200 inmates among the various Italian prisons. This high number of detainees was able to develop their skills through voluntary work and criminal mediation paths, which allowed them to start compensating victims and to create a new sense of autonomy. However, even this condition was severely limited by the pandemic, until the total closure last year, when Roberto Bezzi himself, the former director Cosima Buccoliero and the entire team made themselves available to tell the inmates what was happening outside and honestly express their total unawareness. This sincerity undoubtedly facilitated the confrontation between the inmates and the team linked to the Educational Area in order to elaborate together proposals or solutions; this dialogue avoided the development of violent riots in Bollate, which occurred in several other Italian prisons in the same period.

Today, after more than a year, it has been

possible to reorganize some activities in compliance with the regulations drawn up for health emergencies. These are internal initiatives within each ward which do not require the meeting of prisoners who do not usually share the same spaces, for a maximum of about 5-6 people and which often take place outdoors or in large areas such as courtyards or walkways to avoid possible contagion. As far as school activities are concerned, it was difficult to follow lessons at a distance, as there are only two workstations with very poor network quality, but the classes are few in number and fall into the category of BES - Bisogni Educativi Speciali - so the lessons were able to continue with the necessary precautions, while some activities that required close contact, such as sports, were suspended.

However, it seems, as emerged from the interviews, that there is a difficulty in involving some detainees and that not all of them are enthusiastic about participating in the proposed activities, especially ones related to sport; the reasons are that some detainees may not be informed about them or that the activities are not varied enough and therefore not able to adapt to different needs and requirements related to all inmates ages or levels of preparation. There are also several constraints due to internal dynamics, in particular in the women's section, where there is the same heterogeneity as in the men's section, but concentrated in a single ward.

Roberto Bezzi participated in the writing of a book, which will be published soon, and

which deals with transits in different ambits of adulthood, in his case the transit that presupposes the access into prison. It is interesting for our research a reflection that he makes about the female condition in this transit. Women's adaptation is much more delicate than men's. Women suffer a greater deprivation of identity, due to the fact that they become part of a structure designed, in cultural terms, for typically male canons. There are therefore generally three types of reaction: women who become hyper-feminine in the way they dress and make up, women who undergo a masculinisation and women who fall into an almost hospital-like condition which leads them to move without reacting by always wearing room clothes such as dressing gowns and slippers. This condition is quite rare in men who follow a kind of 'prison etiquette' and have more defined 'models' to look up to. In the women's ward, because of this strong destabilisation, the use of antidepressant and tranquillizer drugs is also much more common. These typical aspects of prisoners, known only to those who have the possibility to analyze the prison reality from an internal point of view, are fundamental to revise characters and to make them respond to the needs they want to communicate to the external community.

Continuing with the discussion on women and knowing the fact that they represent only 4.3% of the Italian prison population, we wonder whether women actually commit fewer crimes. However, this data is not necessarily 'positive', says Bezzi, as women also have less deviant emancipa-

tion, i.e. they are not admitted in certain negative environments where particularly serious crimes are organized or planned. It also appears that most of the crimes committed by women have a man as an accomplice, when they offer to participate in a deviant plan, or as a victim, in reaction to prolonged mistreatment. After having collected all these precious inputs, we ask Roberto whether storytelling can be a useful tool to support the transition process that prisoners have to cope with: narration, in fact, is always the story of a change, one of the many that each of us is called to face in different moments of our lives. Narrating does not mean limiting oneself to a story, but recounting and exploring a place, a system, a single person, basically a world that can be transmitted to the outside in its entirety and truth (Pinardi & DeAngelis, 2006). The thought of the head of the Educational Area meets the idea of the team and helps us to define the methods of communication: it is not enough for prisoners to tell their stories in an autobiography of venting, rhetorical and repetitive, that refers, as often happens, to the idea of punishment as expiation, but it is useful to combine real experience with fiction to stimulate a re-elaboration, to gain a form of alternative freedom. This freedom stems from the intention not to limit oneself to a faithful recount that becomes a sort of lamentation, but presupposes the possibility of re-inventing a story starting from oneself.

For these reasons too, Roberto Bezzi suggests involving in the co-construction of the narrative world and in the design of

the characters, also people who generally do not participate actively in prison initiatives and whose thoughts are often unknown. This solution reflects the concept of plurality and is also more sustainable at organizational level once groups and profiles have been selected.

The groups recommended by the manager to be considered to take part in the second Crafting activity for gaining a complete idea of the situation are the following:

Ward I: older people with longer sentences and media cases

Ward II: mainly drug addicts, younger people

Ward III: average sentence and average age

Ward IV: university students and young adults

Ward VII: protected section, transsexuals, former police officers

It is also necessary to clearly involve those inmates who stay at Bollate for short periods, who are distributed between the various wards and who recently represent a real new typological group to be considered on a par with the others.

We explain to Bezzi that the final aim is to design an audiovisual production that can narrate this concept of prison to the public opinion questioning the most classic visions; according to the had of Educational Area this intervention would be a positive signal of reactivation starting from a common base and then moving towards specific paths, feasible even in the short term.

The dialogue with Roberto Bezzi is actual-

ly the first opportunity to get feedback from someone who is part of the prison population and can offer his point of view on the work carried out so far, providing a series of valuable information and points of view to enter the hidden Bollate world. The meeting is therefore also a first test of the storytelling process devised by the researchers, which had never been introduced in a context such as prisons. The result is positive, the communication intervention was considered valid and potentially effective, the inmates will therefore have the opportunity to share their experiences and needs to create something that can be disseminated and possibly replicated as a model by other penal institutions.

4.5 Ideas of Reframing

After the first collecting and crafting phases, while waiting to be able to implement the work done with the participation of the inmates, the project team decided to collect some first ideas on the next reframing situation; the intention was to define a preliminary concept for the format and organize the following meetings orienting the discourse to obtain the necessary material to realize it. The purpose is to create an alternative communication strategy to the current ones related to the world of sport and prison, in order to convey to the outside world a message designed together with prisoners.

To orient ourselves in this field, we decided to turn to Nicolò Carrassi - Associate Creative Director at Publicis - who consulted the report on the research phase after being involved in the initiative by the professors and researchers Francesca Piredda and Chiara Ligi, who during a previous meeting were able to illustrate the ACTS project, its purpose and essence. Also in this case it was not possible to confront us in presence, so during a video call, organized for Tuesday 27 April 2021, we told Nicolò all the developments of the project up to that moment, including the presentation in prison and the dialogue with Roberto Bezzi. The creative director proposed an idea for a format that could best adapt to the needs of the inmates, but also to the constraints due to the limitations of action and budget that must be taken into account, especially in a period like the current one. It is necessary to think of a content that can be easily reali-

zed in a closed context, full of restrictions, such as a prison, so little equipment is needed, simple but effective actions that must deal with issues of privacy related to the recognition, permissions granted or not to some prisoners and also related to spaces that often have to remain private. The action must concern a series of characters who tell their stories and who recognize sport as a chance for redemption, the fundamental key to the transition process that they are led to experience inside the walls. Prisoners will be asked to co-create the stories that will be shared in order to set a landmark that could be exported to other prisons or other contexts with the same or other aims.

The first idea proposed by Nicolò, and born from the material provided by the researchers up to that moment, consists of a podcast accompanied by a series of training videos that can tell a story through exercises. The intention is to set up as many specific situations as there will be actual characters, or a single story that refers to the same narrative world to create a library of trainings usable by the community; these workouts have also to be the means by which prisoners have the opportunity to express themselves, to make clear to the outside world needs and specific features of life in the context of imprisonment. The proposed audiovisual format is very agile, because it consists of different phases with different intentions: training and story listening.

This type of content must be easy to create and usable on different platforms in

order to reach the interested public in the most effective way, it could therefore be proposed to different social channels: Spotify for listening to podcasts; Instagram, more immediate, which with a dedicated profile could tell from the beginning, step by step, the process of co-creation with prisoners; TikTok with quick and studied interventions could push the project towards a completely unexpected target. In each of these cases, sport is intended as a container/context that can collect short moments of storytelling and exercise without referring again to the stories from prison in a rhetorical and documentary way.

In order to realize this kind of format it is necessary to organize a process that implies a sort of collaborative writing, designing of characters and stories with the prison population that can then be told, as far as possible, by the prisoners who, like actors, will have the opportunity to speak to the outside world through pills of physical activity. The focus never move from the theme of sport, the promise, or rather what is intended to be communicated through this output, is the fact that sport, as a lifestyle, makes one feel better even in a context like prison, indeed especially in it; it happens precisely because this context is bound by a series of restrictions that could otherwise lead to the abandonment of one's person both from the physical and moral point of view. Physical activity, as the inmates told us, is the element that unites the 'inside' and the 'outside', those who practise it in fact, at that precise moment, give the best of themselves totally dedicated to their go-

als, abolishing anything surrounds them nor distinguishes them from one another, whether free or imprisoned.

Acting to achieve this result is not easy, it is necessary to pay attention to the possible gap between the story of the prison population and an artfully designed piece that could be interesting in the eyes of the public. Their stories must remain true, credible and coherent, without being adapted with expedients created specifically to intrigue the so-called civilians, who are the listeners, those who, coming into contact with this reality, often unknown or ignored, can intervene in order to make it better.

Sponsors also have a fundamental role to play at this time, both in terms of financial support and supplying of equipment and in disseminating the results on as many channels as possible, which are, however, consistent with the final objective (e.g. the Gazzetta dello Sport, which is already present in this field with the Gazzetta Active project, could follow the development and preparation of the training sessions and subsequently disseminate them through its own channels; Mapei could supply the equipment needed to set up the spaces).

After having identified a possible format to refer to for the reframing phase, it is necessary to organize the new collecting and crafting activities, useful to realize the contents to be communicated; the intention is to involve in presence small groups of different wards, as suggested by Bezzi, with whom to develop stories and redesign characters. On the basis of a series

of references and previous experiences, it will be possible to design or select tools that can generate and then stimulate conversation, storytelling and dialogue among the participants so as to guide the activities and obtain the maximum result from each scheduled meeting.

4.6 Detainees feedback and a second Collecting phase

The researchers' approach to the storytelling process presupposed the adoption of a precise framework that included co-creation phases with the prison population. For reasons due to the pandemic, as described above, the first Collecting and Crafting phases were carried out by the researchers autonomously thanks to the insights gathered from the research phase and the specific information taken from the characters wheels. This first process led to the definition of fictional characters that could represent an effective example for inmates to understand process and results of the activities in which they would be invited to participate. After the confrontation with Bezzi and the contacts with inspector Ormella, it was possible to organize a series of workshops aimed at co-creating characters and narrative world, thus allowing the inmates to participate in the crafting phase as planned.

Before defining the activities to be carried out during these meetings, it was necessary to go over the framework also in the previous Collecting phase, which was managed for a second time by the researchers mainly because of the limitations imposed by the prison context. In

the Collecting phase, in fact, as we also experimented at university, it is usually left up to the participants to choose the materials they want to refer to, whether these are images, videos, quotes, but in this case it was not possible, as inside the penitentiary institutes it is not allowed to connect to the internet and therefore to use the fastest method of researching both iconographic and non iconographic repertoires. It is also not possible, as already mentioned, to introduce common materials such as scissors or adhesive tape, which would be useful for a collage activity from magazines or journals that could be the basis for the design of a moodboard. The project team therefore had to carry out extensive research into iconography, texts and references or quotations that could as far as possible respond to the inmates' imagination and allow them to express themselves freely in the creation of characters.

Before dedicating to the research it was useful to organize an initial discussion with the inmates belonging to the sports committee, some of whom had taken part in the preliminary activities. In this first moment of confrontation organized for the first week of June, professors Francesca Piredda and Chiara Ligi had access to the prison in order to present to inmates the character sheets and the process followed to draw them. In this way it was possible to obtain clear feedback on the effectiveness of the process and above all on the selection of the insights that could guarantee the definition of coherent and credible characters. The meeting was also the right moment to ve-

rify that an alternative and unusual communication strategy was being followed in contrast to the more classic documentary visions of prison rhetoric. At the beginning of the presentation, in fact, the inmates were shown some examples of typical and widespread formats that were a reason for comparison with the most innovative proposal brought by the project team. The inmates were then asked how the filling of character wheels, a tool used in the previous phase, had been organized and whether these were sufficiently clear and effective. In any case, the participants showed great interest, so much so that some inmates brought with them a printed copy of the character sheets they were most interested in, in order to take notes and return them to the next meeting.

Following this meeting, as anticipated, the researchers made some changes to the tools that would be used in the next ones, as had happened in the first phase of research, when members of the sports commission had tested questionnaires and wheels. It is precisely the wheel tool that was modified so that it would be easier to understand and more user-friendly, being reorganized into a series of cards, each with indications that suggest and stimulate the definition of physical or behavioural characteristics of the future characters.

In this way, prisoners are free to choose which topics to tackle first or whether to tackle them at all without necessarily having to answer the sections of the more rigid scheme of the tool. The cards, with

the character wheel suggestions, are accompanied by a second deck with an extensive iconographic research with images related to very different themes, from food to family, travel, animals and work. The cards with the images, although varied and numerous, have one limitation, namely that they have been pre-selected by the researchers and are therefore unable to cover all the ideas of the inmates. In any case, in the subsequent crafting phase, the researchers made themselves available to add images or phrases to the set that were specifically requested by the participants. The Collecting fragments phase continued for the researchers with the addition of cards containing quotes from films, books or plays that could also stimulate inmates' thinking.

Once the fragments (images, quotations, questions) have been collected to stimulate inmates to create characters, cards and questions are added to invite them to create the narrative world. Here again, the tools function as triggers to develop the imagination, referring to scents, colours, distant and fascinating countries, but also to those aspects of life that are more normal and visceral, such as home, family, the sea. Images and words assume an evocative function and constitute the basis of the moodboards that will be generated meeting after meeting by each participant.

The next step is to organize the Crafting phase through meetings in a way that works best for involving the inmates and collecting their characters' stories.



Figure 4.7



Figure 4.8



Figure 4.9

Figure 4.7 Bollate prison - Detainees feedback on the first phases (shot on 10/06/2020)

Figure 4.8 Bollate prison - Detainees feedback on the first phases (shot on 10/06/2020)

Figure 4.9 Bollate prison - Characters presentation (shot on 10/06/2020)

Figure 4.10 Cards derived from the structure of the character wheel

Figure 4.11 Cards with inmates quotes and phrases from film, books or plays

Figure 4.12 Some cards from the iconographic research for the character building

Figure 4.13 Some cards from the iconographic research for the world building



Figure 4.10



Figure 4.11

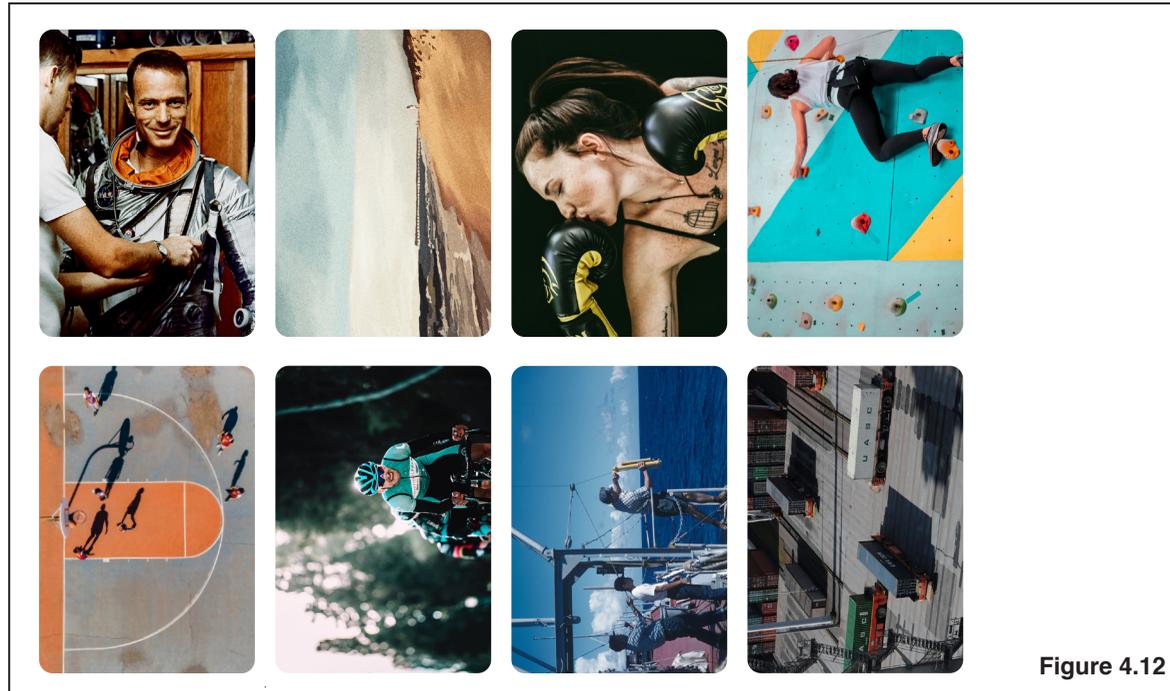


Figure 4.12

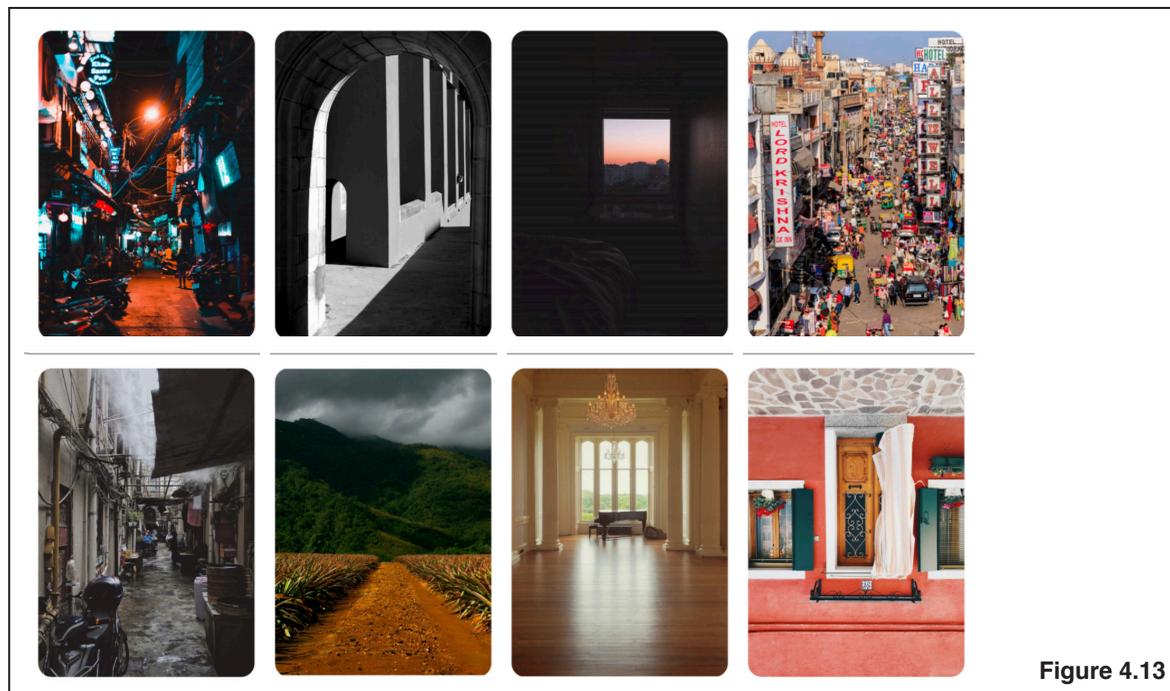


Figure 4.13

4.7 Second Crafting phase

After preparing and printing all the necessary material. It was possible to come back to Bollate for a series of meetings where the inmates were involved in the second phase of crafting. Organising a calendar of meetings so close in time and having constant access to the prison was not easy. Unfortunately, due to other commitments, I was not able to participate personally in this phase of the project by accessing the prison, but I would like to thank teachers and the rest of the team for keeping me updated on what was happening at each meeting and what were the inmates' and the project team's feelings about the results.

Due to time constraints, it was not possible to conclude the second phase of crafting in July 2021; it will resume in September, after the summer period with the remaining wards not involved in this first month of activity. The first participants in the initiative are the inmates representing ward III and inmates of the female ward, some of whom had already participated in the previously organised activities (interviews and questionnaires).

The crafting phase was organised into the following meetings structured as follows:

Meeting 1 (21/06/2021)

Introduction (about 1h)

_General introduction, in turn researchers and prisoners introduce themselves by telling their name, age, their favourite

place, what they like to do, and who they would be if they were a sportsman. This activity serves to break the ice and to get to know other participants.

Tools: this is facilitated by passing around a tennis ball: whoever receives it tells something more about himself.

_ACTS project presentation, objectives and workshop activities. Not all participants had joined the previous activities, so not everyone is aware of the project's intentions.

Tools: ACTS project presentation slides, storytelling activities presentation

Creating characters first part (about 2h)

_Individual work on the elaboration of characters starting from visual, sound and textual stimuli provided by the researchers and possibly by the participants. The activity starts from the collected fragments, the inmates are asked to select images to build a character on the basis of the stimuli (questions reworked by the character wheel) that are gradually launched. The images together will draw a first moodboard of their character.

Tools: slides introducing the characters, cards with pictures (real and fantasy spaces, objects), music, cards with questions derived from the sections of the character wheel, blank cards that allow prisoners to draw what they prefer and do not recognise in the pictures given.

Meeting 2 (22-25/6/2021)

Creating characters second part (1½ h)

_Prisoners are invited to conclude their individual work and to present the elaborated characters to the group. Researchers and other inmates express their opinions, first impressions are collected.

Tools: sheets and glue for collage, for defining a final moodboard

Narrative world first part (1½ h)

_Individual work of elaboration of the narrative world starting from visual, sound and textual stimuli provided by the researchers and the participants. We start again from the fragments (images of near and far contexts, known or unknown, which stimulate the fantasy, imagination, but also the memories of the prisoners and their desires). Inmates design their moodboards related to the narrative world in a very instinctive way.

Tools: slides introducing the narrative world, picture cards (real and fantasy spaces, objects), music, collage paper and glue.

Meeting 3 (1/07/2021)

Narrative world second part (3h)

_On the print-out of the character moodboard created earlier, each participant places the cards relating to the world (possibly also those of the questions).

_Each participant in turn describes the

world and the researchers follow the activity so that the description is as “visual” as possible. In the meantime, one detainee for the third ward and one for the women’s ward are given the task of sketching objects and landscapes, which are then described.

In turn, each person indicates which elements they would like to keep from all the other worlds and places them spontaneously in the centre of the table. At the end of the first round, each person decides what they would like to keep from their own world and shares it. Thus a new moodboard of the general world gradually takes shape, in which the relationship and association between the images and elements will be spontaneous. Collective discussion about the general world, wondering if it can really exist and what characteristics it should/could have starts.

Tools: world canvas, post-it notes on which the researchers write down the key words to be added about the world.

Meeting 4 (6/07/2021)

_The activity picks up where it was left in the previous meeting, with the photo of the general world, the same cards are rearranged on the table referring to the photo. Researchers ask the prisoners to integrate with other pictures and/or post-it notes with key words. It is important to stimulate constant reference to the theme of sport. A post-it is then placed with the name of each character on the moodboard of the narrative world.

Tools: photo and envelope with card and

post-it.

Characters and narrative world (2h)

_Inmates are invited to understand the relationship between the character and the world in which he/she moves. Starting from the storyline of each character (they reposition the cards on the table, as in the picture), the researchers ask the detainees to identify a moment in which their character plays sport.

Tools: Role Map, in the central part the sport is placed.

History content first part (about 1h ½)

_Selection/Organisation/Reporting. Prisoners carry out an individual work of selection/elaboration of the content on which to articulate their story.

_Prisoners are invited to write a story about sport based on questions that act as a stimulus.

Tools: Six Antenarrative World Questions (Boje & Jørgensen, 2020) with Italian version given to detainees

1. What was before? (Cosa è accaduto prima?)
2. What is beneath? (Quale motivazione ti ha fatto decidere di fare sport in quel momento? Quali sono le emozioni che ti accompagnano in quel momento?)
3. What is between? (Come ti fa sentire fare sport? Come ti senti mentre fai sport?)
4. What is beyond? (Qual è il cambiamento in atto?)

5. What is becoming?

6. What bets on the future? (Come immagini il futuro? Cosa ti ha permesso di fare lo sport? Quale risultato ti ha permesso di raggiungere?)

Meeting 5 (8/07/2021)

History content second part (3h)

_Discussion and reflection on the relationship between stories, characters and the narrative world. Finalization of the stories. Presentation to the group. The researchers stimulate a discussion and reflection on the process.

_The previously analysed questions are placed on the role map and stimulate the inmates to organise a discourse based on past, present and future, analysing the role of their character, its evolution, but indirectly also their own person.

Tools: Role map, Six Antenarrative World Questions

_At the end of the activities, inmates are asked to write a postcard and send it to whoever they prefer. On the front of the postcard they should stick a picture from the ones selected and used, or one from the bunch of those left over. On the back is the address of the receiver and a promise about the past, the future or a message, a request, whatever may be in the dreams, wishes or daily life inside the walls.

Some observations can be made at the end of the meetings. First of all, the feedback and participation of the inmates,

who got involved and followed the activities with passion, was positive. Researchers noticed a clear difference between the approach of the male and female wards. Some inmates of ward III in fact followed the activities, maintaining a good level of abstraction and creating characters that were more fictional, with less reference to their personal stories. On the other hand, it is interesting that in the women's ward, the activities functioned as a cradle to confront each other, to talk about their stories and experiences, to get to know each other from a different point of view. This aspect did not allow the creation of a level of abstraction to detach from oneself experience, but it did stimulate dialogue and comparison between stories, giving a voice to each participant, just as Pablo Calderón Salazar (2016) described, the designer effectively becomes a multiple stories enabler.

As far as the narrative world is concerned, it was easier to define a common context for the female as the characters had similar backgrounds and attitudes. For the male, on the other hand, recognising a common world was a more complex step, as the characters furthest from their authors had lives rich in travel experiences, in distant countries, but always in some way connected to the world of sport. It is also interesting to note that in the male section the reference to the theme of travel is particularly evident, one of the characters, an Indian swimmer travels a lot and associates each phase of his life with a different country, with as many secondary characters regulating and orienting events of his story.

The last activity, the one related to the writing of the postcards and the comparison between the role map and the questions touching on past and future fields, was also very involving. The overlapping of these two tools certainly stimulated the subsequent reflections, the prisoners necessarily had to reposition their own character and therefore necessarily reposition themselves in a future and uncertain context. This step then influenced the next request, which was to fill in postcards to be sent to a favourite receiver with a special message. In the men's ward, the youngest inmate, only 22 years old, wrote to his future self, thus managing to re-imagine himself in a completely spontaneous way and giving rise to what is the real transformative power of narration, the one capable of creating a new identity (Mattana, Piredda & Venditti, 2017). The inmates of the men's ward then asked the researchers to write themselves a postcard and the team decided to address it to them, thanking them for the passion and participation with which they had tackled the project. This request is a proof of the creation of an empathetic relationship between the designers and the so-called users, those for whom new solutions are designed, who entrust their stories and needs to those they hope will take care of them.

In the women's ward, the postcards, like the characters, became a more personal tools and were addressed to their loved ones: one prisoner wrote to the mother she had lost when she was only sixteen years old to tell her about the woman she had become; a mother wrote to her child

whom she had not seen for three years promising to come back and play with him. From these interventions it emerges that in this context more reference is made to memories, which are however recovered in order to make future promises. The theme of the game is then directly linked to that of sport: football, tennis and volleyball are 'played'. Sport thus becomes an opportunity for recreation, but also, as the participants tell us, for discipline: in their narrative world, much closer to reality and projected into the near future, there are a series of dreams and desires based on a new awareness, born from resilience and the ability to manage their anger, gained from playing sport. This anger is the same that led them to commit crimes, for the most part, as Roberto Bezzi had anticipated, due to emancipation from the rules imposed by a male figure to whom they felt it necessary to rebel. At the invitation of the researchers, they then wrote two postcards in small groups and chose to address one to the director of the prison, confirming their commitment, but also asking for his intervention; the other one was addressed to their companions who did not play sports to tell them about the respect that is necessary to have towards their own bodies which, as they said, is our only real home.



Figure 4.14

Figure 4.14 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, introducing tasks (shot on 21/06/2020)

Figure 4.15 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, choosing pictures (shot on 21/06/2020)

Figure 4.16 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, making moodboards (shot on 21/06/2020)



Figure 4.15



Figure 4.16

Figure 4.17 Bollate prison - Activities Meeting 2, world building, answering questions (shot on 25/06/2020)

Figure 4.18 Bollate prison - Activities Meeting 2, world building, making moodboards (shot on 25/06/2020)



Figure 4.17



Figure 4.18

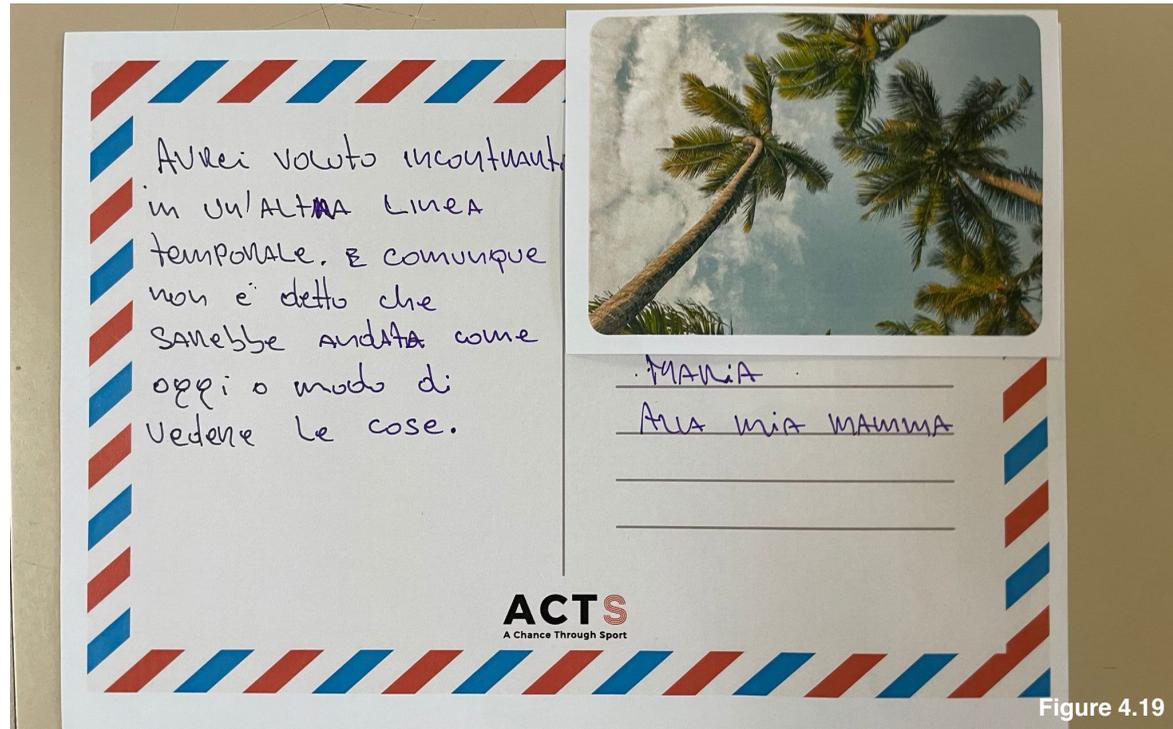


Figure 4.19

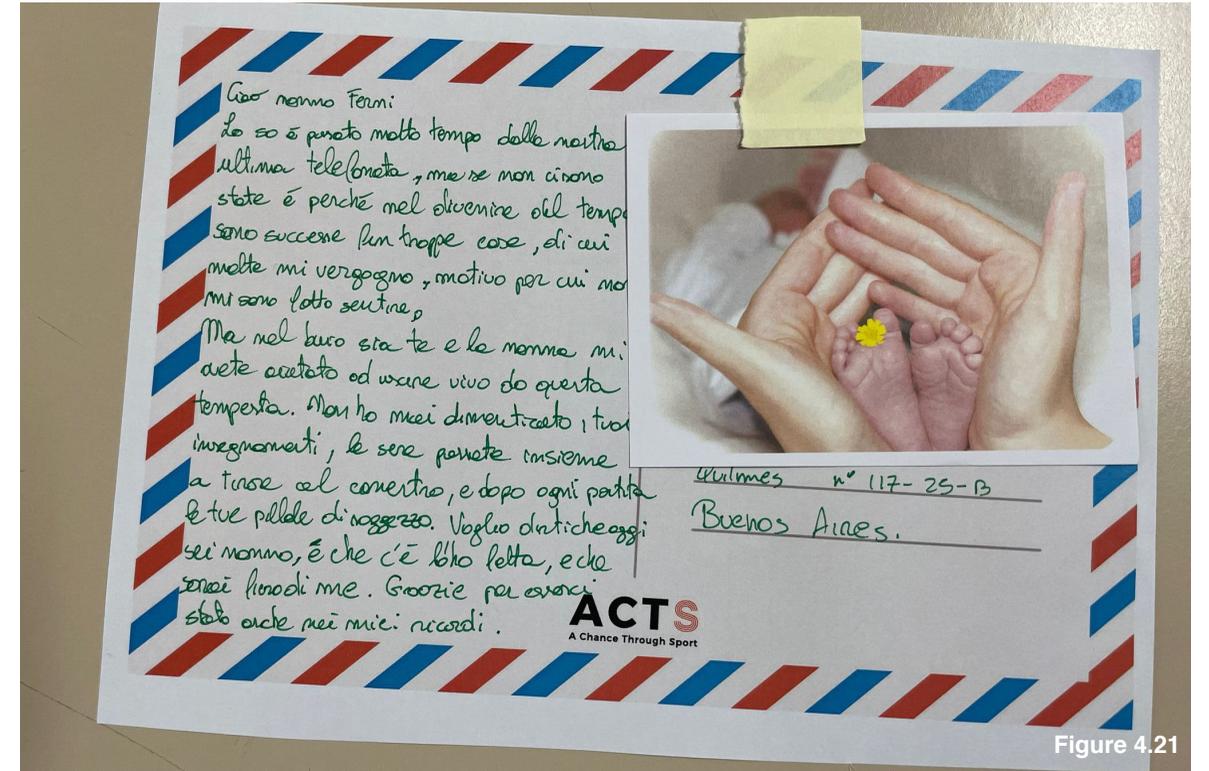


Figure 4.21

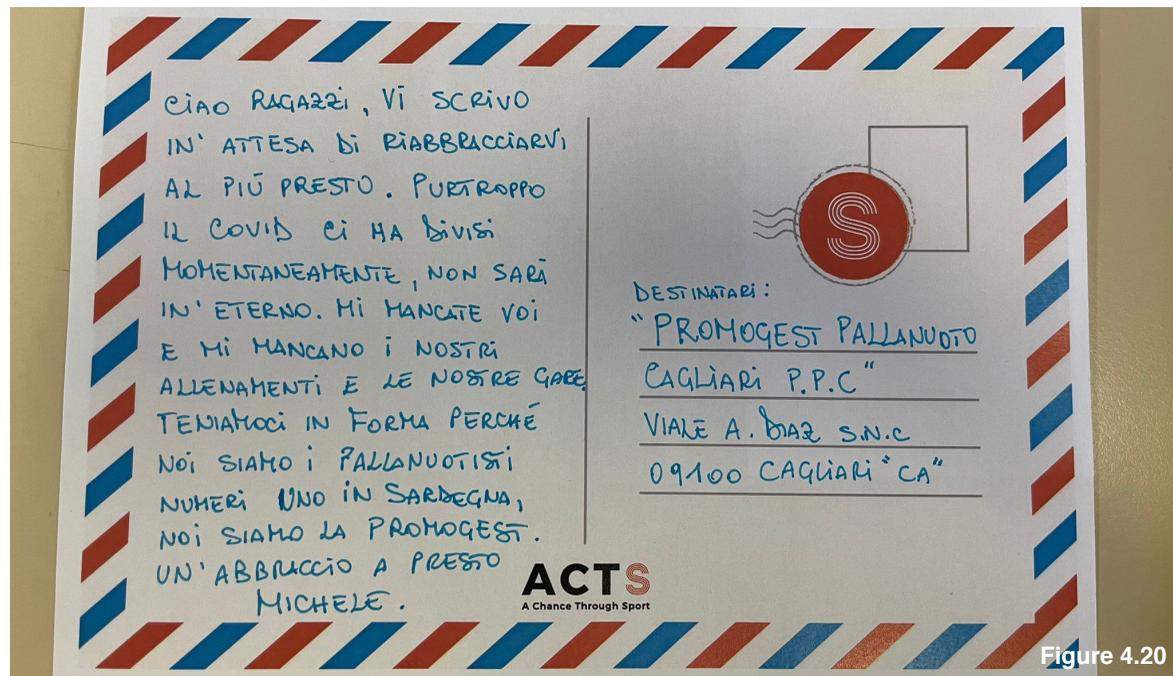


Figure 4.20

Figure 4.19 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 1 (shot on 08/07/2020)

Figure 4.20 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 2 (shot on 08/07/2020)

Figure 4.21 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 3 (shot on 08/07/2020)

4.8 Next steps

The second phase of crafting organised with the participation of the inmates is not actually finished, as anticipated in fact, the next meetings with the remaining departments will be organised after the summer, in September. Once all the materials have been collected and the stories defined, it will be possible to proceed with the Reframing phase, for which the format had already been defined with the help of Nicolò Carrassi. From September to November, therefore, in addition to completing the activities in prison, it will be possible to present to inmates all the material collected and then record the content that will allow them to spread their message.

In order to give a complete picture of future actions related to the project, it is necessary to mention again the other teams. The engineers will soon analyse some diaries filled in by the inmates concerning their sporting habits, which will have two specific purposes: firstly, to investigate the health and activity conditions of the inmates in order to then create a specific training programme with the collaboration of a professional; secondly, for the storytelling team, to provide further ideas to enrich the narrative as the diaries themselves are forms of storytelling.

The training programmes mentioned above will also constitute the basis of the content for the communication format, as anticipated, in fact, it will consist of podcasts and short videos where the inmates themselves will be the protagonists of workout sessions accompanied by their

stories. These short videos will be filmed in the areas of Bollate prison where the interventions carried out by the architecture team will be most visible, providing clear evidence of how even a suitable space stimulates effective sporting activity.

The team of architects is meanwhile organising sessions accompanied by the main sponsors who provide the equipment. The first meeting (Figure 4.22 and 4.23) took place in the first week of June involving PARCfor, for the promotion of musculoskeletal health, a professional physiotherapist and, as promised, the inmates of the female ward. These interventions are important because they ensure the constant commitment of the project researchers to the detainees.

This is a brief summary of the next steps that will lead to the conclusion of the project, a series of punctual interventions by different teams that arise from a common objective and also arrive at a common solution that should have a strong impact at a social level.

Figure 4.22 Bollate prison - session organized by the architects with the main sponsors: the first meeting with PARCfor and the women section, re-evaluating spaces (shot on 9/06/2020)

Figure 4.23 Bollate prison - session organized by the architects with the main sponsors: the first meeting with PARCfor and the women section (shot on 9/06/2020)



Figure 4.22



Figure 4.23

5_Conclusions

The tendency towards the future, and the impulse that leads users to make assessments about it, is thus a recurring element in service design and storytelling.

5_Conclusions

This thesis aimed to investigate the role of the designer as a mediator in a marginal system between the disciplines of service and storytelling. The ACTS project took place in a complex context, that of Bollate prison, where rhythms, roles and habits are constantly regulated by limitations. In addition to the limitations due to the context, the last year has seen the ones due to the pandemic, which have in turn redefined the possibilities of establishing a true empathic relationship with the inmates, at least in the first phase. However, what distinguishes this project from others in which I have had the opportunity to participate is the fact that it is an experience, a field research, with real beneficiaries who entrust their stories and their needs to those who will take care of them.

Needs and stories, these are the outputs of the service and storytelling processes, the result of two different methods, but with much in common and which perfectly complement each other. In addition to the shared traits between the two discipli-

nes, which have already been identified in the literature and which will be briefly summarised below, it has been possible through practice to verify the preceding or to highlight further aspects that bring the two fields closer.

First of all, in both disciplines the designer plays the role of mediator and then of social innovator; this aspect, in addition to the literature, was also highlighted from a practical point of view, in the field research. In the service phase, the designer was able to mediate between the different disciplines involved, gathering the needs and areas of interest of each. At the same time the service designer was also a mediator for the so-called users, the inmates, for whom he developed a series of tools to facilitate their participation and stimulate to express themselves regarding their habits and environments. In the storytelling phase, the designer acted as a mediator, referring to a framework that provided the methods and tools needed to develop a story and define a message to be taken

outside. In both cases the figure of the designer created the tools and prepared the field for the development of a social innovation process that will be carried out thanks to the intervention of several disciplines.

The action within a complex context such as prisons can only concern the design of a system, so the project goes beyond the individual disciplines, it is not limited to architecture, engineering, service design or the field of communication, but involves all these elements together to define a broader intervention. In this process, the service designer in particular is the one who regulates the collaboration between the various parties and becomes a story-teller after having been a story-listener and having brought to the surface those unexplored problems concerning marginal environments, which must be brought back into the social discourse. In this case, the service designer also plays the role of the multiple story enabler (Pablo Calderón Salazar, 2017), or the figure who, as a mediator, allows several stories to emerge and enter the dialogue and discussion with each other, both among the project teams and among the different actors in the prison population, giving a voice to each of them.

Similarities were also found on a practical level in the two considered processes: the Double Diamond for service design and The Design Framework for Social Media Fiction for storytelling. Although the former is based on an iterative matrix, both start with a divergent moment of collecting fragments, case studies, images and

then devote themselves to a convergent phase of selection and definition. Before realising the final output, both processes require a confrontation with the users, in the testing phase for service design and in the early stage of the reframing section for storytelling where the crafted stories are presented, in this case to the inmates, before being reorganised as contents of the format.

At the end of each of the two processes there is a prevailing need to identify a future projection, be it a scenario for service design or a future identity in the case of storytelling. This theme of futuring emerged well in the practical side of the research: both in the identification of needs and in the consequent definition of proposals that will be part of new scenarios as far as service is concerned and in an effort of repositioning carried out by some inmates in relation to storytelling. In the second crafting phase, one inmate, the youngest to participate in the activities, wrote about his future self, thus in a sense finding solutions to his behaviours, solving his needs and reimagining himself in a better context. The tendency towards the future, and the impulse that leads users to make assessments about it, is thus a recurring element in service design and storytelling.

Both disciplines also make a strong reference to qualitative methods as the most effective to investigate certain situations, especially because they favour an empathic relationship and do not limit the participation of the beneficiaries. In the prison context in particular, it was evident

that qualitative processes were more effective in involving prisoners, especially if the activities were carried out in the presence. In addition to a higher involvement, both the interviews and the subsequent collecting and crafting phases allowed for the collection of more information and points of view, somehow also telling the stories of those who were not present, something that could not have been achieved through the exclusive application of quantitative methods. In these marginal contexts, empathy is more than necessary as a tool to make the interlocutors tell their stories and provide the key to understanding their world. Thanks to this key it is possible to create meanings and to define a common language that is unique and proper to the context under examination and that allows to create the message, the ultimate goal of the project.

From a professional point of view, I lived this process as an experience, a research concerning a real context and people who needed to be listened to. I was able to describe the affinities and common traits mentioned above because, following both processes over the last few months, I could also recognise them in myself. I could see how my own role, as a service designer, was constantly changing in relation to what the activities were, but remained in essence that of a designer who could finely choose her own stories, pay attention to the stimuli, to the beauty that lies in lesser known contexts, to propose possible solutions for those problems that no one had the courage to notice.

_Appendix

Appendix 1 inmates interviews format

Intervista qualitativa

Presentazione, breve introduzione sul progetto ACTS e sullo scopo dell'intervista.
Chiedere permesso di registrare audio

1.

- _ Reparto
 - _ Età
 - _ Da quanto sei a Bollate?
 - _ Per te fare sport è? (completa con una parola)
 - _ Raccontaci un aneddoto legato ad un'esperienza sportiva che è stata importante per te
(un momento particolare, il ricordo di un evento, un luogo o una persona che hanno reso speciale quel momento legato allo sport)
 - _ Chi è il tuo idolo sportivo? (se ce l'hai) Perché?
-

2.

- _ Praticavi sport prima di entrare in carcere? Se sì quale/i? (tabella)
 - _ Qui a Bollate quali attività sportive pratici? (tabella)
 - _ Pratichi uno sport di squadra? Se sì, quale ruolo ricopri?
 - _ Chi sono gli avversari nello sport che pratici?
 - _ Esiste un premio alla fine della partita o alla fine del campionato?
 - _ Perché fai sport?
(anche rispetto ad altre attività non sportive che vengono proposte in carcere. Più benessere fisico o mentale? La tua motivazione è cambiata nel tempo?)
 - _ Com'è cambiato il tuo rapporto con lo sport rispetto a prima di entrare in carcere e durante la permanenza?
 - _ Come hai imparato o come stai imparando? Come ti sei avvicinato a questi sport?
(osservando, altri detenuti esperti, operatori, tv, da mio fratello quando ero piccolo)
 - _ Com'è cambiato il fare sport durante il Covid?
-

3.

- _ Quanto ti ritieni esperto delle attività sportive che pratici? (Stai imparando, te la cavi, esperto)
- _ Quanto tempo dedichi in media all'attività sportiva in una settimana?
- _ In quali momenti della giornata?
- _ Programmi la tua attività sportiva? Se sì come? (Programma autonomo, da operatori, da allenatori)
- _ Misuri i tuoi progressi? Se sì come?
- _ Solitamente fai stretching o riscaldamento quando pratici l'attività sportiva? Perché?

4.

- _ In quali spazi pratici attività sportiva? (camera, palestra, spazi dedicati all'ora d'aria, campi sportivi)
- _ Ritieni che siano adeguati? Perché?
- _ Utilizzi degli attrezzi? Se si quali? Se no perchè?
- _ Con chi pratici l'attività sportiva? Perché?
(da solo/a, con compagni/e di cella, con i detenuti/e del mio reparto, con detenuti/e di altri reparti, con gli agenti di polizia penitenziaria, con ex detenuti/e, con cittadini)
- _ Esiste un oggetto che porti sempre con te quando fai sport? Se si quale?
(un attrezzo particolare, un amuleto, un portafortuna)
- _ C'è qualcosa di cui non puoi fare a meno quando fai sport? (musica, dei rituali)

5.

- _ Quali attività sportive ti piacerebbe praticare? (tabella, non necessariamente fattibili anche sogni)
- Perchè?

6.

- _ Fai parte della commissione sportiva?
- _ In cosa consiste?
- _ Di cosa ti occupi?
- _ Perché hai scelto di farne parte?
- _ Come fate a proporre un'attività sportiva strutturata?
- _ Qual è l'iter burocratico?
- _ Ricordi qualche problematica o criticità, sperimentata in passato, legata alla fruizione degli spazi dedicati allo sport o allo svolgimento dello sport stesso?
- _ Come ti piacerebbe migliorare la pratica dello sport all'interno della struttura di reclusione?
(es. più partecipata, con allenatori professionisti, più aperta all'esterno)

Appendix 2 inmates interviews transcript

_Filippo

Filippo ha 41 anni ed è un detenuto del II reparto. E' recluso nel carcere di Bollate da un anno e mezzo. Per Filippo fare sport significa: UNIONE

Quando è iniziato il tuo rapporto con lo sport?

Ho iniziato a fare sport fin da bambino, fortunatamente la mia famiglia mi ha sempre portato a fare sport. A casa mia a calcio non ha mai giocato nessuno, ho un fratello che è stato 5 anni in nazionale, ha fatto più di 300 match, io ne ho fatti più di una 70ina. Quindi nella mia infanzia lo sport c'è sempre stato. Io ho iniziato a 6 anni, negli anni 80, con il karate, poi sono passato al kick-boxing, pugilato, ho fatto l'atleta agonista. Negli ultimi anni, prima di questa brutta esperienza, avevo una scuola di combattimento, ho avuto tanti successi con i ragazzi, a livello dilettantistico. Abbiamo vinto trofei italiani, coppe del mondo, campionati europei... ho avuto grandi e tanti successi. Insegnavo discipline tipo la kick boxing e ?... ultimamente ci eravamo buttati nella lotta con l'MMA...

Ora che sei recluso, come è cambiato il tuo rapporto con lo sport?

Nella sfortuna di incappare in questa situazione, ho sempre portato avanti la mia passione. Magari in altri istituti un po' più faticosamente, per via delle restrizioni, ma fortunatamente venendo a Bollate... si può dire che qua spronano molto a

lavorare sullo sport perché comunque sia lo sport è una cosa quasi essenziale... perché stai bene fisicamente, stai bene mentalmente, occupi un sacco di tempo. Insomma, non si può stare qua dentro a piangersi addosso tutto il giorno, allora bisogna cercare di trovare, da una brutta situazione, il meglio possibile. Secondo me il meglio possibile è tenersi in forma, allenarsi, divertirsi e acculturarsi almeno un minimo, di modo che la giornata vada. Poi rientrano tutte le cose normali quotidiane, farsi da mangiare... comunque sia lo sport per un detenuto è essenziale. Io vedo anche gente che fuori non praticava e adesso, un po' per il tempo, un po' perché comunque sta bene... perché se stai bene con il corpo, stai bene con la testa e qua abbiamo bisogno di buttare fuori un po' di tossine, essere molto leggeri, molto stanchi, per non far pesare la giornata. E poi è anche una cosa bella. Io ringrazio il carcere perché a me hanno autorizzato un corso che io faccio per il secondo reparto. Per 15/20 detenuti, faccio ginnastica e circuiti a corpo libero. E dopo, alla fine, facciamo un pochino di contatto leggero. La cosa bella è che non c'è età, non c'è razza, non c'è religione. Lo sport unisce un po' tutti.

Raccontaci un aneddoto legato ad un'esperienza sportiva che è stata importante per te

Beh...dunque io a 21 anni ero campione di Italia, ho partecipato a 3 coppe del mondo... Di momenti belli legati allo sport

ne ho vissuti tanti. Anche come maestro ho avuto tante soddisfazioni. Avevo una ragazza che ha vinto la coppa del mondo nei 55kg donna a Rimini. Ho avuto tante soddisfazioni. Poi purtroppo, magari per vicissitudini della vita, si sbaglia e si cade. Però, penso anche, che tutte le persone possono sbagliare, l'importante è tirare su la testa e andare avanti, cercare di imparare dai propri errori.

Com'è praticare sport a Bollate?

Questo è un carcere molto aperto. Per dirti, io che ho la passione degli sport da ring ho guantoni, guanti da passata, abbiamo sacchi, abbiamo già una palestra. Ti dà modo, in confronto ad altri istituti, di poter coltivare qualcosa. Il problema non è trovare o farsi portare *attrezzi* , ma proprio cos'è e cosa non è consentito avere. A Bollate è consentito quasi tutto, mentre in altri carceri non è consentito niente, non è consentito neanche avere un paio di bende in cella. In un altro carcere potevo avere dei guantoni che però erano sotto chiave e li tenevano loro. Qua abbiamo più libertà... siamo a un passo dalla libertà. E poi capiscono, ho bisogno di un paio di pao per allenarmi, la corda... cose che negli altri istituti non se ne può neanche parlare. Qua, bene o male, ci danno modo di coltivare lo sport. Io ho degli oggetti miei personali, poi ogni reparto ha la sua palestra, il suo campetto da calcio, il suo campetto da pallavolo o da tennis che sia.

Noi abbiamo una base con un po' di pesi, bilancieri, panche, cose che hanno donato. Poi io e Michele siamo referenti della palestra e possiamo fare delle cose per migliorarla. Poi, se ce lo accettano

loro, bene... se no anche di tasca nostra, bene o male, ci diamo una mano per poter lavorare meglio.

Con che frequenza vi allenate?

Il mio corso autorizzato dal carcere lo facevo 2 giorni alla settimana. Però noi ci alleniamo tutti i giorni. Io, se non vado a scuola, alla mattina mi alleno. E tante volte faccio sia mattina, poi faccio passare il pomeriggio, e alla sera vado allenarmi ancora con i pesi. Quindi la mattina magari faccio corsa, circuiti, ginnastica, un po' di roba cardio... e la sera faccio un po' di potenziamento fisico. Poi c'è il giorno che salti... la domenica si salta perchè la domenica è sacra! La domenica si ozia e basta. Però è bello e diventa uno stile di vita qua. Tu scendi la mattina alle 9, ti fai 1h/1.30h di allenamento, sali di sopra, ti fai la doccia, ti prepari le tue cose ed è arrivato mezzogiorno, mangi... Fa parte della giornata no? Non si può continuare a stare qua a pensare che siamo in un istituto... Bisogna trovare degli sfoghi e lo sport è una cosa fortissima. E tira dentro anche gente che, fino a quando non è entrata qua dentro, non ha mai avuto nessun contatto *con lo sport*, magari lo guardava solo in televisione. Noi abbiamo creato un gruppo e c'è un po' di gente che si allena, ci si viene a chiamare l'uno con l'altro - allora andiamo domani mattina? -...c'è un buon legame, un buon gruppo. Noi tiriamo dentro i nuovi detenuti. Poi, giustamente, le prime volte magari viene un po' faticoso ma dopo, come tutti, troviamo questi nostri piccoli risultati... chi più, chi meno, chi è più avanti, chi più indietro... però trova risultati fisicamente, trova risultati a livello che magari inizia a

vedersi anche bene ...e allora viene nel gruppo e si va.

Come programmi i tuoi allenamenti?

Beh per l'esperienza. Le mie schede ce le ho in testa. Ci alleniamo in circuito, quindi io imposto un circuito, spiego, e si parte. Riposo 2 minuti, altro circuito, spiego e si riparte. La ginnastica, stessa cosa, io mi metto al centro, la faccio e tutti seguono me.

Come misuri i tuoi progressi?

Se io in 3 giorni diversi faccio 3 circuiti differenti, però la settimana dopo li ripeto. La settimana dopo ancora, li ripeto. Mi accorgo che alla terza settimana ho dei miglioramenti, magari non ho il cardiofrequenzimetro, però mi rendo conto che acquisto qualcosa ... E dopo, vedendo questo, lo vedi anche fisicamente che stai bene. Chi ha confidenza con lo sport, incomincia ad avere passione, incomincia a conoscere il suo corpo, in base anche a come mangia. Puoi allenarti, ma se mangi male il risultato è sempre un po' appannato . Quando invece unisci le due cose... perché poi qua abbiamo anche il tempo, fortunatamente, abbiamo anche qualcosina per potersi fare una dieta magari un po' più proteica, mangiare meno pasta. E allora i risultati si vedono. Si riesce a gestire per chi ha qualcosa di fondo... qua passa un carrello. Io, per esempio, non mangio pasta tutti i giorni. Mangio pasta una volta o due alla settimana, integrale. Però mi gestisco 5 pasti al giorno piccoli. Io faccio un pasto, che ne so...con lo yogurt, noci, pistacchi, frutta secca, un frutto... poi vado ad allenarmi. Torno, mi mangio un bianco

d'uovo ... faccio passare 2 ore e mezza/ 3 ore e mi mangio un etto di bresaola. Poi faccio passare altre 3 ore e mi mangio una scatoletta di fagioli con una scatoletta di tonno. Ti regoli tu no? Poi giustamente una domenica sgarri... ogni tanto qualche sfizio te lo devi levare... che poi non è che hai fame... perchè se al posto di mangiare colazione pranzo e cena, tu mangi 5 volte al giorno succede che il corpo fatica, ha bisogno di proteine. Se io mangio solamente a colazione a pranzo e cena , mangiando primo e secondo ogni volta, io le proteine le introduco, ma ne introduco talmente tante che il corpo non le percepisce più e le evacua o le trasforma in tessuti adiposi. Se io invece cerco di tenere un pasto piccolo di 30g di proteine ogni 3h, il corpo ha il tempo di esaurirle e con lo sport continui a immagazzinare. Queste cose qui io non le ho studiate, sono cose di esperienza. Ho fatto una vita a fare questo... Qua abbiamo anche il tempo di fare le prove. Qua passa un carrello, e per carità non manca niente... ma per fare questo tipo di diete devi avere bisogno del denaro tuo. Non è che tutti i giorni ti danno la scatoletta di tonno, quindi devi essere autonomo. Io ho influenzato i miei compagni, io faccio mangiare tutti così. La cosa ti influenza perchè se tu anche fai fatica e mangi bene, trovi subito i risultati. E allora la gente ci sta, soffre un pochettino ma poi ti abitui... poi c'è il risultato e va bene. Poi la domenica parte la pizza e ci sta.

Come è organizzata la fruizione della palestra?

Noi abbiamo degli orari divisi per 1h e mezza per piano. Però ,tipo io che sono referente, o chi è lavorante e magari non può andare agli orari del suo turno, essendo lavorante o essendo referente, che sono solo 8 in tutto il reparto, possono andare la sera o in un altro orario della giornata. Però i referenti possono andare ma hanno degli impegni... teniamo pulita la palestra, diamo una sistemata, abbiamo i nostri turni di pulizie. Chi ha questo privilegio però ha anche un impegno. Ci sono 2 referenti per piano, di modo che tutte le settimane tocca un piano per pulirla. E' una cosa che noi ci guardiamo in faccia e ci diciamo -va bene tu hai bisogno di andare in palestra, però sappi che la seconda domenica del mese devi darmi una mano, dobbiamo pulire la palestra- . Si fa e basta. Hai qualcosa, metti qualcosa. Un piccolo sacrificio.

Dove vi allenate di solito?

Allora in questo periodo di Covid siamo all'aria aperta. Prima io avevo autorizzati due giorni alla settimana che facevamo in una saletta... abbiamo una sala abbastanza grande e lo facevamo lì. Però adesso non si può fare perchè sei al chiuso, ci sono le restrizioni e tutto quanto. 3 giorni alla settimana, solitamente lunedì mercoledì e sabato, dipende... in base al giorno del colloquio, ci alleniamo fuori all'aria aperta un'ora e mezza. Un po' di corsa, qualche circuito, ginnastica, stretching... e poi magari ci sono 4/5 persone e facciamo un po' di contatto leggero, passate.. tutte queste cose qua. Ci divertiamo, ci teniamo impegnati.

Cosa utilizzi per allenarti? Qualche accessorio di cui non puoi fare a meno? Qualcosa che ti porta fortuna?

Qua logicamente non è che ti porti dietro il tuo oggetto porta fortuna. Ti porti dietro il tuo asciugamano, la roba da bere, la tua borsetta dove hai le tue cose essenziali per fare sport. Quando ero un atleta avevo mille cose scaramantiche, dal pantaloncino che hai vinto e lo tieni anche per la prossima volta, al saltare dalla terza corda perchè quando hai saltato hai vinto. Ci sono un po' di scaramanzie. O non pagare la colazione, la paga sempre quello perchè quando l'ha pagata lui abbiamo vinto. L'atleta agonista è così, si attacca a ogni cosa. Invece qua ci sono le cose essenziali per l'igiene... e le cose tecniche che possono essere il paradenti, il coso per fare le flessioni. Poi...io in questo carcere ho tutto guantoni, guantini da sacco, guantini da MMA, guanti da passata, paradenti, fasce. Questo carcere ti aiuta molto su queste cose qui, è una cosa bella.

Quando hai iniziato a far parte della commissione sportiva e perché?

Allora io sono uno di quelli che si allena di più, quindi tutti mi vengono a chiedere consigli. Prima ho cominciato come referente del reparto, poi abbiamo capito che c'era questa commissione sportiva e inizialmente mi dicevano -oh dobbiamo organizzare le partite di calcio!- Ma io, non dico che sono contro, ma a me il calcio non interessa, non ci ho mai giocato... Poi questo corso l'ho aperto perchè tanta gente si allenava con me, avevamo già fatto un gruppo, poi parlando con l'educatrice mi hanno consentito questa

cosa e da lì ci siamo allargati alla commissione sportiva. Poi con la commissione sportiva racchiudi tutto quello che hai nel reparto e se hai bisogno di qualcosa lo esponi.

Ti ricordi se in passato ci sono state delle problematiche particolari legate allo sport?

Qua all'interno del carcere, in confronto ad altri istituti, si sta benissimo. Abbiamo la palestra tutti i giorni, in altri istituti magari fai la palestra una o due volte alla settimana. Qua abbiamo delle arie larghe. Poi, come si dice, si può sempre migliorare no? Si cerca sempre qualcosa di più. Come dicevamo l'altra volta, non si può correre un'ora come faresti fuori, perchè il cemento ti massacra le gambe, ti massacra le ginocchia. Come può essere anche il sintetico per chi gioca a calcio. Però qua è già un buon istituto, si sta abbastanza bene. E poi se c'è una problematica, hai bisogno di qualcosa, come ti dicevo, ti fan passare anche cose che non pensavi mai potessero passare in un carcere. Tipo la corda, in un altro carcere la corda non si è mai vista... qua abbiamo corde, abbiamo bende, abbiamo guantoni... E comunque sia sono predisposti per portare avanti lo sport. E poi lo sport è una bella cosa, lega tutti quanti, mette tutti ad un livello. Non c'è "tu di più, tu di meno", non c'è "tu sei, tu non sei". Non c'è niente. Se ti alleni ti rispetto, se non ti alleni tanto piacere.

E quando uscirai come faranno i tuoi compagni ad allenarsi

Beh avranno imparato qualcosa fino ad oggi no?

Ti è mai capitato che qualcuno ti chiedesse di seguirlo individualmente?

Si... però dopo diventa un problema perchè se ci sono 10 persone che si allenano con te 3 volte alla settimana, ti devi allenare tu... sì magari c'è il periodo in cui uno viene in palestra con me, però hai anche altri impegni perchè magari devi farti da mangiare, devi farti la cella. Hai tutte le tue dinamiche della giornata. Quello che puoi lo incastri, quello che non puoi lo metti in gruppo.

Michele

Michele ha 43 anni ed è un detenuto del Il reparto. E' recluso nel carcere di Bollate da poco più di 1 anno. Ci racconta che prima di incontrarci stava guardando un film su un detenuto. Per Michele fare sport significa: BENESSERE

Cosa significa per te fare sport?

È un benessere fisico e mentale non indifferente, quando fai sport anche i cattivi pensieri si affievoliscono, ti da una carica, ti da modo di non pensare alle cose brutte che puoi trovare dentro al carcere, viene tutto naturale, una volta che fai sport ti sfoghi, sali su, ti fai una bella doccia e lì ti senti proprio il rilassamento e il benessere che ti può dare lo sport.

Raccontaci un aneddoto legato ad un'esperienza sportiva che è stata importante per te

Diciamo che ne ho tanti, uno bellissimo, io giocavo a pallone ai tempi, perché adesso ormai sono un po' vecchietto, però ho giocato contro una squadra di serie C, abbiamo vinto 1 a 0 noi, incredibilmente,

il gol della vittoria l'avevo fatto io bellissimo goal e quello mi è rimasto sempre impresso nella mente perché a me comunque piace il calcio.

Quando è iniziato il tuo rapporto con lo sport?

Ho sempre giocato a calcio fin da bambino. Tramite amichetto da piccolini, andiamo a giocare a pallone, perché comunque il calcio è molto di gruppo, ti aiuta a fare amicizia, ti aiuta con l'agonismo a fare gruppo, ma non solo da piccolo anche da grande perché comunque il calcio ti dà tanto. Fai gruppo come ho detto prima, metti agonismo fai amicizia, non c'è cattiveria comunque qua tra di noi.

Ora che sei recluso come è cambiato il tuo rapporto con lo sport?

Io faccio parte del progetto che c'è della squadra del carcere e è un'esperienza, ti diverti, non ti sembra neanche di essere in galera in quell'oretta barra due di allenamento. Prima ero attaccante quando correvo di più (ride) adesso che è un'età un po' così mi piace giocare un po' più indietro dove si corre di meno. Gioco in difesa, difensore centrale diciamo. Il progetto della squadra di calcio praticamente consiste, vorrebbero fare adesso, Covid permettendo, come era in passato c'è la squadra di CSI del carcere che ospita delle squadre avversarie all'esterno che vengono qua ogni domenica per disputare la partita. Ci alleniamo nel campo che c'è a undici fuori e fanno parte persone di tutti i reparti si non c'è distinzione di niente. Siamo intorno ai 18 barra 20. Stavamo iniziando,

avevamo iniziato a fare gli allenamenti avevamo già fatto un bel gruppetto, poi come ripeto con questo Covid qua ha bloccato tutto e siamo in attesa di ripartire. Io faccio calcio e pallavolo, mi piace anche pallavolo, non abbiamo una squadra, però abbiamo una nostra squadra del secondo sempre in attesa che dovevano fare dei tornei che erano stati comunque detti... però anche lì, con il Covid non è successo più niente, però penso che ci sia la squadra, di femminili so che c'è, si chiama le Tigri di Bollate quindi il maschile non lo so se c'è.

Con che frequenza ti alleni?

Ci alleniamo di solito due tre volte a settimana, adesso ultimamente facevamo solo una volta perché con questo Covid qua è ancora tutto da risolvere diciamo questa situazione qua. Io non ho mai fatto delle partite, quest'anno qua non ce l'ho fatta, in passato sì, sono state fatte, abbiamo vinto anche il campionato siamo saliti di categoria. Vado tutti i giorni a correre, 29 minuti e 50, 52, l'importante è che non sono 30 minuti.

Chi vi allena?

Adesso ci alleniamo con un ragazzo e una ragazza perché proprio quello era il problema che ci voleva un mister perché quelli che avevamo venivano, ma era più come favori diciamo, perché non c'era proprio un mister che poteva allenare la squadra comunque però ci arrangiavamo, siamo tutti gente d'esperienza che ha giocato in campionati anche importanti, quindi bene o male gli esercizi gli allenamenti li facevamo. Poi c'era sempre lei un consiglio si dava sempre, magari

lei ci diceva corri e magari noi dicevamo, no aspetta magari prima facciamo un po' di riscaldamento, poi facciamo degli allunghi, poi facciamo un po' di scatti cardiovascolari, stretching, fine partita ancora stretching, esercizi per sciogliersi un po' i muscoli.

Pallavolo ci alleniamo tra di noi, andiamo giù che c'è un piccolo campo con la rete e lì ci alleniamo tra di noi diciamo. Mi sono avvicinato alla pallavolo con tutti i ragazzi perché qua ovviamente lo sport quando ti piace ti tira dentro, se un ragazzo ti dice 'O Michi vieni a giocare a pallavolo', all'inizio dici ma sì dai proviamo, ma poi una volta che inizi lo sport è bello, ti porta via i pensieri, ti senti libero, ti senti da un'altra parte, senti gli amici, fai gruppo e come dicevo prima non ti rendi conto di essere in carcere. Ti stanchi la sera, dormi meglio, lo sport in generale è fondamentale per me in galera, anche fuori eh, però in galera è molto molto fondamentale, peccato che non c'è modo di ampliarlo per adesso. Manca senz'altro un allenatore professionista, comunque a pallavolo c'è un ragazzo che è bravissimo, lui gioca proprio bene, ha giocato anche fuori, lo vedi che, lui ci spiega come sono le posizioni, come si fa il bager, la schiacciata, le battute, comunque da quanto mi sto accorgendo io le posizioni sono fondamentali della pallavolo, puoi tenere le tue posizioni, perché se sbagli le posizioni ti fregano, ti fanno pallonetto, ti fanno... poi sono tutte cose che impari diciamo. Ognuno fa l'attività che riesce a svolgere tra virgolette per chi ha voglia di fare sport, chi è predisposto no perché da altre parti magari non c'è chi però si arrangiano ecco io vedo tanti che fanno

anche una semplice corsetta oppure semplici flessioni, addominali, sia arrangiano comunque perché non c'è predisposizione per fare uno sport adeguato. Abbiamo la rete da pallavolo perché l'abbiamo richiesta, ci hanno dato il permesso, l'abbiamo montata, ha fatto le linee lui, quello che gioca a pallavolo ha fatto le linee nel campo, lui è appassionatissimo infatti urla come un pazzo quando perdiamo (lo imita e ride) fa il pazzo, riusciamo a fare sei contro sei, tante volte riusciamo a fare anche tre squadre. Sì perché poi lo vedi che comunque ti diverti, quando giochi a pallavolo ti diverti, è proprio gioco di squadra, ridi, scherzi.

Seguite anche gli sport in tv?

Si io lo sport in tv lo seguo tanto, un'altra cosa che mi piace anche è il tennis, è bellissimo anche il tennis, io lo seguo non gioco perché non ho la possibilità di giocare, però lo seguo un po' ed è bello anche il tennis, è uno sport bello. Però quelli di gruppo ti creano più armonia, più agonismo, che poi c'è lo sfottò anche, cioè tu giochi fai qualcosa e magari quello si innervosisce ma poi siamo tutti amici quindi diciamo che lo sfottò ci sta. Non ci sono ripercussioni tra di noi (ride).

Segui qualche rituale preciso quando ti alleni? Cosa porti con te?

Io sono pieno di fisse su ste cose qua infatti quando corro comunque io tante volte i battiti del cuore li devo prendere sempre, ho l'orologio e li sento dal polso perché magari faccio mezz'ora di corsa, controllo i battiti del cuore, poi faccio cardio e li controllo sempre. Poi una cosa

è il minutaggio, io quando inizio a correre non devo correre mai trenta minuti, arrivo a 29, magari a 29.50, ma mi devo fermare sempre prima dei 30 minuti (ride). Anche perché se no poi è un casino, mi innervosisco, mi da fastidio. Poi come diceva Filippo ti porti l'acqua, l'integratore energetico, l'asciugamano, la radiolina per correre, perché io corro con la radiolina perché sai, già senza è noioso. Abbiamo le radioline per ascoltare, qua danno anche il permesso di avere le casse quelle da pc tipo piccoline e le attacchi a... in palestra non abbiamo la musica anche lì ti porti la cassa comunque o la radiolina, l'MP3 e metti le canzoni che vuoi e te le ascolti mentre ti alleni. Io prima andavo in palestra, ma non è per me la palestra, ognuno c'ha il suo sport, ho provato ma non mi da quella carica che mi danno il calcio o la corsa. Io corro, adesso mi sto allenando tanto tanto, mi sono messo in mente che devo tornare come prima, un po' più lineare anche perché se inizio gli allenamenti torno in forma infatti sto facendo un mio percorso che facevo anche quando giocavo nella squadra abbastanza alta di categoria. Ho una scheda mia che ho io in testa per gli allenamenti. Poi mi sono comprato apposta le scarpe da corsa sempre, ho le scarpe da running proprio che ti danno modo di correre bene comunque perché sono molleggiate, perché se vai fuori con le altre scarpe veramente ti partono legamenti, talloni, un casino. È anche una spesa perché costano quelle scarpe là.

Se potessi scegliere qualsiasi altro sport, quale desidereresti provare?

Lo sport che mi ha sempre incuriosito è il baseball, non ho mai provato, ma vicino a casa mia c'è un campo, cioè una società di baseball che però fuori purtroppo la vita che facevo non mi ha permesso di poterlo frequentare, che quando passavo con la macchina li vedevo che giocavano con questa mazza e che correvano intorno al campo. In tv più di una volta ho seguito una partita e anche fuori sono andato a vederli, è bello perché c'è un bell'agonismo, si vede che c'è gruppo, che si impegnano, battono, corrono velocissimo, cercano di raggiungere la base, quindi è una cosa su un obiettivo, a me piace raggiungere gli obiettivi. Ci deve essere qualcosa tipo un premio.

Fai sport per ottenere maggiormente benefici mentali o fisici?

Diciamo che tutti e due, mentalmente si è importante, ma anche fisicamente comunque a parte che ti vuoi vedere più bello o comunque meno brutto però per il corpo è buono, tipo per il cuore è un benessere, fa bene a tutto quanto, quindi lo fai per tanti motivi utili diciamo. Anche per andare a correre l'obiettivo è quello di tirare giù peso di stare bene con la mente con il corpo con il cuore con le gambe con i muscoli, è tutta un'altra cosa.

Segui un'alimentazione particolare? Avete una bilancia? Potete pesarvi?

Io mangio, adesso no, da qualche giorno mi sto mettendo un po', ho visto che stavo esagerando troppo con i dolci e con quelle cose là e ho detto basta se no poi qua corri e fai i sacrifici per niente e poi non vedi i benefici non va bene. Tutti i giorni fisso mi peso, sono un po' strano,

io mi peso anche dopo mangiato (ride) perché così se peso di più dico no, ma ho mangiato capito? Invece se mi peso la mattina e è di più, dico no c'è qualcosa che non va (ride). No mi peso una volta sola al giorno dai. Non possiamo fare visite particolari, ma io ogni sei mesi mi faccio gli esami del sangue, controllo il colesterolo, controllo tutto quanto, fortunatamente alla mia età con quello che è sono tutti perfetti, addirittura una volta la dottoressa mi fa, ma lei mangia? Ma io mangio pure a lei (ride) nel senso, ma impossibile ha il colesterolo bassissimo, 99, ma che devo fare gli ho detto, buono, anche i trigliceridi tipo 49 pochissimo, mi tocca mangiare di più.

Cosa si potrebbe migliorare secondo te?

Ampliare lo sport, nel senso di farlo di più, di farlo in un modo migliore di fare le cose fatte bene perché purtroppo così è poco e fatto male, perché le arie sono dure come diceva Filippo, si ti puoi allenare, ma già dopo 30, 40 minuti che fai sul cemento ti viene la tallonite e ti vengono i crampi e ti vengono gli strappi quindi è un po' dura farlo così. Ci vorrebbe un'organizzazione concreta adesso ovviamente ribadisco con il Covid è un po' difficile, però il carcere, essendo comunque un carcere permissivo e benevolo con un po' più di organizzazione si potrebbero fare tante cose tipo sistemare le arie e fare un campo da calcio migliore dove si possa giocare bene a pallone perché anche la nostra salute (ride) ne risente. Perché se tu giochi in un campo che non è tirato bene o comunque rischi di farti la storta o di girarti il ginocchio quelle cose lì poi

come parlavamo, lì sarebbe il massimo, sarebbe un sogno di fare tipo un centro bellissimo dove magari di là fanno palestra, da un'altra parte si corre, si fa il CrossFit, pallavolo, una specie di circolo dello sport diciamo, quello sarebbe bello. Il problema, che sembra ridicolo, che poi dici è una cavolata, da parte del mio reparto sono i palloni, faccio fatica ad avere i palloni infatti anche adesso ho praticamente, abbiamo un pallone, ne è rimasto solo uno e se quello mettiamo che uno tira e va fuori, finito di giocare. Poi di solito funziona che fai la domandina al brigadiere di reparto, se te la autorizza poi va fuori, se ti entrano non si sa poi comunque è difficile, difficile veramente. Io ho chiesto anche, ma scusi, se io li voglio prendere di mio e faccio una domandina, scrivo io sottoscritto bla bla bla chiedo di poter acquistare numero tre palloni.

'Lo fanno' (voce esterna di un compagno che interviene)

Invece a me mi rimbalzano, il mio brigadiere l'hai conosciuto infatti io faccio fatica ad avere i palloni (risponde a un compagno che interviene). Il pallone di pallavolo l'abbiamo aspettato quattro mesi.

'Ti do una dritta devi parlare con qualcuno di sesta onda' (compagno)

Bravo faccio fatica a livello di reparto, sai come lo chiamiamo noi il nostro brigadiere, sai quindi fai un po' difficoltà con i palloni al mio reparto, poi magari ce ne sono tantissime, se stai lì a pensarci, qualche problematica la tiri fuori eh. Si fa fatica ad avere un campetto con dell'erba sintetica.

Potete allenarvi nel campo da calcio, quello grande?

(Reazioni stupite) Lo facevamo anche lì e ci è stato detto che dovevamo riprendere a metà settembre, poi metà ottobre, poi è andato sempre a scemare. Poi al di là del Covid avevamo la possibilità, ma poi anche lì il campo non è il massimo e sarebbe da rasare, da farlo diciamo perché proprio non è buono per giocare a pallone ti fai male diciamo, rischi di prendere le storte, è successo qualche volta qualche infortunio, a me personalmente no, una volta mi sono girato un po' ma mi sono salvato ho sentito e ho detto mamma mia, mentre giocavo a calcio però dai è andata bene.

_Paolo

*Paolo ha 38 anni ed è un detenuto del IV reparto. E' recluso nel carcere di Bollate da quasi 2 anni. Ci racconta che, prima di incontrarsi con noi, stava organizzando uno spazio per isolare i contagiati di Covid. Per Paolo fare sport significa: **PASSIONE***

Cosa significa per te fare sport?

Lo sport per me è una passione. Essenzialmente ne pratico uno, che è il calcio. Poi mi sono avvicinato anche ad altri sport in passato quando ero piccolino, sai con la scuola... Ho fatto tanti tipi di sport. Il tennis adesso mi sta piacendo... però principalmente per me c'è il calcio, ho sempre giocato a calcio. Da piccolino nelle squadre... poi ho avuto dei problemi e ho dovuto abbandonare. Però diciamo che ero abbastanza capace e lo sono tuttora. Per quell'età ero a un livello

abbastanza alto. Giocavo nel ruolo del 10, ossia il regista.

Raccontaci un aneddoto legato ad un'esperienza sportiva che è stata importante per te

Da piccolo, parlo di 13/14 anni, sono stato obbligato a stare un anno fermo perché io avevo espresso alla società l'intenzione di cambiare squadra, però la squadra non voleva cedermi... ha richiesto una cifra che la squadra nella quale volevo andare non voleva pagare... Quindi per essere svincolato automaticamente dalla FIGC sono dovuto restare un anno fermo senza fare nessuna presenza ufficiale. Questa cosa mi ha fatto stare un po'...

Poi un'altra cosa...quando sono stato chiamato nella rappresentativa regionale. Perché come la nazionale c'è la rappresentativa dei giovani provinciale, e poi c'è quella più grande, che è quella regionale, dalla quale poi puoi andare a fare dei provini per delle squadre importanti. Poi sono successi alcuni problemi... però l'ho sempre praticato, anche con i problemi, ho sempre praticato il calcio.

Ora che sei recluso, come è cambiato il tuo rapporto con lo sport ?

Ho sempre praticato il calcio, costantemente. Non a livello professionistico però l'ho sempre praticato, 2/3 volte la settimana... sempre. Qui giochiamo tra di noi a 5 quando è possibile, si forma il gruppo... perché molti lavorano nel mio reparto, anche io lavoro. Quindi quando si hanno 10/15 per fare 2/3 squadre... giochiamo 2, massimo 3 volte la settimana. Purtroppo adesso

con il Covid ci è stato vietato di poter giocare tra di noi. Stiamo cercando di vedere con l'ispettore Liverani che è il responsabile (incomprensibile) , di poter praticare comunque gli allenamenti. Cosa che secondo me appare impossibile. Doveva ripartire...era stato fatto tutto per rifare le liste di chi voleva partecipare al rugby, chi voleva partecipare alla squadra di calcio, per fare dei campionati... perché facevamo un campionato a 11 con una squadra per ogni reparto e poi facevamo un campionato di calcetto presso i passeggi, di 2/3 squadre per reparto... Quindi io già avevo raccolto tutti i nomi, le squadre e tutto... E poi è arrivato questo nuovo DPCM.

Come funziona il campionato di calcio?

E' un torneo a 11 e c'è una squadra per ogni reparto. Poi si scontrano, fanno andata e ritorno, chi ha fatto più punti vince. Io ho sempre vinto, ma non perché ci sono io.. il calcio è un gioco di squadra, ci sono altri che giocano discretamente.

Come funziona il campionato di calcetto?

Ci sono più squadre, si gioca nei passeggi. Facciamo andata e ritorno.

E quindi sei tu che ti occupi di organizzare i tornei?

Io sono referente della commissione sportiva. Faccio da tramite tra le varie comunicazioni, tra i rappresentanti di ogni reparto e i rappresentanti della commissione sportiva . Se arriva una comunicazione delle liste da fare, io guardo in giro per i reparti e comunico quello che c'è da comunicare. Faccio le

liste e quello che c'è da fare e le porto a chi di competenza.L'organizzazione delle giornate la faccio assieme al professore di educazione fisica, Andrea Calandrina. Lui è il professore della scuola media che c'è qui all'interno dell'istituto. Non venendo praticata educazione fisica per la scuola, lui si occupa delle attività sportive.

Quali sono i cambiamenti causati dal covid?

Quest'estate quando si è sistemata un po' la situazione, hanno riautorizzato le squadre a giocare, quindi anche all'interno dell'istituto abbiamo potuto continuare a giocare. Però sempre a calcetto. Il campo grande non lo vediamo da gennaio. Non potevamo andare perché ancora non erano stati autorizzati gli esterni ad entrare, quindi non avevamo chi ci potesse accompagnare. Un altro grande problema di questo istituto, pur essendo all'avanguardia, è avere qualcuno di competenza che si possa occupare delle attività sportive. Nel caso in cui andiamo al campo, ci vuole qualcuno che ci accompagni... quindi alle volte il problema si crea nell'individuare una persona assegnata per quella giornata al campo... Parlando di problemi che si possono migliorare. Quindi certe volte avevamo dei ritardi a fare degli allenamenti perché non si riusciva a trovare l'addetto che ci potesse accompagnare al campo. Abbiamo bisogno sempre di un agente che ci accompagni, 1 o 2. Alle volte non si riusciva a recuperare nessuno, oppure si recuperava dopo un'ora, e quindi avevamo perso quell'ora lì. Siamo autorizzati per una fascia oraria, oltre quella non si può andare, quindi quello

quello che è perso, è perso.

Come si potrebbe migliorare secondo te?

E' un problema interno. La direzione in collaborazione con l'ufficio comando dovrebbero, a mio parere, visto che le attività sportive si svolgono settimanalmente, incaricare qualcuno fisso che si occupi di quello. O per lo meno, di quello e magari di altro, se la direzione o l'ufficio comando ne avesse bisogno. E' un'organizzazione loro interna. E poi servirebbe un preparatore atletico, almeno uno che si occupi di tutti gli sport, perchè non è possibile averne uno per ogni categoria... e un allenatore. Il professore Andrea è un preparatore atletico ma non può fare tutto lui. Per il calcio, almeno, servirebbero due elementi: un preparatore atletico e un tecnico... un allenatore.

Per il rugby ora sono con una squadra esistente all'esterno quindi già ha dei preparatori e degli allenatori, quindi il problema non sussiste. Per il tennis c'è una signora che si occupa di questo, credo che fino ad adesso basti, però se ci fosse qualcun'altro... E' una persona anche anziana... quindi se ci fosse qualcun'altro credo sarebbe meglio.

E poi a livello di miglioramento secondo me già quello che c'è si può migliorare attraverso i campi, la messa in sicurezza... io stavo morendo all'aria. Ho avuto un grosso incidente. Quindi la messa in sicurezza, dei passeggi soprattutto, perchè è dove pratichiamo più di tutti, il tempo maggiore lo pratichiamo lì.. il calcio. Il tennis non puoi avere dei riscontri, sì... puoi avere una storta. La pallavolo idem. Però il calcio si pratica in velocità... le

pareti in cemento, il cemento per terra... non sarebbe neanche molto adeguato praticare quel tipo di attività. Quindi sicuramente la cosa più importante da fare è la messa in sicurezza di almeno una *aria*. Secondo me la cosa migliore sarebbe sistemare tutti i campetti da calcio, ognuno ha il suo nel reparto. Poi in funzione del budget e quant'altro, quantomeno uno.

Avete mai giocato contro avversari che non siano detenuti?

Sì, l'abbiamo fatto con dei magistrati, agenti di polizia di Bollate, di San Vittore, di Opera. Un paio di eventi abbiamo fatto, poi altri non mi ricordo... ci sono state delle giocatrici di serie A femminile che sono venute e hanno giocato con noi. Poi ci sono gli eventi della scuola, di fine scuola. Alla fine dell'anno si organizzano delle partite... un torneo. O almeno da quando sono io qui... poi, prima, in precedenza ci saranno state tante altre manifestazioni a livello sportivo... quelle che ho praticato io sono queste.

Tu giochi solo a calcio o fai anche altri sport?

Faccio il calcio, il tennis...sì, ho fatto anche altri sport...Ho fatto i tuffi, il nuoto. Io vengo dalla Sicilia, sono nato a mare praticamente... quindi nuoto, tuffi, ho fatto anche un po' di bici, un po' di tutto ho fatto. Però quando vedo un pallone io devo giocare a calcio... non posso stare là a guardare, devo giocare. Qui mi alleno solo a calcio. Correre solo per correre non mi piace. Correre al fine di fare l'allenamento, per quanto riguarda il calcio, gli scatti, gli allunghi, tutto quello

che concerne gli allenamenti di calcio lo faccio molto volentieri.

Nei reparti quando ci ritroviamo per la partita giochiamo solo a calcio... un po' prima, il tempo che arrivano tutti, si fa qualche tiro, qualche passaggio, cose del genere.

E' difficile procurarsi i palloni da calcio?

No... Facciamo le domandine, io me ne occupo. O ci vengono donati, vecchi... per esempio adesso ci sono stati donati 50, però sono vecchi, sono un po' usati. Se no facciamo le domandine, io raccolgo le domandine di chi siamo quelli che giochiamo a calcio, le mandiamo all'ufficio spese, l'ufficio spese due volte al mese pensa a portarci i palloni. Nel nostro reparto l'ultima volta ne hanno portati 15.

Quando fate le partite un po' più serie a 11 avete delle magliette?

Se organizzano sì, le hanno portate una volta sì... l'organizzatore porta dei completini. Se no, abbiamo i nostri. Abbiamo delle casacche tutte di un colore per distinguerci gli uni dagli altri. Noi al 4° reparto abbiamo i completini. Io ho una stanza con tanti completini. Quando bisogna fare una gara ufficiale, ad esempio se ci fosse stato il torneo a 11, la nostra squadra ha il suo completino. Me ne sono occupato io. Senza i nomi dietro però, sarebbe troppo... anche perché uno esce, uno entra... di diverse taglie... più la M, perchè se uno porta una XL non è fatto per giocare a calcio. Per quanto mi riguarda non esiste giocare per partecipare, per me esiste vincere e basta. Alcune volte ci sono anche le

coppe, le medaglie... non sempre. A fine torneo facciamo una piccola festiciola, ogni reparto prepara qualcosa, dei tavoli, un po' di musica, mangiamo insieme. Però si può organizzare, volendo, si fanno comprare delle coppe, delle medaglie... c'è chi lo fa per noi... Se volessimo farlo in questo modo lo potremmo fare. Non ci abbiamo mai pensato perchè internamente non ci interessa questo, tanto poi si sa chi è che ha vinto.

Chi arbitra durante le partite?

L'arbitro purtroppo è un compito amaro all'interno dell'istituto. Ci sono stati tanti fischietti buttati, se ne sono andati... perchè purtroppo c'è qualcuno, devo dire la verità, che non riesce ad accettare il giudizio dell'arbitro. Lo sport è per tutti ma, allo stesso tempo, non è per tutti. E se tu non hai uno spirito sportivo... qua non c'è nessuno che è professionista... sbagliano con il VAR, quindi immagina se non sbaglia uno che non ha il VAR... ovviamente non deve essere di parte, magari lo fa il professore Andrea, ma il professore Andrea sai quante volte se ne è andato? E' scappato! L'hanno fatto ammattire.. io accetto perché so che si può sbagliare, come sbaglia per te, sbaglia per me. Tanti non accettano, il ruolo dell'arbitro ti può portare allo scontro. Poi quando c'è un evento vengono ingaggiati dei professionisti, viene l'arbitro e allora lì va bene. Ma se no, quando facciamo i tornei tra di noi, non c'è l'arbitro, lo deve fare qualcuno della commissione sportiva. Dici "lo faccio io l'arbitro" però poi appena passa il primo quarto d'ora dici "ma a me chi me l'ha fatto fare?"

Quando fate questi tornei partecipa anche la sezione femminile?

La sezione femminile con noi non può avere contatti. Una volta sì, poi ci sono state delle gravidanze in corso quindi hanno deciso di interrompere. Però nella commissione sportiva c'è una rappresentante della sezione femminile.

Quali attività sportive ti piacerebbe praticare che ora sono infattibili?

Il nuoto mi piacerebbe ma è obiettivamente impossibile. Gli sport aggressivi non mi piacciono, soprattutto all'interno di un istituto penitenziario...

Chi è il tuo calciatore preferito?

Il mio calciatore preferito è ovviamente Messi, però a me piace il buon calcio. Sono juventino sì, ma guardo il calcio in generale. Abbiamo le salette, ogni reparto ha delle salette con delle tv e si guardano gli incontri sportivi, anche l'automobilismo, facciamo i contratti con Sky, li paghiamo noi, quindi poi abbiamo accesso a quello che propone Sky, la Champions, l'Europa league, l'automobilismo, motogp, il tennis. Poi ogni reparto lo usa come decide il caporeparto, se il caporeparto decide che dovete vedere solo il calcio, guardate solo il calcio. Noi, il quarto reparto è un reparto a livello avanzato, è il reparto VIP di Bollate, quindi abbiamo più accesso, possiamo fare un po' quello che vogliamo. E' un trattamento avanzato, chiunque va al quarto reparto, c'è un percorso da seguire, si deve rendere disponibile. Se c'è qualcosa da fare per il reparto, per il bene comune, si deve mettere a disposizione. In cambio, abbiamo che facciamo un colloquio in più, gli altri

reparti hanno 6 colloqui al mese, noi ne facciamo 8, abbiamo la stanza singola, ci danno i computer... per essere del reparto 4 bisogna essere universitari, oppure giovani adulti. Ci sono dei criteri ben precisi, oppure la direzione decide chi può anche andare senza avere i requisiti. Solo che adesso con sto fatto del Covid lo stanno rovinando, perché adesso il primo piano è diventato accoglienza o transito perché non c'è il posto dove poter far fare l'isolamento, la gente che arriva oppure che esce per andare in comunità, per esempio, deve stare 2/3 giorni, il tempo del tampone... e non essendoci posti... noi siamo privilegiati ad essere da soli in stanza, la direzione ha deciso di prendere un piano.

Come funziona se volete comprare qualcosa pagandolo di tasca vostra?

Noi abbiamo una cooperativa che collabora al quarto reparto, Articolo 3, che si occupa di tutte le spese necessarie nell'interesse comune. Quindi se noi abbiamo una squadra di calcio, diciamo ad Articolo 3 "Articolo 3 gentilmente abbiamo bisogno di 10 completini..." Adesso hanno comprato una tv. Sempre per il fatto del Covid, nella sala cinema hanno imposto che non si può andare più di 15 persone. Quindi siccome l'affluenza normalmente è intorno ai 30 quando ci sono i match, abbiamo pensato di allestire un altro piano. Negli altri reparti sono una ogni piano, nel nostro essendo anche di meno... avevamo solo una sala cinema. Quindi adesso avevamo pensato di fare un'altra sala cinema in un altro piano. Quindi loro si sono occupati di comprare questa tv. Se è il caso anche noi

contribuiamo, non è che ci facciamo pagare le cose perché c'è Articolo 3... noi ci proponiamo come contributo, poi se la spesa è altissima magari accettano il contributo, se non è altissima, come la televisione, l'hanno comprata loro. Però la scheda ce la siamo presa noi.

Quando hai iniziato a far parte della commissione sportiva e perché?

Da qualche mese a questa parte, ma neanche ho fatto richiesta io. Magari per il mio comportamento, per la molteplicità di attività che io faccio qui all'interno, di conseguenza mi hanno detto "sì fallo tu". Normalmente ci incontriamo ogni mese. Adesso con il Covid, dato che sono vietati gli assembramenti, se c'è una comunicazione, sono io che vado nei reparti e comunico.

_Emmanuel

Emmanuel ha quasi 30 anni ed è un detenuto del III reparto. E' recluso nel carcere di Bollate da 4 anni e mezzo. Emmanuel lavora in vetreria e contemporaneamente studia Economia e Management all'Università Statale. Per Emmanuel fare sport significa: SALVAGENTE

Tra lo studio e il lavoro trovi il tempo per fare sport?

Io sono sincero, io oggi sapevo di avere l'intervista alle due, io prima di venire da voi mi sono allenato, dopo il lavoro sono riuscito a ritagliarmi il mio spazio per fare la mia bella ora di cardiovascolare con la corda, fare i miei esercizi a corpo libero, ho seguito la mia tabella di alimentazione

e alle due ero già pronto. Io mi alleno sei giorni su sette perché serve sempre un giorno di riposo, la domenica o dipende anche da quello che propone la settimana, se dovessi avere un esame un mercoledì o un giovedì io so che il mio esame può finire a mezzogiorno come all'una poi dipende da come ritorni provato dagli esami che stai facendo o dalle differenti pratiche che stai facendo all'interno del carcere quindi a seconda di quello che propone la settimana io ho studiato un programma di allenamento flessibile e adattabile a qualsiasi circostanza interna.

Com'era il tuo rapporto con lo sport prima di entrare in carcere?

Sinceramente io vengo già da una formazione anteriore, ho giocato sei anni al basket da semiprofessionista. Fin da piccolo sono sempre stato attratto da tanti tipi di sport, li ho provati tutti, ma il basket mi ha rapito finché poi non ho avuto degli infortuni seri: ho 4/5 microfratture ai polsi, le classiche deviazioni delle dita, dita insaccate per il pallone. Però anche gli sport da combattimento mi hanno sempre attratto, non sono riuscito ad andare oltre per moltissime accezioni che poi sono successe nella mia vita. Lo sport per me è sempre stato un salvagente, però nel momento in cui ho lasciato uno dei miei salvagenti che erano cultura musica e sport è stato l'apoteosi che poi mi ha portato a commettere anche i miei reati, un sommarsi. Come tutti i ragazzini il calcio, poi sono un ragazzo sudamericano quindi il calcio è come per voi la pastasciutta, quindi se non giochi a calcio vieni visto male da tutta la famiglia. Ho provato il calcio, il rugby, sia il football americano

che il rugby classico, ho alcuni amici che qua a Milano giocano a livelli abbastanza professionistici, alti. Poi il nuoto mi ha sempre ispirato perché mi sentivo a mio agio nella vasca, però è uno sport per ricchi perché costa troppo, per le mie finanze ai tempi costava troppo, perché poi comunque Milano a differenza di altre città è ben dotata di palestre che abbiano piscine con vasche olimpioniche per fare dei progetti seri eccetera, ma anche far combaciare quelli che sono gli allenamenti, gli sport e gli hobby con gli studi era una cosa importante perché comunque facendo il liceo scientifico si studiava, quindi dovevo ritagliarmi bene gli spazi renderli i più fruibili possibili. Il basket, come il calcio, le gare sono o settimanali il mercoledì e il giovedì o al sabato e la domenica con tre / due allenamenti settimanali quindi era uno sport molto fattibile, poi giocavo vicino a casa mia a tre passi quindi non c'era neanche la perdita di tempo nel trasporto vai di qua e vai di là. Perché se mi devo recare da dove abitavo ai tempi alla piscina più vicina ci mettevo minimo un'ora e mezza quindi tutto quel tempo perso si guadagna un'ora di studio, guadagni quella mezz'ora in più che ti fai di allenamento. Io come ruolo nel basket ero ultima guardia e poi mi trasformavo in area proliferata. Ero l'ultimo uomo. Quando guardi la partita di basket io stavo dietro tutti quando si ricominciava il play, l'area proliferata è il giocatore che tu vedi sempre in fondo che gestisce i giri palla durante l'azione, la mia specialità infatti erano i tre punti. Nel basket oltre che a essere forti fisicamente con tanta resistenza, una cosa importante è anche l'altezza, non

sono molto alto anche se sembra, sono 1.85, per il basket non sono molto alto, quindi dovevo specializzarmi in qualcosa, quindi tiri da tre punti, avere molta più resistenza nonostante avessi sviluppando una grossa fisicità per poter stare dietro a giocatori più alti con un fisico molto più potente perché comunque il basket è un gioco di contrasto perché quando sei lì e parte l'avversario che ti vuole fare un'azione di sfondamento è dura. Quando ti arriva un ragazzo di 90kg di solo muscoli e tu sei lì fermo, logicamente c'è anche il fallo da sfondamento però.

A Bollate sei riuscito a proseguire con il basket?

Io entro prima a Opera, a Opera la palestra è centralizzata con un campo polifunzionale, però veniva utilizzato per giocare a calcetto perché è lo sport maggiormente praticato all'interno del carcere però c'erano dei canestri, cosa che qua non sono riuscito a trovare. Ho visto dei canestri mezzi rotti, mezzi andati, ma anche come erano stati posizionati nel senso c'era il taplin, il tabellone, appoggiato a quella che è la tettoia che copre all'inizio dell'aria. Quindi tu immagina che una persona non sia brava a giocare a pallacanestro, che tiri la palla oltre il tabellone se non riesce a fare i rimbalzi giusti per cadere dall'altra parte ti rimane sopra e quindi quando recuperi la palla? Cosa più efficiente sarebbe stato se il tabellone l'avessero messo in uno dei muretti che volete abbattere perché tanto per giocare a tre basta semplicemente la sagoma dell'area di gioco e il gioco a tre torni indietro alla metà del campo e riparte l'azione. L'idea era stata proposta tanto

tempo fa, ma non ci sono tanti giocatori di basket, ne ho trovati pochi, ma sono molto sparsi, gli sport che vengono praticati di più qua a Bollate oltre agli sport da contatto come il calcio e il rugby sono quelli da combattimento.

Ti sei avvicinato agli sport da combattimento solo dopo essere entrato qui a Bollate?

Il pugilato l'ho scoperto all'interno del carcere di Bollate, attraverso i miei coach Mirko e Bruno che sono i titolari del gruppo Pugni Chiusi di cui faccio parte che mi ha rapito, mi ha dato molto, mi ha trasformato, mi ha aiutato soprattutto in quelli che sono stati momenti molto duri, soprattutto quando è morto mio fratello maggiore, ero davvero a terra e sono stati lì a fianco a me e dietro a quell'uno, due, calcio e montante sono riuscito a ritrovare quella bellezza che c'è dietro allo sport, quella grinta, che mi ha aiutato a superare l'ennesimo ostacolo della mia vita che non ero più arrabbiato, ma sviluppando una coscienza, una consapevolezza di me stesso, avendo risvegliato la mia capacità di agire, quindi è stato uno sport che tutt'ora io pratico, sto praticando anche con un ragazzo che è cresciuto con me che siamo dello stesso quartiere che anche lui è appassionato come me degli sport da combattimento. Però lavoriamo in sicurezza, cioè in palestra dove c'è un terreno morbido si lavora al sicuro perché la prima cosa che si impara in tutti gli sport è lavorare in sicurezza, chi non lavora in sicurezza non sa fare sport perché l'infortunio è dietro l'angolo, anche chi fa pesistica, anche prendere un bilanciere leggerissimo se non lo prendi bene rischi

di farti male.

Per quello che intendi tu cosa significa lavorare in sicurezza?

Lavorare in sicurezza significa l'ordine in quelli che sono i luoghi in cui si pratica, oggi dobbiamo fare pugilato? Dobbiamo fare un po' di tecnica? Non ci deve essere niente su cui puoi inciampare, durante un movimento, dare una tallonata, o se stai facendo body gambling mentre fai una proiezione voli sotto una panca ti fai male, anche se voli sopra a un pesettino inclinato così rischi di farti seriamente male, ma anche quelle che sono le pavimentazioni, noi nelle palestra al chiuso abbiamo un pavimento abbastanza morbido quindi pensa te a fare un colpo da ko e cadere su un pavimento morbido, anche se ruvido, piuttosto che cadere sul cemento, sul cemento ti apri, invece lavorando in sicurezza, oltre che alle fasce e ai paradenti, ai guantoni giusti per lavorare in palestra, il caschetto, conchiglia, tutte quelle che sono le attrezzature base per poter eseguire un allenamento. Poi sta anche molto nella consapevolezza di se stessi e di quello che si sta facendo, nel senso, io pratico ormai da diversi anni questo sport, so chi ho di fronte, se ho di fronte un professionista sono io che mi affido a lui e quindi è lui che mi guida, ma se di fronte ho una persona che è alle prime armi sono io che mi devo prendere cura di lui, quindi mentre stiamo facendo a vuoto dire senti fai questi movimenti, impara bene la tecnica, vai piano, ma fallo bene che io intanto controllo che attorno a te tu stai bene quindi io ti guido nelle zone di sicurezza perché giustamente in palestra non ci siamo soltanto noi, ma

anche altre persone che con rispetto ci lasciano il nostro buchetto per poter lavorare.

Quando parli di palestra intendi quella di reparto ma il gruppo pugni chiusi coinvolge anche persone di altri reparti che vengono a allenarsi lì?

È un corso aperto a tutti i detenuti che si vogliono mettere in gioco, nel senso, gli sport di combattimento non sono sport per tutti, ti deve piacere, perché non è facile incassare un pugno che ti rompe il naso, difficilmente succede, ma può succedere o prendere due ganci che ti lasciano stordito, oppure un montante al fegato perché, succede, stai facendo la boxe al corpo, un montante al fegato di butta a terra ora che ti riprendi tu hai finito l'allenamento, per quel giorno tu hai finito. Quindi è uno sport che davvero ti deve piacere, però è uno sport aperto a tutti, non c'è una distinzione tra chi è più bravo e chi è meno bravo, siamo un gruppo affiatato, ci diamo una mano fra tutti, se uno si vuole prendere in carico, perché ha a cuore una persona se la prende, ma si lavora sempre in sicurezza, logicamente quando noi lavoriamo all'aperto, perché abbiamo l'autorizzazione di lavorare nelle arie, in cui c'è la pavimentazione in cemento, cerchiamo di stare i più attenti possibile in tutti gli allenamenti, comunque siamo seguiti da due boxeurs professionisti che sono i nostri coach, sono esterni e vengono a insegnarci questa bellissima arte.

Quante volte a settimana vi allenate e quanti siete?

Attualmente due allenamenti a settimana,

lunedì e mercoledì, si stava pensando a un terzo allenamento, ma tutto dipende dalle autorizzazioni della struttura in cui ci troviamo, poi anche la questione degli spazi, finché messi all'aria aperta e il corso di pugilato è uno di quei corsi che ha tante richieste e tanti partecipanti, pensa ad avere 30 ragazzi all'aria, riesci a lavorare finché c'è anche l'eliminazione, ma pensa dentro la palestra del reparto, ci riusciamo lo stesso, ma con altri tipi di lavoro, molta tecnica, boxe a corpo, passate, eccetera, ma è più complicato anche per i maestri seguire il nostro lavoro. Però, nonostante tutto, il loro lavoro e la loro dedizione sono sempre state ripagate perché noi ci affidiamo a loro, loro ci danno tanto e il modo che abbiamo per ripagarli per quello che fanno per noi, come volontari, è impegnarci al massimo in ogni allenamento che facciamo. Siamo una trentina di persone. Un pugile professionista si allena dalle 5 alle 7 volte al giorno, un dilettante dalle 3 alle 5 volte a settimana, un amatoriale una due volte a settimana per incamminarsi poi dipende da quanto sei appassionato. I miei allenamenti sono incentrati sulla pugilistica, è previsto anche un piccolo set di pesistica, ma molto di quello che si fa è a corpo libero con piccole zavorre per aumentare la flessibilità, la rapidità, la potenza, la rapidità di risposta, sviluppare quelli che sono le capacità di prevenire le azioni del compagno, è un lavoro completamente diverso da quello che si farebbe nella classica palestra in cui trovi dei pesi. Però il mio allenamento mira anche a sezioni di cardiovascolare, perché comunque il pugilato richiede un cuore molto attivo, sessioni di stretching,

a fine sessione abbiamo 15-20 minuti di stretching per rendere i muscoli più flessibili, quindi anche aiutarli a riprendere più velocemente. Fare sport significa anche prendersi cura di se stessi, non è soltanto arrivare lì, faccio tutto io, sono tutto gonfio. È prendersi cura di se stessi a 360 gradi, nell'alimentazione, nello stretching, a riposo, alla sessione di lavoro.

Oltre gli allenamenti con pugni chiusi hai i tuoi allenamenti individuali?

Sì, io ho i miei allenamenti individuali, li faccio da solo, ma dipende se un ragazzo mi dice 'Manu, mi posso allenare con te?' io ti dico va bene alleniamoci, non c'è nessun problema, stammi dietro oppure ti sto io dietro, dimmi tu cosa vuoi fare oggi e partiamo, logicamente io ho la mia scheda, ho la mia tabella di marcia, so quando scendo in palestra, so cosa devo fare. Ho una tabella scritta, quando scendo in palestra ho le tabelle, so quanto e come devo allenarmi, l'unica cosa che mi dispiace è che non c'è un modo per misurare i parametri degli allenamenti che si fanno.

Puoi misurare i parametri dei tuoi allenamenti?

Io ho pensato e ci ho pure provato a ottenere un Fitbit di quelli base, uno dei primi usciti, che adesso saranno dell'età della pietra per voi, ma che qui è tanto, dato che qui a Bollate abbiamo la possibilità di avere i personal computer per studio, io dicevo, ma è possibile che non si possa trovare un Fitbit che mi dica con quale frequenza cardiaca sono riuscito a lavorare, quante calorie sono

riuscito a bruciare durante la sessione di allenamento, ci sono anche impostazioni e programmi di allenamento. Perché sai è un po' difficile, tu sei lì con i guantoni, non hai un timer, non sai come tenerti i tempi, hai un orologio che qualcuno ti deve tenere, quindi devi avere sempre qualcuno che ti controlli i tempi perché si lavora a tempo ed è un po' complicata la situazione, perché dobbiamo sottostare ai regolamenti che stanno all'interno del carcere e la risposta che è stata data è che appunto non è autorizzato il possesso di questi strumenti. Non possiamo avere un orologio sportivo, che sarebbe anche utile per una persona che corre, sai per aumentare la tua resistenza devi andare oltre, devi capire in una settimana di corsa, a fine programma analizzi i dati e sai qual'è il tuo punto di cedimento e quindi quando devi incrementare anche nelle accelerate, negli scatti o nei maratoneti, i maratoneti aumentano la capacità di resistenza al dolore. Qua uno corre come i criceti, almeno sapere anche quanti chilometri hai fatto, se hai un obiettivo ti sei preparato per correre i 10.000 vediamo quanto corri, perché ci sono i programmi anche, tu puoi comprarti il libro che ti dà i parametri e le tabelle, ma se non riesci a procurarti lo strumento per poterli avere questi dati di base non puoi fare niente.

Raccontaci un aneddoto legato ad un'esperienza sportiva che è stata importante per te

Dipende, allora un bel momento è quando ho preso un montante al fegato. Un montante è un tipo di pugno preso durante uno sparing di allenamento, ne

ho preso più di uno, ma da pugili professionisti, è stato un momento unico nella mia vita perché sono cose che non provi così facilmente no? Tutta quella scarica, l'impotenza che non riesci a reggerti in piedi, ma la tua voglia di voler continuare avanti ho incassato il pugno al fegato e sono rimasto in piedi finché ho potuto, chiuso e l'altro intanto lavorava perché durante un incontro reale è così, però è stata un'esperienza per me davvero unica che però mi ha dato anche l'input per migliorare sia le mie capacità per poter incassare, ma anche le mie capacità per prevenire e coprirmi da questi colpi che sono da ko. Perché poi il corpo umano è una macchina perfetta, quando sai che quel qualcosa ti ha fatto così tanto male nascono tutti quei meccanismi di prevenzione, quegli automatismi che tu neanche riesci a controllare, ma che nel momento in cui ti esce il colpo tu sei già coperto, è quindi anche una fase di crescita. Poi logicamente gioco anche a calcio con i ragazzi, quindi una delle mie prime partite che ho fatto al campo del carcere di Bollate, sai giocare su un campo verde dentro un carcere non è una cosa da poco, cioè sono quelle piccole cose che in realtà sono grandi e ti fanno riscoprire la bellezza di ogni singolo momento, vedere lì la gioia dei miei compagni che nonostante siamo in questa situazione di sofferenza di stress e sei lì e sei libero, in quel momento sei libero da tutti i meccanismi e li vedi felici, per un goal segnato e sei lì, sei lì con loro, c'è la squadra, sei tu e dai andiamo avanti però poi quando realizzi dove ti trovi dici cavolo mi trovo in carcere e wow è una cosa abbastanza impattante per una

persona che soprattutto ama gli sport poter avere la possibilità di giocare in un campo d'erba che giocare sul classico campo di cemento. Cioè, io capisco giocare a undici a muretto come hanno giocato tutti i ragazzini, ma giocare una partita vera a calcio su un campo d'erba in carcere è un'esperienza unica. Io ho giocato anche fuori nei campi da undici, ma è il contesto e la situazione e il momento, è come quando il fisico fa la scoperta della sua carriera, che in quel momento non si rende neanche conto di cosa ha scoperto, però dopo che ha realizzato, la meraviglia che c'era nascosta che è stata portata alla luce, sei lì e dici 'è stupendo', quando tornano i piedi per terra poi dici va bene, andiamo avanti.

Sei passato da uno sport di squadra a uno sport che non è di squadra...

Lì ti sbagli, quando sei sul ring, tu hai il tuo coach e il tuo secondo che ti guidano, perché quando entri a fare un combattimento vero e proprio, non sei solo tu e il tuo avversario, ci sono anche le tue fragilità e i tuoi sacrifici, ci sono tutti i tuoi compagni con cui ti sei allenato per arrivare a quel momento, le indicazioni, le tecniche imparate dal tuo coach e soprattutto tutti quei colpi che hai preso fino a quel momento per arrivare a quel lavoro, è proprio un lavoro di squadra, è proprio un teaming unico, perché tutti vedono i due pugili da soli ma non vedono mai agli angoli, perché poi quando torni che finiscono i tre minuti di combattimento c'è il coach che ti guida, che ti dice 'senti quando vedi che lui fa la sua combinazione uno, due e ti da il doppio colpo sotto incassa schivalo e

rientra perché è un vizio' ti da dei consigli e delle indicazioni e sta a te imparare ad ascoltare, di non fare più di testa tua perché non sei da solo, sei insieme al tuo coach e il tuo secondo che sta lì e capisce anche i tuoi limiti perché come un combattente vorrai andare sempre avanti, ma soltanto il tuo coach capirà il momento in cui lanciare l'asciugamano e dice 'Manu, hai dato il massimo, sono fiero di te' questo è il tuo punto, sei arrivato fino a qui, non voglio rischiare oltre, per te, ti voglio bene, qua hai finito. Quindi non è uno stare da soli è stare in compagnia, ma anche quando ti stai dando le botte lì.

Hai qualche idolo sportivo a cui ti ispiri?

Bhe allora io, sono sincero, ho una forte amicizia con quella che è la campionessa italiana dei pesi mosca, la Valeria Imbrogno, pesi mosca 50 kg, campionessa di pugilato molto forte sia come pugile, ma anche come combattente nella vita. Ho avuto modo di conoscere anche lei per via del progetto Pugni Chiusi, abbiamo sviluppato una grandissima amicizia, nei momenti brutti qui nel carcere abbiamo molti scambi di mail, come degli amici. Un altro mio idolo è uno dei miei coach, Nicola La Palombella, che è detenuto come me, lottatore di MMA, è un ragazzo che ammiro molto per la sua dedizione negli allenamenti, per la sua pazienza, per le tecniche di combattimento che possiede, è una persona che ammiro anche per la sua intelligenza, ha una forte personalità e soprattutto dà molto alla squadra. MMA sta per Mixed Martial Art, a differenza del pugilato c'è il lottatore che deve padroneggiare molte più tecniche di

combattimento tra cui kickbox, karatè, judo, jujitsu, la greco-romana, sono tante, il lottatore che entra dentro una gabbia di MMA, si combatte al chiuso, Nicola combatte in MMA, ora combatte ancora e tra poco dovrebbe uscire a combattere e io glielo auguro perché è il suo sport, è la sua vita quindi tornare a combattere per lui sarebbe tornare a vivere. Si allena in palestra, è mancino come me e fa parte anche lui del gruppo. Qui in carcere la gabbia non c'è ma ci sono le possibilità di fare quelli che sono altri tipi di attività tipo il gambling che sono soprattutto prese a terra, ganci, eccetera, poi tipo la kickbox la puoi fare, il sacco ce l'hai, basta che hai il multipower per le tecniche, lo puoi fare e conoscere, lui è da anni che fa quello sport quindi sa come allenarsi anche da solo.

Se avessi una bacchetta magica cosa vorresti migliorare, che sport vorresti praticare?

È una bella domanda, è molto complicata perché i desideri sono tanti ma l'opportunità è una sola. Io non sono una persona egoista, non sono una persona che pensa a se stessa, ma che pensa alla squadra perché qua bene o male siamo tutti una grande squadra che con l'intervento di uno o dell'altro miglioriamo anno dopo anno le nostre condizioni di vita. Se io avessi la possibilità di scegliere, spenderei il mio desiderio per far rimanere il campo di calcio per i ragazzi, perché so che sarebbe il destino di un padiglione, ma non solo perché i ragazzi giocano a calcio, ma perché se tu li vedi durante una partita escono da quelli che sono i meccanismi che trovi all'interno del

carcere e ritrovi quella spensieratezza da ragazzino, a volte è anche un modo per ricaricare le batterie, ci sono persone che molte volte aspettano soltanto la partita del calcio, perché hanno solo quello, quindi se gli dovessi levare quell'ultima cosa... io bene o male ho il mio sacco, la mia palestra eccetera. Magari avessi il mio sacco in camera, ci sono certi momenti, soprattutto quando studi diverse materie che ti metteresti i guanti e dici mah perché, magari, lo potete mettere in qualche progetto per l'indomani (ride), nelle celle. Io, cioè noi abbiamo nelle nostre palestre dei sacchi da boxe che però sono stati comprati da noi, quindi il finanziamento è nostro, ma ci vorrebbe un continuo, cioè un finanziamento un po' più contingente, le nostre capacità economiche sono limitate e quelle attrezzature costano. Anche una semplice donazione...ma anche semplicemente no, ti faccio un esempio, questo è il sacco in vera pelle che costa, con l'usura si cominciano a staccare dei pezzi, ma anche semplicemente il rivestimento, che di solito si fa con del nastro grigio abbastanza resistente, per noi è impossibile accedervi, quindi io...per noi è impossibile acquistarlo fisicamente, è impossibile avere quegli oggetti cioè tipo di mio non posso dire oggi faccio una domandina per acquistare quel tipo di scotch, cioè non posso farlo. È vietato sì. Ma anche avere tipo dell'attrezzatura fissa montata, tipo le palle tese che servono nel lavoro di schivate per avere una reattività ai colpi che si ricevono, o avere uno spazio in cui davvero tu dici, questa è la casa per noi del gruppo Pagni Chiusi. Ci stiamo scervellando per trovare

un posto a cui dedicare i nostri finanziamenti, portare le nostre attrezzature e dire: questa è la casa per tutti quelli che vogliono far parte del gruppo Pagni Chiusi.

Al momento dove e come gestite l'attrezzatura? Avete un posto vostro?

Le attrezzature sono individuali, ma logicamente i nostri coach forniscono, attraverso le donazioni fatte per chi non ha possibilità economiche o non ha le attrezzature, guanti, fasce, paradenti, caschetti che sono a uso di tutti. Le attrezzature personali ce le abbiamo noi, quelle del gruppo nel magazzino in cui teniamo tutte le cose del gruppo. Però se ci fosse un giorno, un domani, che il Politecnico ci dice 'Buongiorno Mirko, Bruno, ci porti i ragazzi, abbiamo una sorpresa per voi. Questo è il vostro spazio in cui vi potete dedicare a tutto quello che volete. Qua avete i ganci per appendere i sacchi, qui i ganci per le palle tese e questa finalmente potete chiamarla casa. Questa è la vostra casa di allenamento.' Sarebbe una cosa stupenda, bellissima.

Perché senti la necessità di questa casa, al di là dell'aspetto pratico?

Perché sarebbe come un' Agorà per chi pratica questi tipi di sport. Sarebbe un punto di riferimento, perché in realtà gli sport da combattimento ti aiutano ad affrontare le tue fragilità, le tue insicurezze, è una forma alternativa per poterci emancipare. Non tutti sono bravi ad esprimersi con le parole, molte persone sono molto chiuse e forse durante l'allenamento riescono a sbloccarsi e a buttare fuori quelle emozioni, sensazioni

che lo stanno buttando giù. E' quindi anche una possibilità per salvare le persone. Sappiamo benissimo quanto sia alta la percentuale e l'incidenza dei suicidi nelle carceri. Non è il caso di Bollate, però è un dato reale. quindi se lo sport può aiutare a salvare la vita ad una persona, noi ci siamo. Sarebbe un punto di riferimento. L'essere umano ha bisogno di punti di riferimento, come tu sai che nel momento del bisogno, del più estremo bisogno, qual è il luogo più sicuro? Casa tua, la tua stanza, mamma e papà se vivi da sola, è quello il tuo punto di riferimento. Quando sei in carcere non puoi correre a casa di tua moglie, dai tuoi figli o, se sei giovane, dai tuoi genitori o dai tuoi cari. Quello (lo spazio dedicato) sarebbe avere un punto di riferimento. Lì troveresti una persona, una persona che ti ascolta, ti prende in considerazione e, anche mentre stai lavorando, stai soffrendo per un allenamento, non stai soltanto allenando il corpo, ti stai anche allenando a sopportare il peso della realtà, il peso di quello che ti circonda, e quindi fai un allenamento a 360 gradi, sia dentro che fuori.

C'è qualche rituale che fai, qualcosa che ti porti sempre dietro quando vai a fare sport?

Sinceramente non sono tanto scaramantico, ma penso, ogni volta che faccio allenamento, penso sempre alla mia famiglia. A mia madre che non c'è più, a mio fratello, a mia sorella e a mio fratello minore. Quindi ogni volta che faccio gli allenamenti e do il mio 100% è anche per loro, per far vedere che l'investimento del mio tempo non è buttato al niente. Penso

anche ai miei cari in tutto ciò che faccio, nei miei sforzi universitari, in tutto.

Da quanto tempo frequenti il gruppo Pagni Chiusi? Cosa facevi prima?

Sono a Bollate dal 2016, dal 20 Marzo 2016, il gruppo Pagni Chiusi c'è dal 2017, in quel periodo ero molto concentrato sugli sport di pesistica, corsa, ma la mia idea del mio fisico era quella di aver un fisico snello, flessibile e soprattutto con una velocità di prontezza, di risposta e che conti anche essere un pò ingombrante perché porta potenza, per carità, ma è come vuoi essere, come ti vedi tu. Poi venendo da una formazione come quella del basket, in cui non vedi gente simile ai bodybuilder.

Segui ancora il basket?

Sì, ho visto da poco la finale dei Lakers, bellissima, un'emozione unica. Ogni volta che vedo queste partite ritorno indietro nel tempo, quando ero ragazzino oppure andavo a giocare con i compagni di squadra nei campi, un po' un viaggio nel tempo. Tutte quelle dita insaccate, andare a fare le verifiche con tre stecche su tutte e due le mani. 'Buongiorno prof devo far la verifica?' 'Ma Emmanuel ce la fa?' 'Su cos'è la verifica?' Non riuscivi neanche a copiare, perché ti mettevi di fianco alla prof e lei diceva 'Scrivo io per lei', non si aspettava di trovare un ragazzo così pronto. Ero bravo a scuola, ero bravo, quando praticavo quegli sport. Mi piaceva andare a scuola, non ero uno di quelli che faticava ad alzarsi dal letto, anzi, sono sempre stato una persona che, per la cultura e l'istruzione, era sempre pronta. Forse perché sono sempre stato

una persona curiosa, sempre pronto alla scoperta.

Riesci a seguire un'alimentazione corretta? Nel senso che tieni all'alimentazione? Stai attento a ciò che mangi anche in relazione allo sport

Sì, se ti dai degli obiettivi, logicamente sai il percorso che devi fare per raggiungerli, quindi devi essere coerente. Poi l'alimentazione è un'alimentazione basata su quello che faccio io. Prima di studiare quello che mangio ho fatto le analisi del sangue, so che problemi ho, quali cose vanno bene, so che cosa mi piace mangiare, a cosa posso rinunciare, a cosa non posso rinunciare, cioccolato fondente con le noccioline, stupendo, non potete capire, una cosa che ti mette in pace l'anima, dico adesso posso andare a dormire (ride). Però sono una persona coerente, perché tu non ti puoi allenare 3 ore e poi a tavola mandi in fumo tutto quello che hai fatto. Però ci sono anche degli studi dietro, perché non è facile arrivare a ciò che puoi o non puoi mangiare. I coach danno qualche suggerimento, a parte quello, anche leggendo alcuni libri, ho conosciuto ragazzi che avevano studiato all'università scienze motorie, quindi qualcuno mi ha prestato qualche suo librettino sull'alimentazione dove viene spiegato perché tu non puoi mangiare questo alimento se fai questo determinato sport, o che cosa ti farebbe bene mangiare subito dopo una sessione di allenamento. Per esempio a te che piace correre fa bene mangiare un piccolo carboidrato, leggerissimo, due ore prima, idratarti, c'è una fase di idratazione pre gara, una durante la gara, una post gara. La stessa

cosa è basata su tutti i tipi di sport, c'è il tuo allenamento, sai cosa devi mangiare. Tipo oggi hai fatto le gambe, se hai avuto un grosso dispendio energetico, è un muscolo molto grosso, quanti calcoli di proteine hai fatto? Bilanci le kilocalorie, bilanci i grassi che stai assimilando. Io ho proprio la tabella alimentare che mi dice quali percentuali sono contenute di lipidi, carboidrati, proteine, amidi, tutta la composizione per ogni specifico alimento sulla grammatura di 100g perché è quello che dovresti mangiare. Tipo tu mangi 80g di pasta, col sugo devi arrivare a 100-120g, poi dipende anche da quanto pesi, tutto è proporzionale. Tu sai cosa sto dicendo, sai che è così. Poi è una cosa bella perché fuori tu sei quello che sei dentro. Io ho anche smesso di fumare, ero un pugile che fumava. Ho incominciato a fumare più sigarette quando è morto mio fratello, per lo stress. Poi quando ho detto, mi sto soltanto rovinando, ho lasciato tutte le cose nocive. Per dirti, non mangio neanche il maiale perché ha dei grassi saturi che non fanno tanto bene. E' un sacrificio non da poco perché sai il panino con la salamella, la salsa di avocado, i funghi grigliati, è un grosso sacrificio, non da poco. La piadina, con il crudo, grana, rucola, mi manca. Ogni tanto sgarro, ogni tanto ci può stare, ma il giorno dopo devo recuperare, perché, se il giorno prima hai fatto qualcosa che non dovevi fare, e sei coerente con te stesso, il giorno dopo devi bilanciare e vivere in equilibrio.

Quante ore al giorno ti alleni?

Ho quasi 30 anni. Il 28 Dicembre faccio 30 anni, il metabolismo comincia a rallentare

e quindi devo aumentare di intensità gli allenamenti. Sarà un problema per il ragazzo che si allena con me. Io in un'ora mi riscaldo, faccio 3-4 ore al giorno di seguito, tranne che nei giorni in cui faccio cardiovascolare, perché se fai un'ora di corsa è come aver fatto due ore di corda, con la corda è il miglior esercizio, per tutti; soprattutto anche per le donne a cui piace avere le gambe toniche, la corda è il miglior esercizio che si possa fare. Per il pugilato è fondamentale, perché oltre che a lavorarti il core ti lavora anche la coordinazione, quindi quando devo fare cardiovascolare faccio un'ora e mezza e nelle sessioni di cardiovascolare in cui faccio solo addome anche lì un'oretta e mezza, un'ora e quaranta. Perché 40 minuti di cardiovascolare, un'ora per quello che è il core e tutta la sua composizione. Poi Stretching obbligatorio, non si sale in cella se non si fa lo stretching. Ma anche dopo il lavoro va bene fare lo stretching. Per esempio, chi fa la cameriera è in movimento sempre, cammina, porta pesi, eccetera, quindi arriva alla fine della giornata lavorativa con tutti i muscoli stanchi, quindi fare un po' di stretching per le gambe, fare un po' di stretching per la parte lombare della schiena, per quelle che sono le articolazioni, il beneficio ce l'hai sulla circolazione. Più circola il sangue, più il corpo si riprende facilmente, hai un riposo più ristoratore e il giorno dopo non ti svegli con l'affaticamento, anzi ti svegli con i muscoli che sono più flessibili, pronti e stai bene anche con te stesso.

Tutta questa consapevolezza con lo sport immagino che tu l'abbia maturata con il

tempo. Questa cura dell'alimentazione, questa capacità di allenarsi nel modo corretto.

Sinceramente, sull'alimentazione, un po' è merito anche di mio padre, perché avendo problemi digestivi, soffriva di gastrite, poi dopo un incidente in cui gli hanno asportato 30 cm di intestino crasso, pancreas spappolato, mezzo fegato andato, doveva mangiare in un determinato modo. A casa cucinavo io, ho imparato a cucinare a 8 anni, dovevo cucinare sempre in bianco, la cosa più brutta della mia vita, sai a 8 anni tu vedi il pollo arrosto e dici pollo arrosto, no, il pollo doveva essere bollito, perché butta fuori tutti i suoi grassi. Se lo volevi abbrustolito prendevi il padellino e con la sua acqua di cottura lo facevi andare, in modo che il grasso che aveva buttato fuori non aggiungevi l'olio perché dopo si accumula nel cuore. Io l'insalata, la verdura, la mangio senza condimenti, senza sale, senza zucchero. L'olio di oliva lo uso come condimento, ma mezzo cucchiaino sopra, non di più. Cerco di usare gli aromi al posto di tutto questo. Anche fuori, con il lavoro che facevo, lavoravo 10-12 ore, a volte avendo anche due lavori in contemporanea, quindi lavorando come responsabile e come maitre nei locali, quindi gestivo le serate eccetera, facevo tutta la giornata fuori. Mangiare sempre al ristorante non fa bene, devi saper leggere il menù, devi sapere quello che stai mangiando, quello che ti stanno portando a tavola, perché il primo biglietto da visita fuori per trovare un lavoro è il tuo corpo, è come ti presenti. Quindi io già fuori avevo questa fissa di mangiare sempre le cose corrette, le

cose giuste, cercare di mangiare in determinati orari. Immagina mangiare alle otto o mangiare all'una quando finivo di lavorare, lo stomaco non digerisce, perché ci sono anni, millenni di evoluzione dell'uomo su di noi. Quindi non è che ti svegli dicendo oggi adatto il mio corpo a digerire all'una di notte, non funziona così. Se non ti prendi cura di te stesso fuori, se non hai la salute, non hai niente. Logicamente gli allenamenti non li facevo come li faccio qua, però non me li facevo neanche mancare. Cercavo sempre di ritagliare nella mia settimana, quelle 3-4 ore di allenamento settimanale in cui facevo un total body. Andavo in palestra. Dove abitavo io ci doveva essere una palestra con piscina, sauna, bagno turco, una buona strumentazione di pesistica a disposizione e che fosse aperta agli orari giusti. La palestra vicino a casa mia apriva alle 5.30 di mattino. Tu dici ci trovi qualcuno? Sì, era quasi piena. Oppure che chiuda molto tardi.

Avete degli orari per la vostra palestra interna? Tu di solito le tue 3-4 ore quando le fai?

Dipende, perché ogni reparto ha la sua gestione degli orari. Io che sono del terzo orario abbiamo dalle 8.30, però siccome gli agenti sono buoni ci fanno entrare alle 8.15, fino alle 11.00, perché poi alle 11.00 passa il mangiare, ci sono le attività di mezzo, eccetera. Poi dalle 12.30, ma anche qui gli agenti sono buoni ci fanno entrare alle 12.15, fino alle 15.00. Hai tempo mezz'oretta, venti minuti per farti una doccia prima della chiusura. Poi dalle 16.30 fino alle 18.30-19.00, dipende dalla bontà dell'agente di turno, ma

ultimamente ci lasciano tranquillamente fino alle 19.00. Io le mie ore le faccio da mezzogiorno appena torno dal lavoro. Logicamente mangio al lavoro la mia dose di carboidrati, proteine, eccetera per poi non andare a gravare e trovarmi senza energie. Poi logicamente le cose che non riesco a fare in palestra cerco di farle in cella da me o con il ragazzo che si allena con me. Ti faccio un esempio semplicissimo, un giovedì è successo che ho finito di lavorare prima, ma il giovedì stesso avevamo un incontro con il nostro criminologo e ho detto, oggi dobbiamo allenare le gambe abbiamo un lavoro lungo. Cominciamo adesso, vieni in cella da me che iniziamo a scaldare il lombare, cominciamo la parte di pre riscaldamento e guadagniamo mezz'ora. Mezz'ora in palestra guadagnata non è cosa da poco, perché una volta che sei sotto, col corpo caldo, con il lombare pronto, tu quell'ora e mezza che hai è concentrata, è una tirata unica. E hai fatto le tue due orette e mezza. E soprattutto non fai tutto di corsa, puoi andare a farti la doccia con calma, sederti a tavola e mangiare tranquillamente prima di andare a fare qualsiasi altro tipo di attività.

Brenda, Eleonora, Daniela

Innanzitutto vorrei chiedervi di presentarvi. Perché Brenda l'ho conosciuta negli altri incontri però le altre due compagne non le ho mai viste quindi magari iniziate a dirci come vi chiamate, da quanto tempo siete qua, e anche magari perché siete venuta qua voi tre.

Eleonora: Ok, allora io mi chiamo

Eleonora, sono qui da quasi 5 anni, purtroppo ci dovrò rimanere ancora per un po' di tempo... e sono venuta qui oggi perché secondo me è davvero importante dedicare spazio, tempo e investire su questa cosa perché comunque qui dentro veramente siamo... qui dentro a Bollate ma inteso come tutti i posti di reclusione... siamo comunque molto limitate nel muoverci nello spazio, nelle attività, nel senso che comunque... voglio dire: tante di noi passano la maggior parte del tempo in cella a oziare senza impegnarsi in qualcosa di costruttivo, che ti libera a livello mentale oltre che a livello fisico... E' importante davvero qua dentro, perché se ti fermi rimani fermo, non vai avanti.

Daniela: Io mi chiamo Daniela e sono qui da 4 mesi, e oggi sono qui perché mi hanno coinvolto in quanto, da quando sono entrata qui in carcere, tengo tutti i giorni dei corsi di ginnastica per alcune ragazze... perché io nella mia vita, prima del carcere, sono 30 anni che mi occupo anche di progetti sportivi, e quindi sono qui appunto per questo.

Brenda: Allora io sono a Bollate da 4 anni, e mi mancano ancora 10 anni. E come sai già io sono la responsabile della palestra. Quando sono entrata qua dentro, per me l'obiettivo era la palestra e occuparmi delle ragazze, ci sono ragazze che vanno e vengono e la cosa cambia continuamente. Poi, come sai, io sono molto sul pugilato, mi alleno molto anche a corpo libero, e poi un'altra cosa, di cui avevamo parlato anche l'altra volta, perché per le ragazze è fondamentale la

pallavolo, in quanto noi abbiamo 3 arie e d'inverno ne utilizziamo solo una. E abbiamo parlato un pò con le ragazze, visto che la palestra è molto limitata, possiamo starci solo in 3... anche per questo, a volte, quando ci sono delle ragazze che hanno bisogno di essere un pò formate, sul fisico, come allenarsi, non possiamo perché è molto piccola, ma lo spazio c'è al femminile... e abbiamo fatto un po' un riassunto, dopo aver visto il progetto... che i ragazzi hanno chiesto... in quanto loro hanno l'aria 40 x 40, noi 20 x 20, e ci sono questi due spazi di aria che non vengono utilizzati, a parte d'estate... noi avevamo bisogno di coprire una parte dell'aria e farla diventare un palestra con varie attrezzature, come campo da pallavolo, campo da tennis, spazio per la boxe, perché ci sono stati anche dei corsi, come il calcio, e anche questi allenamenti a corpo libero. Però siccome non c'erano tanti macchinari, per poter aiutare le detenute, anche con un'età un po' avanzata, sulla salute... c'è solo un tapis roulant nella palestra e una cyclette rotta, e perciò avevamo bisogno di macchinari un po' più efficaci di quelli che abbiamo in palestra. Non è che chiediamo... siamo esigenti o qualcosa... però visto che ci sono queste due arie che non vengono utilizzate d'inverno, si può anche fare qualcosa in quanto un ragazzo aveva detto che si poteva buttare giù un muro e fare una parte più larga, per pallavolo, oppure farla diventare una palestra.

Grazie Brenda. Mi sono segnata queste cose... poi ci torniamo tra un attimo. Voi 3 che siete qua siete in qualche modo molto interessate al tema dello sport, Eleonora

perché dice “per me è importante, è un modo per stare bene, per passare il tempo...” hai questa consapevolezza dell'importanza dello sport...

Eleonora: Posso aggiungere una cosa? Quando io sono arrivata qua, ero qua con il mio bambino, quindi avevo poche possibilità di frequentare le ragazze, perché è proprio una sezione distaccata, e ai tempi entrava un'istruttrice di pallavolo, quindi io mi organizzavo proprio per quell'ora, ora e mezza, per poter andare a giocare... lo gioco da tanto tempo, ho giocato sin da piccolina, sono abbastanza brava, e si organizzavano delle partite all'interno, e poi venivano chiesti i permessi ai magistrati per poter andare fuori a giocare contro delle squadre esterne. Però sta cosa si è andata proprio perdendo, perché comunque sia, e una volta non ci sono le palle, e una volta la rete è rotta, le persone alla fine perdono la motivazione...

Brenda: la motivazione ce l'abbiamo se abbiamo le cose giuste...

Eleonora: c'è davvero partecipazione... io ti posso dire anche... io ne sono un esempio... tante ragazze si lasciano anche un po' andare. Riprendo il discorso di Brenda di prima, abbiamo uno spazio talmente limitato che per andare in palestra, devi aspettare che la compagna giustamente finisca il suo quarto d'ora di tapis roulant per far sì che possa entrare l'altra compagna. Se diventano già 5 o 6 persone, non ci sono comunque i tempi perché comunque qua dentro è tutto un rispettare regole, adeguarsi a orari...e via discorrendo. Quindi poi, precisamente adesso con la storia del Covid, la

situazione è peggiorata tantissimo, le distanze vanno mantenute e quindi ci sono tante ragazze, e io mi metto tra quelle, che si lasciano anche andare fisicamente, non è bello, non puoi entrare qua che pesi magari 50 kg, perché fuori sei abituata... chiaro che io non voglio paragonare il tenore di vita fuori a quello all'interno perché se no non sarebbe galera per tante altre cose però, voglio dire, una persona attiva, che frequenta palestra, che gioca in una squadra, qua dentro si lascia anche un po' andare, prende peso, il fisico ne risente davvero tanto, io sono una di quelle, io ho preso una cosa come 25 kg da quando sono qua.

Rispetto invece a quando facevi parte della squadra di pallavolo... In quel periodo in cui c'era la squadra attiva cos'è che ha funzionato, e invece cos'è che poi è venuto a mancare?

Eleonora: Ha funzionato perché veniva questa allenatrice da fuori. Guarda non ti voglio dire una cosa per un'altra, ma forse... Novate... conoscete Novate?

Eh di nome...

Eleonora: Va beh comunque allenatrice di una squadra esterna che si era presa l'impegno di venire ad allenare qui una squadra... chiaramente ne facevano parte gente che sa giocare e gente che invece veniva lì per perdere tempo no? Però poi c'era la formazione della squadra e si andava a giocare fuori, a livello decente... non tutti qua hanno fatto nello specifico la pallavolo, piuttosto

che la pallacanestro, ma appunto c'era questa motivazione, l'essere seguite, gli allenamenti ogni tot giorni, comunque ci portavano ginocchiere piuttosto che palloni, magliette, la divisa, quindi era proprio un impegno settimanale per noi... e quindi la cosa funzionava. Eravamo anche brave eh...

Brenda: Ti dico... io mi alzo alle 5 e mezza di mattina, comincio già a fare stretching nella cella perché ci aprono alle 7 di mattina, dalle 7 di mattina cammino per un'ora e mezza nel corridoio, perché l'unica cosa, avendo la pena che ho, l'unica cosa che mi può *aiutare* non solo fisicamente ma psicologicamente, che se io non mi alleno e non cammino, già divento nervosa, non sto bene... anche perché questo periodo è un periodo molto difficile perché mia figlia viene dalla Francia, i colloqui sono chiusi, come erano chiusi anche in precedenza, a febbraio, marzo... perciò per tutte le ragazze, visto il periodo e tutto quanto, siamo un po' nervose, e ci manca questa cosa, per allenarci un pochettino, perché a volte nella mia cella, che siamo in 4, ragazze giovanissime che hanno bisogno veramente di allenarsi, di uscire da questa tristezza, lo sappiamo che è un carcere, ma è comunque un carcere moderno, possiamo avere questi strumenti, queste cose per poter adattarci allo sport.. Una ragazza quando è entrata nella mia cella pesava 80 kg, ora ne pesa 60... perché per me l'aspetto fisico è importante come anche psicologicamente, perché se io non mi alleno, io dalle 5 di mattina fino alle 8 e mezza di sera, io devo stare in movimento perché l'unica cosa che mi fa

stare bene in questo contesto è muovere il corpo come se muovessi anche il cervello, per occuparmi di qualcosa, di fare qualcosa... come le ragazze della mia cella, che lavoriamo tutte, dopo il lavoro dicono “cominciamo a lavorare, a fare qualcosa, cominciamo ad allenarci”... però tante ragazze avrebbero bisogno di questo, ed è per questo che noi abbiamo bisogno di uno spazio, una palestra grande, con tante attrezzature, persone che devono venire da fuori per fare zumba, pilates, queste cose qua... sono sicura che se tutto questo si mette in corso, tutte parteciperebbero a queste cose, usciamo anche da questa situazione, che non vediamo i figli, non vediamo la famiglia, per me è importante...

Eleonora: Assolutamente sarebbe un beneficio oltre che fisico, mentale... davvero

Volevo chiedere anche a Daniela la sua esperienza, appunto perché Daniela tu dicevi che hai esperienza nella ginnastica già prima di entrare in carcere e in qualche modo questa esperienza l'hai portata all'interno facendo dei corsi. Hai voglia di raccontarmi cosa facevi prima e cosa hai attivato all'interno del carcere?

Daniela: Io da ragazzina quando avevo vent'anni, trent'anni insegnavo, poi a 38 anni ho cominciato a lavorare e mi occupo di consulenza aziendale, e ho lavorato anche in progetti di centri wellness, centri estetici, centri fitness, quindi un po' ho un approccio più wellness che sportivo, quindi ho una visione, come loro stavano correttamente dicendo, oggi con la

cultura, con tutte le informazioni che l'organizzazione mondiale della sanità dà relativamente a quanto è dannoso non fare attività fisica.. queste donne, se voi entraste in carcere a vedere, ci sono donne che stanno tutto il giorno sul letto, che le vedi spegnersi, si spengono, muoiono... ed è una vergogna oggi con la cultura che si ha, con le informazioni sui benefici dell'attività fisica che servono a tutto, migliorano qualsiasi parte del corpo, qualsiasi funzionalità del corpo. E' una cultura che io ho da tanti anni e ho attenzione per questa cosa e lo faccio per me stessa, è ovvio che entrando qua dentro, per poterlo fare io, mi sono messa a coinvolgere qualcuno con cui poterlo fare perché da sola... a me piace comunque stare insieme anche agli altri quindi ho cominciato a coinvolgere due o tre persone, e con queste due o tre persone oggi più o meno tutti i giorni facciamo lezione, però, come diceva Brenda, la palestra è talmente piccola, veramente ci possono stare dentro 3 / 4 persone a lavorare, e si lavora una sopra all'altra, una roba che veramente non fa venire voglia a nessuno, parliamoci chiaro, poi non abbiamo gli attrezzi, gli strumenti, la musica, manca proprio lo spazio, comunque la cosa più grave per tutti, perché poi non è che serve chissà che cosa, è avere uno spazio dove potersi sedere, far gli esercizi per terra con dei tappetini, punto! cioè non è che bisogna fare tantissime cose, poi ovvio tutto il resto, gli attrezzi, le attrezzature, i tappeti, le bici, tutto serve... E comunque ovviamente è molto faticoso, quello che manca è l'organizzazione, io mi rendo conto dello sforzo che faccio io per poter

coinvolgere, perché un giorno stanno male, un giorno si è indisposte, un giorno non hanno voglia, un giorno sono depresse, veramente è un ambiente dove è difficile organizzare qualsiasi cosa, persone che escono, persone che magari non lo fanno con continuità... dall'altra parte invece penso che l'approccio debba essere preso direttamente del carcere, perché un carcere oggi non può non occuparsi della salute delle carcerate, o dell'attività fisica delle carcerate, cioè è una cosa che non ha più neanche ragione di esistere. Cioè quando tu metti una persona in reclusione, l'attività fisica deve diventare obbligatoria, per forza, perché queste donne io le sto vedendo e sono qui da 4 mesi, ma vedo gente che veramente muore, perché è un implodere dentro, e noi che perché abbiamo voglia di fare, facciamo, perché abbiamo esperienza, cultura, abitudine soprattutto perché fare attività fisica è un'abitudine come mangiare, se non ce l'hai, sei pigro, non ne hai voglia non la fai, e se arriva una e ti dice "guarda che ti fa male stare ferma" mica si attivano, non si attivano per niente. Quindi ci vuole l'obbligo proprio, oggi siamo arrivati secondo me al punto che assolutamente ci deve essere l'obbligo per l'attività fisica, basta poco, ma si deve fare... questo è il mio credo che porto avanti da tanti anni, non solo qua, venendo qua dentro, veramente ci sono alcune donne che io sto male per loro perché le devo veramente implodere, perché stanno ferme sul letto tutto il giorno, tu stai 8 ore sul letto di giorno, 8 ore di notte, il corpo implode.

Certo... Una domanda: secondo voi

questa svogliatezza, poca consapevolezza del benessere che può derivare dall'attività fisica è legata solo al fatto che mancano delle opportunità concrete perché appunto non c'è abbastanza spazio per cui il mio corso lo devo fare solo con 3 o con 4 altre compagne anziché in 20 oppure manca proprio l'interesse?

Brenda: Manca la struttura, perché ci sono persone in 2 o 3 celle che hanno la voglia di fare (...)io lo so perché comunque sono 20 anni che faccio sport, e quando c'è una palestra ho più motivazione ad allenarmi, perché ci sono questi strumenti, se io entro in una palestra, ci sono due tapis roulant, e c'è qualche peso, è normale che io non ho voglia, io capisco anche le persone che non hanno voglia di entrare in questa palestra, in quanto è senza attrezzature, già per cominciare ad allenare il corpo almeno per 10 giorni con gli strumenti, perché io mi alleno a corpo libero, però ci sono persone che non hanno voglia di farlo, perché non hanno le attrezzature, la bici in palestra è rotta, e invece per iniziare ad allenare ci vogliono le attrezzature, non come me che sono già preparata e sono entrata qua dentro che già avevo il corpo preparato e sapevo già come allenarmi, ma ci sono ragazze che sono entrare che non capiscono niente dello sport, se già le coinvolgi in una palestra avendo tutto, già è un'altra cosa, è visto in un altro modo...

Daniela: Aggiungo anche un'altra cosa, quello che Brenda dice è assolutamente vero, perché ovviamente se hai il posto e la possibilità di fare, molti di più lo farebbero, ma bisogna anche vedere

che, e sono dati nazionali, oggi circa il 15% della popolazione italiana fa attività fisica in palestra, se aggiungi anche la parte "sportivi" arrivi al 35%, 40%... le stesse percentuali sono qua dentro nel carcere, cioè su 100 persone ce ne sono 40 farebbero sport, ma ce ne sono 60 che è la maggior parte che non farebbe niente, perché non hanno cultura, perché non hanno minimamente l'idea, ci sono delle donne che sono 90 kg che non hanno proprio la cultura di doversi curare con l'attività fisica.

Brenda: Come Eleonora, cioè Eleonora è abbastanza... ha un peso un po' più... se dovesse avere la bici che si siede e comincia a fare già 15/20 minuti, perché io conosco il suo livello sportivo, già è un'altra cosa, però se la chiami fuori a correre è normale che non ce la fa a fare, all'inizio si devono fare questi programmi ... E' tutto a step. Anche le ragazze lo dicono, "tu hai già il corpo preparato su questa cosa ma noi abbiamo un peso sui 70 kg che arriviamo appena a camminare"... se ci fossero queste bici, queste cose qua sarebbe ancora meglio, perché so cosa mi rispondono le ragazze quando cerco di coinvolgerle in palestra... mi rispondono subito questa cosa qua.

Eleonora: C'è anche da pensare che comunque qui dentro non siamo poi tutte così giovani, ci sono ragazze di 20 anni ma ci sono anche signore di 70 e rotti anni che, per passare il tempo, si rivolgono ai farmaci, per stare nel letto fisse 24 ore su 24, quando assolutamente avrebbero bisogno vuoi per la circolazione vuoi per

lo stato mentale, un attimino più sereno, non solo la ragazze di venti anni hanno bisogno dell'attività fisica. Forse queste signore ne avrebbero doppiamente bisogno, c'è una signora che veramente si sta spegnendo giorno per giorno, a parte il gonfiore dei farmaci, che ti porta veramente a dei livelli improponibili, e anche se comunque perdi pesi e rimani nel letto, ne risenti proprio fisicamente... fai due piani di scale, sembra che hai fatto una maratona.

Brenda: Che poi perdiamo la voglia di chiedere, perché è inutile che chiediamo "scendi giù?" ... io prima siccome conosco molto bene, se avessi tutto questo, sarei la prima a coinvolgere le persone che hanno 60 anni, che hanno un peso un pò... di 70-80 kg... li coinvolgerei, sapendo come fare... invece se io li chiamo giù con cosa li alleno? con cosa comincio a fare gli allenamenti? Sicuramente non posso fare gli squat o gli affondo come li posso fare io, o alzare un peso, qualcosa come la bici, il tappeto, e varie cose per le donne un po' più mature.

Il corso di ginnastica di Daniela è soft?

Daniela: Io faccio sia lezione di stretching, yoga, pilates, sia lezione di tonificazione un pò più forte.

Eleonora: E comunque la partecipazione c'è, una volta che comunque coinvolgi, lei è molto brava, molto capace, e comunque guarda i limiti delle persone, se una riesce a fare 100, fa 100, se una riesce a fare 20... comunque sia riesce a seguire tutte e due le situazioni. E' chiaro che se ci

ci fosse più spazio, più disponibilità, più attrezzi da usare, se lei senza niente riesce a coinvolgere sia le persone che hanno piacere a fare questa cosa, sia persone che ormai si sono abbandonate nel letto, vuol dire che qua si può fare tanto. Basta guardare la differenza tra il maschile e il femminile, al maschile sono tutti palestrati, tutti super belli, super curati, quando dovremmo essere noi fondamentalmente ad essere così. Ma questo succede perché di là hanno il campetto da tennis, hanno il campo da calcio, hanno le palestre attrezzate all'aria, qualsiasi cosa, sono molto più considerati ecco. Questo è un po' il problema che c'è all'interno del carcere, al maschile... ma per i numeri anche... viene concesso sempre molto più di là che di qua, se ci fosse la stessa concessione anche di qua, io penso che veramente anche al femminile si potrebbero fare cose soddisfacenti.

Brenda: Anche noi avevamo un campetto, potevamo anche noi fare una squadra di calcio...

Eleonora: Ci sono tante ragazze veramente con delle capacità allucinanti qua, veramente capaci di fare cose, che non penseresti mai di trovare in un posto come questo, però limitate che perdono proprio questa loro passione, questa loro capacità, perché mancano gli strumenti, manca proprio lo strumento per... e non dovrebbe essere così, perché, è vero siamo in galera abbiamo commesso dei reati, siamo qua per pagare per i nostri sbagli, però, voglio dire, non devi arrivare a portare una persona a livello mentale e fisico ridotto a zero.

Brenda: Al maschile hanno precedenza in tantissime cose... noi è come se, non che siamo dimenticate per carità, però un pò sì...

Eleonora: Sotto tanti punti di vista sì, proprio sì.

Una domanda: ci sono altre attività che riuscite, al di là dello sport, a organizzare nel vostro reparto che magari sono riuscite a coinvolgere più detenute, ci sono state delle attività che hanno funzionato, per coinvolgimento, per partecipazione, perché siete riuscite a organizzarle bene

Eleonora: Allora forse la facilità di organizzare, sempre permesso concesso, perché qui prima bisogna chiedere e vedere se ti viene concesso di fare piuttosto che non fare, io parlo per me, che è un po' di tempo che sono qua, e chiaramente stiamo parlando di cose che fuori sembrerebbero minime, però qua dentro sembrano grandi cose, tipo la domenica all'anno con la gara di karaoke piuttosto che il torneo di scala quaranta, piuttosto che calcetto, piuttosto che ping pong, però capisci che, a parte che non ce lo farebbero fare tutte le settimane, perché se no la cosa si potrebbe prolungare, si potrebbe fare diversamente, in una giornata comunque hai un orario che è il minimo, se no se monti le attrezzature, già le devi smontare... quindi sì se si fa, le persone si riescono a coinvolgere, in un modo o nell'altro, magari una volta percipano 100, una volta partecipano 80, però sta sempre lì, se hai la possibilità, hai qualcosa in mano per poter fare, si

può. Perché comunque siamo tutte persone che hanno avuto una vita fuori, non siamo nati qui dentro, che abbiamo il cervello limitato alla cella, cioè voglio dire fuori abbiamo avuto tutte una vita, chi più e chi meno, tutti conosciamo ciò che ti può impegnare, ciò che ti può divertire, ciò che ti può rilassare... poi ci sono le attività di base, ci sono i corsi, c'è la scuola, io frequento la scuola, sono al quinto anno, ci sono i corsi, altre ragazze si impegnano così però è sempre tutto molto limitato. La scuola ti impegna tutti i giorni quindi volendo io il mio impegno quotidiano ce l'ho, dal lunedì al venerdì 5 ore, sono tranquilla... c'è il corso di computer, bellissimo eh, ti dà anche delle qualifiche, però è 2 ore il lunedì... e tutto il resto dei giorni?

Quindi c'è un tema di impiegare il tempo...

Daniela: Dal mio punto di vista noto che c'è tantissima voglia da parte di tutte di fare, o il bisogno di fare, poi c'è come un loop, nel senso che manca un coordinamento organizzativo strutturato, quindi poi tutte le cose si perdono, se non c'è una struttura di organizzazione si perdono tante cose, perdono valore proprio, e manca un coordinamento dall'alto sostanzialmente, perché persone che vogliono fare ci sono... noi siamo abbandonate qui, c'è la percezione di essere buttate qui "fate quello che volete"

Eleonora: Che poi quello che vuoi non lo puoi neanche fare.

Brenda: L'altra volta abbiamo parlato del

pugilato, ci sono tante ragazze... ti parlo di 2 anni fa...

Eleonora: Gennaio, Febbraio del 2018.

Brenda: Ecco... e l'ispettore ha provato a coinvolgerci in questa cosa, poi non è stato fatto perché dovevamo fare al maschile... questa persona che insegnava la boxe (non si capisce) noi abbiamo chiesto al maschile se ci portavano i sacchi della boxe, per farvi anche un pò capire come è gestito dagli assistenti qua, i ragazzi hanno mandato questo sacco, perché ci sono tante ragazze che vogliono farlo e mi dicevano "allora Brenda quando incominciamo a fare la boxe" però io non posso farlo senza avere il materiale. E il materiale c'è ma non vogliono appenderlo, gli assistenti... dobbiamo andare sempre a chiedere, a fare, perché manca questo, manca quello. Ecco perché io sono molto sull'attrezzatura...

Eleonora: C'è stato portato il sacco dal maschile e messo in magazzino...porca miseria mettete un gancio al soffitto e fate andare sta roba... Oppure c'è, che ne so, il macchinario che si usava per fare canottaggio, è lì chiuso, coperto in un magazzino...

Daniela: Ci sono tanti attrezzi che sono fermi lì...

Brenda: Perché la palestra è piccola e questo attrezzo per il canottaggio non si può utilizzare perché non c'è posto...

Tu Brenda sei nella commissione sportiva da poco giusto? da qualche mese no?

Brenda: Allora io sono stata coinvolta perché, ti dico la verità, penso che sono l'unica che si allena tantissimo, e l'ispettore Ormella mi ha chiesto se volessi essere coinvolta in questa cosa. Io sono responsabile della parrucchiera e lavoro 3,4 ore al giorno, quando stacco dal lavoro, non mangio neanche, mi metto subito ad allenarmi in cella, nella saletta o nella palestra, e sono stata coinvolta per questo, perché io conosco molto a livello sportivo... però non ci sono gli spazi per fare tutto questo.

Ti chiedevo della commissione sportiva perché alcune cose che ci state raccontando ce le hanno dette anche nei reparti maschili... queste difficoltà organizzative, reperire le attrezzature, fare la manutenzione delle attrezzature, chiedevo se queste questioni qualche volta le avete portate nella commissione sportiva, se sono state discusse.

Brenda: Allora prima io ho parlato con l'ispettore sul portare queste questioni nella commissione sportiva...infatti lui aveva deciso sulla boxe, sul tennis, sul canottaggio... ma poi è mancata questa cosa, perchè è cambiato l'ispettore, ogni anno si cambia ispettore, quindi ogni anno si comincia da capo. E' stato segnalato all'ispettore, però come è andato via l'ispettore...

Quindi questo fatto che c'è spesso un ricambio rende molto più difficile portare avanti dei progetti un po' più strutturati e a lungo termine...

Brenda: C'è l'ispettore Ormella che rimane

sempre...

Eleonora: Io penso che se abbiamo su cosa insistere o comunque riusciamo a mettere giù un progetto noi, di organizzare orari, attività, e arrivare direttamente alla direzione, perché lì dobbiamo arrivare, con un progetto dettagliato, un progetto con delle fondamenta perché se no veramente... io penso che se, avendo un minimo con cui lavorare, si può fare questa cosa, si può presentare un progetto, possono essere fatte delle richieste specifiche... lo parlo della direzione che è in carica oggi eh, la dottoressa Buccoliero, non penso che sia una persona che non incentiva queste cose... chiaramente da quando partirà la prossima direzione, cioè dal primo Gennaio, non ve lo so dire...

Brenda: (incomprensibile) da quando c'è questa cosa, questi progetti, io penso che la cosa è diventata un po' più grande rispetto a prima perché non c'erano queste proposte, i progetti sportivi, è cominciato adesso, da pochi mesi...

Eleonora: Questo è poco ma sicuro... l'amministrazione, soldi, sappiamo che non ne sborsa per queste cose... cioè voglio dire, ci lasciano con le docce guaste, figuriamoci se investono in queste cose... però una mano la mettete voi...

Brenda: Se siamo qua, che sia chiara questa cosa, è perché ci fidiamo di voi... è inutile che noi stiamo qua ogni mese a parlare, a chiedere, se la cosa va avanti per un anno, perché il professore l'ultima volta abbiamo chiesto quali sono le

tempistiche dei progetti lui mi ha chiesto se fra due anni sono qua. E' normale che noi ci (incomprensibile) se sentiamo che vengono fatti questi progetti fra un anno, due anni... per carità capiamo anche che voi non potete subito fare queste... però come si può fare il minimo, un poco di queste cose. E' normale che anche al maschile, come già abbiamo scritto, mi hanno detto "ma guarda Brenda, è inutile che vengo lì, faccio delle interviste, mi presento lì.. e si parla di due anni, tre anni, perché lui dice "va beh se tu dovessi uscire Brenda fra un anno, ci saranno altre persone" però sarà sempre la stessa cosa, perché se si parla di due anni, la cosa è ancora lì, ferma... ecco perché veramente la cosa che vogliamo sapere è in quanto tempo sarà fatto questo progetto perché è inutile che parliamo ogni mese, poi rimani sempre lì.

Sì... io ho un pensiero: fare delle cose puntuali, un po' spot, richiede poco tempo.. non so, rifare una pavimentazione, oppure comprare un'attrezzatura e metterla lì, queste sono cose che richiedono poco tempo. Se invece, che è un po' l'obiettivo del progetto, vogliamo provare a cambiare il sistema, a ragionare un po' più in termini di quale impatto vogliamo creare, cioè quello che dicevate, serve un'organizzazione più strutturata, in modo che le cose poi vadano avanti da sole, che ogni volta non dobbiamo ricominciare, è chiaro che questo richiede un più tempo, perché è più difficile cambiare il sistema rispetto a fare degli interventi un pò così qua e là spot, e quindi dobbiamo cercare di tenere un po' la bilancia tra queste cose, da una parte ragionare un po' a lungo termine per

cercare di abilitare piuttosto che fare, no? cioè cercare di fare in modo di creare le condizioni per cui poi le cose accadano da sole... e dall'altra parte però fare degli interventi che in qualche modo già fin da subito siano coinvolgenti... trovare un equilibrio tra questi due poli.

Eleonora: Guarda ti posso portare una mia esperienza? Allora tipo due anni fa c'è stato proposto, parlo a tutti, maschile e femminile, di buttare giù un'idea no? su un qualcosa progettato da noi, qualsiasi cosa, perché i soldi comunque venivano finanziati da persone esterne, e quindi non dall'amministrazione quindi potevamo davvero spaziare con la testa, e potevamo, chiaramente nei limiti, richiedere la qualunque. Io ho partecipato a questo progetto ed è iniziato circa due anni fa... è arrivato a conclusione un mese fa, Settembre, quando hanno riaperto, poi chiaramente si è bloccato di nuovo per il covid. E' arrivato a conclusione due mesi con elezioni, tutto molto regolare, tutto molto seguito, mille interviste, io l'ho fatto davvero con impegno dall'inizio alla fine. Però ti posso dire che le persone partono con un entusiasmo veramente incredibile no? perché comunque pensano va bene non è "oggi penso, domani viene fatto" perché sappiamo tutti che non è così, però veramente le persone partono con questo entusiasmo, con questa frenesia di voler fare, si fanno coinvolgere, però vedi che poi passano i mesi, passano cinque, passano sei, passano sette, passa un anno... chiaramente chi ha fatto il progetto ci sta dietro perché comunque ha un interesse no? che poi non è personale, perché è a beneficio di

tutte le persone, e quindi lo segue però rispetto agli altri vedi proprio che c'è... piano piano viene abbandonato questo pensiero, perché comunque ci sono dei tempi che... il mio pensiero è stato "va bene io questo progetto lo faccio, cerco di vincere i soldi che verranno finanziati, che andranno al mio progetto, se non ne potrò godere io, ne godranno altre persone, però non la pensano tutti così.

Per curiosità, che progetto è?

Eleonora: Idee in fuga. Io ho chiesto di aprire un bar, perché noi, sempre rispetto al maschile, abbiamo delle situazioni molto più limitate e meno permissive, quindi io ho richiesto di aprire un bar nella sezione femminile accessibile ai parenti e alle detenute durante i colloqui, e al di fuori dei colloqui, a tutte le persone che frequentano il reparto femminile, che siano le compagne che purtroppo non hanno familiari vicini e quindi non avrebbero potuto usufruire di questo servizio, dai volontari, dai professori, dagli assistenti. Sono state prese tutte le misure, sono stati richiesti tutti i vari macchinari, la piastra, l'affettatrice e tutto quanto, il progetto è stato definito, c'è stata una votazione e il mio progetto ha vinto su forse una ventina di progetti. Però hai capito che in due anni... io ti ripeto ci sono stata dietro perché comunque è un beneficio che servirà domani e va bene, però non tutti hanno questa...

Brenda: La mia idea è che è solo una pubblicità esterna. Sai cosa vuol dire quando...ci sono delle proposte come i progetti sportivi... sono 3 volte che

partecipo a questo genere di progetti, e ho l'impressione che sia solo una pubblicità esterna. Perché ti dico questo? Perché il mio ex marito ha un'agenzia pubblicitaria sulla Costa Azzurra e so già come vengono fatte queste cose perché se tu vieni oggi e ti fa vedere tra due anni anche noi perdiamo la voglia di essere presenti, di richiedere o di fare. Perché come vedo questo progetto è stato messo già da 5 o 6 mesi.

Eleonora: Per il bar tu calcola che è stata aperta una piattaforma su internet e io avrò fatto veramente non so quante interviste per portare il progetto all'esterno, per presentare quella che è stata la richiesta, le motivazioni per migliorare cosa, perché fondamentalmente un bar non ti migliora la vita, questo lo sappiamo tutti, però è una cosa in più per i nostri colloqui, per i nostri bambini, non è perché noi vogliamo il bar piuttosto che vogliamo questa comodità, però capiamo anche che se viene un bambino, poi specialmente ora che sotto Covid non ci fanno portare neanche una brioche a colloquio, viene un bambino che magari si è fatto 4-5 ore di macchina, è giusto che si sieda a un tavolo e con la sua mamma possa condividere quel momento no? una condivisione, che sia un gelato, proprio per creare un momento nostro che aspettiamo magari per mesi, è giusto un miglioramento, sappiamo tutti che il bar non cambia la vita. Però è l'idea di fare qualcosa, di progettare qualcosa, che veramente ti risveglia i pensieri, la mente, quindi è stata aperta questa piattaforma e si accede a questa intervista, viene ascoltata la spiegazione del progetto e poi le persone decidono se

finanziare o meno questa cosa. E vorrei capire, ma questo progetto funzionerà più o meno così?

No no, non è un progetto di crowdfunding. Una domanda: voi quando avete appunto delle proposte da fare, dei progetti, come funziona e a chi dovete rivolgervi? Come funziona il processo decisionale?

Eleonora: Allora io penso che le tappe siano andare giù, bussare alla porta dell'ispettore e dire "guardi ispettore io vorrei proporre questa cosa" e sentire già la sua visione qual è. Se per lei è una cosa "ah no mio dio.. non andiamoci a infilare in cose più grandi di noi" che magari sono delle banalità eh, allora lasci stare. Se invece hai un minimo d'appoggio e su che cosa hai appoggio, perché magari tu fai una richiesta e ti viene accettata solo per la metà e non interamente quindi devi sempre comunque basarti su chi coordina il reparto, se vuole, se non vuole, per quanto vuole... una volta che hai un piccolo benessere, puoi fare un'istanza, dettagliare tutto per bene e mandare alla direzione. Chiaramente se c'è il parere favorevole di chi gestisce il reparto, hai una spinta in più. Comunque sia puoi mandare lo stesso la richiesta, se la fanno partire chiaramente, puoi mandare la richiesta alla direzione e capire cosa ne pensa il direttore.

Brenda: (non si capisce, parla dei finanziamenti che sono stati fatti per aprire la parrucchiera?)

Eleonora: Brenda aspetta perché poi mettiamo pure quella cosa... E' vero che voi siete state brave e tutto quanto,

c'è stato chi ci ha creduto... però tu hai capito l'immagine che porta fuori a Bollate questa cosa?

Brenda: il problema non è la direzione, il problema è l'ispettore...

Eleonora: il problema è la direzione del reparto, non è la direzione carcere... Il carcere come amministrazione non ti dà niente, però già se c'è questa partenza, secondo me qualcosa si può realizzare, ci sono le teste per farlo, c'è la voglia di farlo... secondo me viene fuori una cosa anche decente e continuativa soprattutto perché l'obiettivo è quello, che sia continuativa, che non sia una cosa che viene usata perché è la novità, per i primi 4 mesi poi buttata nel dimenticatoio. Perché qua tante cose funzionano così, si parte con una spinta esagerata, c'è l'interesse da parte di tutti poi, come si dice, passato il santo passata la festa, e qua e un po' così eh.

Che rapporto avete con le agenti della polizia penitenziaria? Siete riuscite qualche volta a fare anche delle attività insieme? Ci hanno raccontato negli altri reparti di tornei di tennis fatti insieme agli agenti della polizia penitenziaria, volevo capire da voi com'era il rapporto e se avete mai organizzato qualcosa insieme a loro...

Eleonora: Allora io sono una veterana di galera purtroppo, quindi ti parlo di altre mie carcerazioni. Ho fatto una carcerazione di 5 anni a S. Vittore e c'era un'istruttrice, è venuta anche qua, non so come mai non sia più entrata, un'istruttrice

che organizzava delle manifestazioni, degli incontri sportivi allucinanti, venivano fatte gare tra squadre di diversi reparti, proprio tornei, e poi squadre di agenti con la squadra che vinceva del carcere. Una cosa bellissima. Ho fatto una richiesta qui di poter mettere su una squadra nostra e di poter far mettere su una squadra loro, e ho visto da parte di alcune agenti, quelle più carine e disponibili, molto interesse ma non c'è stato dato l'ok, motivazione Covid, ma non è quella la motivazione perché abbiamo un'aria che è gigantesca, tutte le distanze sarebbero state comunque garantite, però boh... ma al maschile funzionano queste cose?

Si sempre un pò puntuali, perché è stato organizzato il torneo di tennis, che è stato coinvolgente ma non in maniera continuativa, delle cose un po' così spot...

Eleonora: Guarda io con l'ispettore che c'era prima dell'attuale ispettrice, sta cosa l'ho richiesta, dalla direzione mi sembra anche che sia stato dato un mezzo ok però poi non se n'è fatto più niente.

Un ultimo giro di domande a cui chiedo di rispondere tutte e tre... Un desiderio che avete per voi stesse e un desiderio che avete per il vostro reparto.

Eleonora: Allora se rimaniamo sull'argomento sport io ti posso dire che quello che spero per me stessa è di recuperare una mia presenza fisica che avevo quando sono entrata, perché comunque è una sicurezza maggiore no? Nel presentarti, nel relazionarti... almeno per quanto mi riguarda, poi non so se per

tutte è così... però davvero riprendere la costanza di quando sono entrata piuttosto che il mio aspetto fisico. E per il reparto, veramente che ci sia un coinvolgimento di tutte le persone, che tutte abbiano la possibilità veramente di impegnare un piccolo spazio della giornata facendo qualcosa, e non lasciarsi andare sul letto perché veramente è un'immagine tristissima. Vedere ragazze energiche, entrare piene di vita, e dopo forse neanche un anno di galera, conciate da sbatter via. Mi auguro che questa cosa possa andare decadendo...

Brenda: La stessa cosa che ha risposto Eleonora, perché per me è fondamentale il supporto per certe persone che hanno bisogno di essere aiutate fisicamente e psicologicamente, per la salute e per tante cose, sperando che questo progetto veramente sia messo ordinato e che sia fatto.

Daniela: Io ho 58 anni e vorrei qua dentro continuare ad avere la voglia di fare attività fisica, spero che non mi passi mai, perché se ti prende male, ti prende male poi eh. Quindi spero di continuare ad avere la voglia di farlo. E per gli altri mi associo a quello che hanno detto loro.

Brenda: Un'altra cosa... ho fatto una richiesta alla mia educatrice perché probabilmente visto che c'è il Covid, la situazione è un po' complicata, ho fatto una richiesta di fare una formazione, un corso di personal training, perché io sono molto molto sullo sport è l'unica cosa che mi fa stare bene. Se parliamo di noi stessi, l'unica cosa che mi fa stare bene

qua dentro è allenarmi tanto, la mia testa, anche quando lavoro, anche quando sto in cella, la mia testa deve essere sempre in movimento sportivo. E' importante che questi progetti siano fatti anche al femminile.

_Paolo

VII reparto, 28 anni, 29 il prossimo mese

Stiamo indagando un po' come è la pratica sportiva attraverso i questionari, so che Vincenzo li ha raccolti, siete riusciti a distribuirli un po'?

Sì, nel nostro reparto fortunatamente siamo riusciti a farne dieci sui venti che avevamo consegnato, siamo riusciti a fare quello che potevamo, c'erano persone interessate e persone non interessate.

Con queste interviste invece abbiamo l'obiettivo di raccogliere dei dati un po' più qualitativi, perché i questionari di fatto sono delle x che vengono messe, quindi sono dei dati più numerici, invece con le interviste riusciamo a dirci qualcosa in più. Iniziamo a capire, tu sei del reparto VII giusto? Quanti anni hai? Da quanto sei a Bollate?

Sì sono del reparto VII, ho 28 anni, 29 a breve, tra un mese. Sono a Bollate dal 21 gennaio 2018, 2019 scusa. Quindi un anno e 10 mesi sì.

Quindi sei riuscito un po' a vivere lo sport pre-Covid a Bollate?

Sì, è stato anche diciamo una liberazione perché venivo da un carcere un po' più ristretto per cui sì.

Cos'è per te fare sport?

Come ho detto nel questionario è passione, quasi un sentimento, perché comunque sia deve essere preso un po' come lavoro, un po' come sacrificio, un po' come... sono tante le cose che io intendo come sport, soprattutto la passione perché comunque sia è qualcosa che nasce da dentro, un sentimento che è speciale diciamo. Comunque sia io lo sport, soprattutto il calcio, lo vivo così, non dico che mi alzo la mattina con la voglia di fare sport e tutto quanto, quello deve venire da sé, non deve essere preso come un obbligo, molte volte soprattutto qua in carcere ci sono persone che lo vivono un po' male perché ci sono molti che vanno in palestra, a volte non hanno voglia, a volte non si allenano bene, per me lo sport è questo: passione.

Eri appassionato di sport anche prima di entrare in carcere? Avevi già questa passione da prima?

Sì, assolutamente, sono cresciuto con il calcio, cioè io volevo fare solo quello nella vita però poi sono successe tante cose che mi hanno portato purtroppo a fare errori.

E hai un ricordo particolare di questa tua vita sportiva che ti porti dietro, magari un evento, un momento particolarmente significativo che ti è rimasto?

Eh ho tanti ricordi, sia belli che brutti diciamo, soprattutto belli, quando stavo con il pallone ero spensierato. Uno dei più belli che ho è quando in una partita di coppa Italia, c'erano 500-600 spettatori ed ero emozionatissimo nel giocare, per cui è andata diciamo non tanto bene

perché comunque sia non ero abituato a quei tanti spettatori per cui... ero un ragazzo, avevo 17 anni. Un altro ricordo che ho è quando sono stato convocato per la nazionale dilettanti Under 18, dilettantistica nel senso che le categorie, io giocavo in eccellenza, che erano richieste i calciatori erano fino alla serie D (o B?), per cui siamo arrivati in 33 ragazzi a Coverciano ad allenarci e io quell'anno lì non avevo fatto la preparazione calcistica perché una settimana prima dell'inizio della preparazione mi ero rotto due costole per cui non mi ero allenato nelle prime due settimane. Questa convocazione era venuta da un'osservazione che era stata dai precedenti campionati regionali che ci sono stati nel 2009, in Abruzzo, l'anno del terremoto infatti poi il torneo non l'abbiamo più fatto perché c'è stato il terremoto e è stato interrotta tutta la manifestazione e ce ne siamo dovuti tornare. Niente da quel momento lì io ho detto vada come vada, mi alleno, vado giù, uno cerca di allenarsi, nonostante eravamo 33 ragazzi, un po' di preparazione io ce l'ho, sono riuscito a dimostrare quello che potevo valere, poi alla fine senza avere una preparazione uno sportivo comunque in questo caso un calciatore, non riesce a dare sia fisicamente, che tecnicamente le prestazioni che vorrebbe dare, mi hanno dato tre giorni di allenamento dopo di che ritornai sopra, in Lombardia, a Varese, con la speranza che mi avrebbero chiamato per il torneo europeo che avrei potuto svolgere a Rimini ed è stato così. Poi c'è stata comunque la preoccupazione, anche se (...), comunque sia ero nella squadra della nazionale che volevo raggiungere da piccolino. Avrei voluto

fare di più sinceramente, però questo è il più bel ricordo che ho calcisticamente ad oggi.

E in che ruolo giocavi, giochi?

Io ho sempre giocato come centrocampista.

E ovviamente avrai la squadra del cuore immagino?

Eh sì, diciamo che il calcio è il calcio, anche se ho una squadra del cuore, mi piace proprio guardarmi tutte le partite possibili e immaginabili, che siano belle ovviamente.

E da quando sei arrivato a Bollate come sei riuscito a coltivare questa tua passione?

Eh con i ragazzi che ci sono qui al reparto e giocando tra di noi oppure anche facendo il campionato tra i reparti, coltivandola così, facendo allenamento, cercando di allenarmi come meglio potevo, come meglio posso, come tutt'ora faccio. Ad oggi comunque sia le partite già da un po sono finite per cui non è più possibile adesso come adesso coltivare questa mia passione.

Al di là del Covid riuscite a giocare tutti i giorni oppure alterni un po' allenamento a partite?

No purtroppo con il nuovo decreto non possiamo fare assembramenti per cui sono già quasi due mesi che non giochiamo praticamente, neanche tra di noi, non possiamo... non possiamo.

Neanche all'interno dello stesso reparto, non potete giocare?

No neanche all'interno dello stesso

reparto perché la direttrice ci ha proprio vietato di assembrarci, è comunque uno sport di contatto.

Quindi come fate in questo periodo? Fate allenamento da soli?

Sì ci alleniamo da soli, adesso comunque sia anche altre persone che erano in squadra ci hanno, o sono stati scarcerati o hanno cambiato di reparto per esigenze di reparto appunto comunque sì, allenandoci da soli in palestra. Adesso però anche la palestra dall'inizio di questa settimana è stata chiusa, forse due ore al giorno la lasciano aperta, comunque sia la possibilità di allenarci un po' ce la lasciano ancora.

Invece pre-Covid come era la tua settimana tipo, rispetto allo sport, ti allenavi tutti i giorni, uno sì e uno no, che attività facevi?

Sì, ci sono momenti di abbattimento, anche psicologico, dato dal luogo anche perché non è proprio bello stare qui, però quando potevo, quando mi sentivo di andare ci andavo, massimo tre quattro volte a settimana. Pre-Covid anche tutta la settimana, anche la domenica, magari a volte mi riposavo, a volte facevo qualcosa, un po' di stretching, un po' di corsa, comunque anche lo stretching è molto importante per uno sportivo. Così, poi è arrivato il Covid e diciamo anche un po' la voglia è scesa e i colloqui non li facevamo per cui non stavo tanto bene, non sto tanto bene, per cui anche tutt'ora tre massimo quattro volte a settimana mi alleno.

E l'allenamento come te lo programmi, ti porti dietro la capacità di allenarti bene

dalla tua esperienza che hai fatto da calciatore? C'è qualcuno del tuo reparto che magari ti da qualche dritta? Com'è che si impara?

Ci sono persone più grandi da cui prendere, da cui ascoltare i consigli ovviamente. Io nella mia esperienza, fino all'anno scorso, ho sempre preso la palestra, non il calcio, perché il calcio ovviamente è un altro tipo di allenamento, più basato sulla corsa, sulla resistenza, sul fare fiato diciamo, sull'aver i polmoni grandi, i polmoni di acciaio più che la potenza muscolare. Fino all'anno scorso mi allenavo un po', prendere una persona e vedevi che aveva una muscolatura preponderante un po' messi bene fisicamente. Adesso quest'anno, è stato curioso il fatto che ho conosciuto questa persona, che adesso è stato scarcerato, che diciamo, mi ha fatto leggere un libricino sul body building, però non era proprio il body building quello esagerato, però sui tipi di allenamento, allora ho detto quest'anno mi sono messo, sto dividendo i giorni proprio i tipi di muscoli da coltivare, da allenare. Anche perché se non c'è una programmazione fare tutto a caso non va bene, come magari facevo prima.

Quindi ti sei fatto un programma di allenamento mirato a seconda della zona del corpo su cui vuoi lavorare?

Sì, assolutamente sì.

E ovviamente immagino che usi la palestra del vostro reparto soprattutto?

Sì, adesso quando possiamo sì, speriamo che ci lascino continuare così perché è abbastanza quella mezz'ora un'ora

di palestra al giorno. Però essendo 300 detenuti e la maggior parte vuole andare in palestra sai.. dobbiamo un po' organizzarci, dobbiamo lasciarci anche degli spazi. A volte ci si allena in cella da soli a corpo libero, a volte se si riesce a trovare spazio si va in palestra, dato il fatto che non si può fare assembramento, ci possono stare sei persone in (...)

E nella palestra secondo te di che cosa ci sarebbe bisogno che magari ti sembra che manchi per allenarti al meglio insomma?

Sicuramente lo spazio, poi dei macchinari con cui allenare la parte inferiore del corpo, cioè i quadricipiti, i bicipiti femorali, i polpacci, glutei, perché quello lo si può fare solo con gli squat e gli squat non fanno tanto bene alla schiena, ci sarebbe bisogno magari di macchinari. Però io mi accontento sono uno che si accontenta per cui cerco di farmelo andare bene perché comunque so di essere in uno spazio ristretto e per cui non posso pretendere più di tanto.

E tu hai dei tuoi attrezzi personali, qualcosa che è tuo, oppure degli oggetti che ti porti sempre con te quando vai a fare sport, c'è qualcosa che...

Nono, non ho oggetti particolari da portarmi, solo la voglia di allenarmi e migliorarmi giorno dopo giorno.

E quindi adesso è un po' che non potete fare le partite per il Covid e invece quando le facevate com'era? Nel senso ci hanno raccontato anche alcuni tuoi compagni che facevate delle partite di calcetto anche tra i reparti, poi c'è la squadra di calcio a undici, tu ovviamente immagino

che giocassi entrambi...

Sì, io ero dentro sia alla squadra di calcio che di calcetto, perché poi a calcetto siamo più persone tra di noi nel gruppo, si ero dentro.

E secondo te perché è così importante giocare a calcio insieme, fare dei tornei, insomma quali aspetti positivi vedi in questo, pur nella difficoltà di organizzarli, perché appunto queste attività più di socialità e che implicano magari appunto incontrarsi tra reparti diversi è chiaro che si portano dietro un'organizzazione un po' diversa rispetto al giocare solo con i propri compagni, però perché pensi che siano importanti queste attività, che cosa ci vedi di positivo?

Sì, a parte lo svago personale, che comunque sia nel campo di calcio c'è più aria da respirare, c'è più spazio da vivere in quel momento lì, in quell'ora lì di gioco, a parte quel fattore lì diciamo lo stare insieme, un obiettivo comune da raggiungere cioè il cercare di vincere con una sana aggressività agonistica, con una sana mentalità e per me è così e penso che sia anche per altre persone, sia qua dentro che al di fuori di qua. È positivo perché si sta insieme e si cerca di capire anche mentre si gioca il compagno come gioca, come vorrebbe impostare il gioco, confrontandosi, dicendo il proprio parere, secondo me è così, per me è positivo per questo punto qua.

E una domanda che invece riguarda un po' più il fatto che tu sei parte della commissione sportiva. Intanto da quanto tempo ne fai parte? Da subito quando sei entrato a Bollate o sei entrato dopo?

No, sono entrato dopo, da due mesi a questa parte.

Quindi in pieno Covid in realtà, cioè non sei riuscito a farne parte prima quando si organizzavano queste attività più trasversali tra i vari reparti?

No, questi incontri anche con persone al di fuori del carcere sì, non...

Come sei entrato a far parte della commissione sportiva? Come è nato questo interesse? Chi te l'ha proposto?

No, mi sono proposto io già da un anno a questa parte, per una passione mia, perché comunque sia so di poter dare qualcosa di positivo anche (...) cercando di gestire, perché comunque siamo sempre in un carcere, per cui cercando di gestire il più possibile le personalità dell'istituto, dato il fatto che comunque essendo un detenuto come altre persone, non è che vengo tanto visto come rappresentante però come un detenuto comunque sia non è che è qualcosa di speciale. Stavo comunque cercando di far capire comunque prima di essere votato rappresentante, prima di essere scelto rappresentante ho sempre detto che intanto è una figura che si prende certe responsabilità, non è al di sopra di altre persone, cioè come per occasioni tipo queste, in questo caso andare a fare un'intervista, cercare di essere partecipe degli incontri che si fanno, come si sono svolti il mese scorso, mi sono proposto comunque io visto che, comunque sia mancavano le persone, comunque sai di poter essere una persona responsabile.

E all'interno del tuo reparto come lo vedi il

coinvolgimento dei tuoi compagni rispetto all'attività sportiva? Facile, difficile? Vedi tante persone disinteressate? Quali desideri avresti tu per il tuo reparto rispetto al coinvolgimento degli altri e come è invece la situazione? Quali limiti ci sono secondo te, al di là del Covid che chiaramente limita molto però ti chiedo magari di pensare anche alla situazione pre-Covid

Sì, limiti ce ne sono tanti, perché magari ci sono persone che non hanno voglia di ascoltare consigli, persone più giovani a cui comunque nasce non un sentimento, come si può dire un volersi bene tra i partecipanti della squadra, io quello che ho sempre provato a fare qua dentro da quando sono rappresentante è dare un ambiente sano dove si si può confrontare in maniera positiva e sana fra di noi, cerco proprio una squadra intesa come al di fuori di qua, non come detenuti, come proprio una vera squadra di calcio, visto che, comunque sia il mio percorso qui all'interno del carcere questo mi ha fatto capire, quello che voglio io veramente dalla vita, a parte gli errori che ci possono essere stati in passato, ovviamente appunto le difficoltà ci sono (...) ho trovato tante difficoltà e penso che troverò difficoltà tutt'ora e nei tempi a venire, nei prossimi giorni. Sicuramente bisogna confrontarsi con le persone in una maniera dove si accoglie quando hai davanti o di fronte una persona che si pone magari in maniera scorbutica comunque in maniera non rosea, bisogna capire un attimo e cercare di far capire che comunque si sta parlando, ci si sta confrontando e per cui cercare di stare bene insieme.

Quali sono un po' i tuoi desideri, se ne hai, rispetto al tuo reparto o rispetto allo sport a Bollate in generale, cosa ti piacerebbe che venisse fatto meglio o appunto in maniera più coinvolgente, quali sono i tuoi desideri?

Il mio desiderio in questo momento è, a parte il fatto che mi manca poco per uscire, e non si può costruire un granché, cerco per ora solo di allenarmi e di uscire al meglio possibile per cercare di trovare una squadra al di fuori di qua e continuare a giocare a calcio per ancora qualche anno. Quelli per l'istituto ti dico la verità, gli obiettivi che dicevamo prima: un ambiente appunto sano, non aspiro a obiettivi molto grandi, penso solo ad allenarmi, a stare bene con me stesso visto che appunto siamo chiusi e se c'è la possibilità di allenarsi insieme con altre persone, di fare parte dell'ambiente sportivo, mi ci alleno però non sto lì ad avere un obiettivo, perché appunto mi mancano anche quattro mesi a fine pena.

Cerchi comunque di non forzare le cose se qualcuno non ha voglia o non se la sente...

Sì certo, perché forzare molte volte porta ad allontanare la persona a cui si vuole parlare, nel gruppo appunto per l'allenamento che la persona vuole svolgere in quel dato giorno lì.

Appunto mi dicevi che hai la prospettiva di uscire tra poco, c'è già qualcuno all'interno del tuo reparto che possa prendere in mano il tuo ruolo, come la vedi insomma, ti senti un po' responsabile di lasciare a qualcun altro questo compito...

Allora è difficile trovare persone

responsabili, comunque sia ho cercato di far capire che c'è bisogno di persone da qui a quattro mesi e un paio di persone le ho trovate, ho fatto presente un nome a Paolo Campanella che è il rappresentante sportivo del IV reparto che ci sono comunque persone, tipo questo ragazzo qua, che lascerò il compito di responsabile. Poi c'è l'altro responsabile che adesso per problemi personali non può essere presente e per ora siamo noi due, tra quattro mesi io me ne andrò e... un'altra persona, appunto questo ragazzo, entrerà a far parte della figura di rappresentante al posto mio sì.

_Eris

I reparto, 33 anni

Come va?

Bene, a parte che ho male alle tonsille, la tonsillite adesso è un po' pericolosa perché poi dicono che è Covid dopo, solo che ho una tonsillite cronica io, quindi mi sto un po' trattenendo in stanza per evitare.

Stai lavorando ancora?

No, mi sono messo in malattia da ieri perché insomma ho un po' la febbre a causa delle tonsille, qua come vedono un po' di febbre dicono che è Covid quindi mi sono allenato (o alienato?...) da solo.

Speriamo in bene. (Spiegazione, come a Paolo, della differenza tra questionari e interviste, obiettivi di entrambi i metodi) Volevo chiederti prima alcune informazioni su di te, tu sei del reparto I giusto? Ci dicevi che è il reparto degli anziani, tu

non sei anzianotto però...

No, però si sta bene, c'è la tranquillità e la pace, a me è quello che piace quindi... è molto più selezionato, cioè i detenuti sono selezionati, chi viene lì e sono quelli un po' più tranquilli con un po' di condanne lunghe eccetera, quindi è più soft.

Ma quando dici anziani, qual'è l'età media?

L'età media sono 50, quindi 40-50 a salire, poi siamo due che su 160 detenuti saremo una decina sui 30-35-33.

Poi magari ti chiedo un po' com'è lo sport nel I reparto in mezzo agli anziani. Quanti anni hai? E da quando sei a Bollate?

33 e sono a Bollate da 2 anni.

Iniziamo un po' a capire qual'è il tuo rapporto con lo sport, anche perché appunto, se sei membro della commissione sportiva, è perché in qualche modo hai un interesse o una passione e in qualche modo ce l'avevi già prima di entrare in carcere...

Guarda io ho sempre giocato a calcio fuori, ho sempre fatto la corsa, quindi anche da ragazzino facevo tutte le gare a scuola o qualsiasi maratona che dovevamo fare la facevo, basket, pallavolo, tennis non tanto, perché non mi piace, però calcio, calcetto così, quindi ho proprio la voglia di giocare. Palestra sono un po'... pigro, o devo andare a sfogarmi, però la palestra la fai da solo quindi non c'è competizione, quindi non è che mi piace più di tanto però va beh. Però ho pensato tanto in questi giorni e al I reparto essendoci tutti questi anziani, magari persone sopra i 40-50 anni eccetera una mia idea era

di fare anche magari un spazio bocce, come giocano fuori al parchetto, l'idea è il tiro della boccia, quindi quello proprio parlandone, e mi sono anche confrontato con tanti, è l'unico sport che loro potrebbero veramente giocare, usare, quindi stare tutto il giorno tutti insieme, è quello in primis, poi va beh il calcio viene dopo.

Giocate a calcio nel vostro reparto?

Sì, giochiamo a calcetto, tutte le domeniche, anche il sabato quando ce lo permettono, perchè ci sono un po' delle restrizioni in questo momento, però la domenica sempre, tranne adesso che è tutto bloccato per via del contatto fisico, comunque tutte le domeniche giochiamo a calcetto dalle 8.30 alle 10.30 due ore, quindi il calcio c'è sempre, sempre. Quei 10 che siamo, 10-15 facciamo due-tre squadre e giochiamo.

Sì comunque 10-15 su tutto il reparto, gli altri non fanno sport o fanno altre attività sportive? Com'è la proporzione tra chi fa sport e chi non ne fa?

Allora guarda la maggior parte delle persone non fa niente, questo te lo dico chiaro, non fa niente, ma non perchè non vogliono, ma perchè non sanno cosa fare, perchè in palestra vanno i giovani durante la settimana, quindi la palestra è sempre piena, anche quelli di 40-50 anni vanno eh però sono pochi, su 160 che siamo calcola che 60 fanno attività sportive, proprio un numero esagerato, e 100 sono fermi, 100 non fanno niente, o si mettono a giocare a carte o se no vanno all'aria quei 10-15-30 minuti si fanno la loro passeggiata, tornano su e

niente camminano nei corridoi avanti, indietro a raccontare sempre le stesse storie che uno non ne può neanche più quindi secondo me... chi veramente vedo in questi giorni, colpa chiusura del calcio, che tanti corrono, quindi la corsa e la palestra basta, corsa e palestra. Però se dovessimo mettere come t'ho detto magari le bocce, secondo me anche se diventerebbe proprio il reparto dei vecchietti sarebbe proprio una cosa formidabile per loro, perchè penso che gli anziani come li vedi fuori li vedi qua dentro, perché alla fine non è che perchè hanno fatto un reato non lo fanno, sono uguali e come erano fuori sono anche qua.

Visto che un po' li conosci, secondo te la motivazione per cui non fanno attività sportiva è perchè non ci sono delle proposte adatte a loro? Per cui se la proposta è il calcetto o correre loro dicono, per me quella è troppo impegnativa e non sono in grado di farla o ci sono anche altre motivazioni e come si potrebbero coinvolgere di più?

Ma guarda io ti dico, io sono in commissione sportiva, commissione reparto, commissione segreteria, faccio tutto, commissione cultura, quindi perchè mi piace dare agli altri, organizzare a fare. Non essendoci la possibilità di poter fare qualcosa... non fanno. Ho organizzato l'estate scorsa il torneo di Burraco, il torneo di Scopa, di Pinnacola, giochi di carte no? Giochi da tavola e hanno partecipato tutti, quindi c'era proprio, perché si è inventato qualcosa. Con chi vinceva il torneo c'era il gelato o la torta o quello, comunque un gesto simbolico che poi alla fine lo

mangi tutti insieme, non è che lo mangia chi l'ha vinto, però se si organizzano loro fanno, perchè il loro passatempo è solo questo, non hanno nient'altro da fare che camminare in corridoio o stare seduti o magari guardare chi gioca a carte questo è. Se si organizzano dei mini-tornei, degli eventi, qualsiasi cosa, ma te lo garantisco proprio qualsiasi cosa, sono i primi a correre, perchè il I reparto in primis è quello con la maggior parte delle persone con le condanne lunghe quindi se si trova qualcosa da fare te lo dico corrono, ma corrono nel vero senso della parola, perché almeno si occupano la giornata, hanno qualcosa da fare, si sfogano. Cioè pensa quando io sono entrato, la prima volta che sono entrato in carcere, sono entrato a 29 anni, ne ho 33 quindi pur di fare, ma qualsiasi cosa, cioè, ho fatto volontariato per un anno e mezzo, adesso sto lavorando perchè mi hanno chiamato, mi hanno offerto la possibilità e ho accettato, ma tolto il lato economico, ma sul lato del tempo io andrei a lavorare gratuitamente, cioè gratis, perchè tu ti stai occupando la giornata, hai qualcosa da fare e lo stesso anche per loro, perchè non fanno niente, stanno dal mattino alla sera a girarsi i pollici e non fanno niente, quindi qualsiasi cosa si organizza, si fa, sarebbe la cosa migliore per loro. Come rimetterli... non dico in libertà perché è una parola abbastanza importante, però dare una speranza di libertà, cioè con il pensiero viaggiano in quell'oretta, quelle due ore, viaggiano con il pensiero al di fuori di queste mura.

E invece rispetto all'attività sportiva? Perchè appunto giocare a carte, Burraco,

così sono attività ricreative, rispetto all'attività sportiva sono stati fatti... fare sport da anche benessere fisico, siete riusciti a fare qualche attività un po' più coinvolgente per loro in questi anni o appunto si limita a giocare a carte?

Nono, noi guarda, prima del Covid avevo messo in piedi un torneo di pallavolo, un torneo di calcetto, un torneo di tennis, un torneo di basket, avevo organizzato tutto, proprio tutto nei minimi dettagli, è arrivato il Covid e si è bloccato tutto. Ma coinvolgendo tutti quanti eh, quindi indipendentemente dall'età, chi voleva partecipare era solo il benvenuto anche se magari era lì a infastidire quelli che volevano veramente vincere, però non gli dici no perché. a me fa piacere (...) mi sento uno che organizza tanto, quindi quando li senti che arrivano lì anche quella mezz'ora quando fanno attività fisica e loro si sfogano, cavoli, vuol dir tanto, quindi noi ci ha bloccato anche proprio il Covid perchè di attività ne stavo organizzando infinite.

Quando dici stavamo organizzando il torneo intendi all'interno del tuo reparto...

Nono all'interno del nostro reparto, con delle volontarie eccetera, di organizzare questi tornei con una premiazione finale di una torta, qualsiasi cosa, una qualsiasi cavolata pur di metterli in gioco tutti quanti, per farli divertire, perché il fatto è che veramente vuol dire tanto, è una cosa che a loro farebbe molto molto bene.

Una motivazione che potrebbe spingerli a fare un'attività sportiva anche lieve, non gli si sta chiedendo di diventare bodybuilders e allenarsi tot ore al giorno, è quella di

giocare un po' sulla socializzazione, cioè fare qualcosa di divertente, stare insieme agli altri e stare bene. Quello potrebbe motivare un po' di più tutti a fare attività?

No questa è la prima cosa e li motiva tutti quanti, perchè essendo tutti quanti insieme da tanto tempo qua, sono tutti amici, magari si conoscono bene, quindi loro, vi dico, in estate per esempio al posto di stare su al chiuso a giocare a carte vanno fuori, prendono un tavolino con gli scacchi e si mettono a giocare a scacchi fuori per esempio no? Ma se gli dessimo la possibilità di fare altro, loro sarebbero i primi a farlo. Quindi qualsiasi cosa, sarebbero i primi a correre a farlo, perché non sanno cosa fare quindi quel poco che hanno lo utilizzano, lo sfruttano fino alla fine.

Pensando alla situazione attuale del Covid, che chiaramente pone tanti limiti, soprattutto su queste attività di socializzazione, cosa sta succedendo nel tuo reparto, cioè chi si allenava, chi faceva già un po' sport prima come te, continua a farlo in maniera individuale e gli altri non fanno proprio più niente?

Niente, zero, non fanno proprio più niente, li vedi solo correre, io stamattina sono uscito all'aria, li vedi che sono 10 che corrono e 10 in palestra, ma anche lì 130-140 sono tutti fermi nei piani a camminare avanti e indietro o seduti nella saletta a chiacchierare, basta, tutto qua, ne più ne meno, quindi li vedi e li guardi in faccia c'hanno il muso che gli arriva alle ginocchia perchè sono un po' annoiati.

E in palestra non ci vengono?

Eh no, la palestra viene occupata,

occupata anche qua, ci mettono dei limiti che il massimo sarebbe di quattro persone alla volta, si buttano dentro in 10, ma anche chi gestisce non ha tanto il coraggio di andare e dirgli "ragazzi non potete stare", cioè che alla fine siamo in 10 o in 160 che ci incontriamo ogni secondo della giornata quindi non li puoi neanche vietare. Però una volta che sei in 10 cosa fai, devi aspettare il turno, allora quando vedono che è così gli passa la voglia di andare dopo e cosa fai, è più il tempo che aspetti che quello che ti alleni o ti sfoghi.

E invece lo sport seguito in tv?

Ah quello lo guardiamo tutti, abbiamo comprato la scheda Sky e guardiamo il calcio, la formula uno e la motoGP. Quando ce lo permettono eh, il calcio sempre, motoGP e formula uno non ce lo permettono sempre però ce lo fanno vedere dai.

Invece questi tornei che dicevi che avevate organizzato che poi non siete riusciti a far partire per il Covid li avevate già fatti prima qualche volta?

Sì li avevamo fatti l'estate scorsa, abbiamo fatto tennis, pallavolo e calcetto, avevano partecipato a tutto, poi sai il numero è sempre limitato però c'era gente che doveva litigare perchè doveva giocare, pur di partecipare litigavano tra di loro, in senso buono, discutevano "no vado io, vado io" però vedi non è il loro sport, magari anche quello di 60 anni dice pur di fare qualcosa era disposto a entrare anche se magari poi non prendeva una palla.

Mi sembra di capire un po' dal tuo racconto che c'è partecipazione su queste attività che però sono un po' spot, cioè sono degli eventi che vengono organizzati ogni tanto... invece a livello quotidiano, chi si allenava già, che aveva la passione, continua a farlo e gli altri fanno un po' più fatica a fare attività fisica perchè non trovano abbastanza motivazione per...

Brava, ogni tanto... e no non ce l'hanno proprio, non hanno motivazione per scendere a fare qualcosa perchè magari uno ha l'iniziativa però scende da solo? Cioè non stai andando in palestra che ti alleni e ti alleni da solo, magari mi sveglio alla mattina e ho voglia di giocare a calcio, con chi gioco? Da solo? Quindi per quello che se ci fossero i giochi di gruppo sarebbero tutti quanti disponibili, poi man mano fai, più uno fa e più uno ha voglia di fare anche da solo; quando uno, come in tutte le cose, inizia in un posto del genere, quando è collettivo lo fanno tutti, poi uno si appassiona e comincia a farlo anche da solo.

Qualcuno del tuo reparto partecipa alle attività quelle più trasversali per esempio alla squadra di calcio a 11...

Io! Sono il capitano, ero il capitano, ma con il lavoro non riesco a coincidere bene. Però vedi anche quello, io ho spinto tanto pur di farlo mettere, mi piace andare, scusate la parola, a rompere le palle in direzione pur di ottenere qualcosa perchè è veramente una cosa molto bella, cioè mi piace andare a litigare pur di ottenere una cosa, perchè alla fine noi andiamo a giocare, ma vuoi mettere anche tutti quelli che vengono a vederci? Che si fanno una passeggiata intorno al campo verde,

che respirano, si affaticano, si stancano, cioè, anche quello, è una cavolata, però vuol dire tanto, perchè non fai sempre lo stesso giro e non vedi sempre le pareti di cemento intorno, stai cambiando posto e stai prendendo un'altra aria, cioè respiri aria più pulita, sempre all'interno delle mura ma...

Ma quindi tu che attività fai? Giochi nella squadra di calcio a 11, organizzi i vari tornei, poi fai anche altri sport lì a Bollate?

Palestra, facevo la palestra, poi mi sono arreso (ride) tennis ogni tanto, basket, magari se siamo in tre o quattro giochiamo a basket giusto per... abbiamo un canestro solo, però magari a tennis anche se ti metti lì, io non sono un campione, non ho mai giocato, però sai pur di... lo fai, pur di stancarti, pur di divertirti, lo fai, è un divertimento, come ti dicevo all'inizio, qualsiasi cosa sia sarebbero i primi a farlo, a partecipare.

Ci sono delle esigenze diverse tra i vari reparti mi sembra di capire dal tuo racconto e da quello dei tuoi compagni: ci sono detenuti che si allenano molto, mi sembra che nel tuo reparto questo avvenga meno, forse perchè appunto le persone sono diverse, uno perchè sono più anziani e due, mi sembra di capire, che c'è anche una necessità diversa di occupare il tempo perchè c'è la consapevolezza di rimanere lì di più, c'è più voglia di organizzare e di occupare il tempo. Nel tuo reparto a livello di attrezzature, spazi, mi dicevi di questo desiderio del campo di bocce, ci sono altre necessità, desideri o bisogni che vedi?

Mah guarda allora, come raccontava l'altro ragazzo del IV reparto, quando

eravamo di là in sala cinema, allora un po' di lavori da fare ci sono, però, oltre a quello che ti ho detto, ho messo anche in piedi un corso di yoga chiedendo a una volontaria che lo fa all'interno della palestra, adesso non viene causa Covid però verrà a farlo nuovamente. Al nostro reparto c'è anche il pugilato, quindi viene organizzato sempre lì da noi, di attività ne abbiamo, ma non sono attività per l'età che c'è: per chi risiede all'interno di quel reparto sono attività che non riescono a fare loro.

Quindi gli spazi del vostro reparto ospitano il corso di yoga e il pugilato che però sono rivolti a detenuti di altri reparti?

No, solo al nostro, poi c'è il pugilato dove fanno un numero chiuso e per esempio prendono 3 del I, 3 del II, 3 del III e lo fanno tutti nel I reparto con il gruppo Pugni Chiusi, però la maggior parte sono tutti giovani, ragazzi e ragazzini. Però lo yoga per esempio a forza li ho messi dentro 5-6 anziani e gli ho detto "andate lì a farlo" e sono andati a farlo e sono 10 persone che l'hanno fatto, adesso ho aumentato un po' il numero, l'ho messo a 15, però il tempo è quello e la persona che lo viene a fare di sua spontanea volontà, quindi è volontariato, dipende quando ha tempo lei, cioè ci dice il giorno, anche due volte a settimana, doveva già iniziare due settimane fa, siccome che adesso hanno messo il blocco totale, però vedi già un'altra cosa in più quindi due ore, due ore.

Quindi lo riuscite a fare all'interno della palestra?

Sisi, spostano tutti gli attrezzi e lo fanno

all'interno della palestra. Non ho mai visto le altre palestre degli altri reparti, la nostra è messa bene, l'avevamo imbiancata per bene, avevamo rifatto il pavimento quello in gomma, abbiamo fatto un po' di lavori, per darci da fare ci diamo da fare senza problemi, è organizzare, mettere in piedi che è un po' difficoltoso perché, non perché sono io, ma ho sempre fatto tutto io da solo, ho organizzato tutto da solo, cerco di coinvolgere qualcuno a farlo insieme a me, però le mie idee sono un po' fuori. Quando dico che mi piace andare a rompere le scatole in direzione, non hanno tutti questa sfacciataggine che ho io, questo menefreghismo, che se è un direttore, o un ispettore, o se è un assistente a me non me ne frega niente perché io vengo e ti affronto per una cosa che serve a me o ai miei compagni, non è perché sto litigando per cose che ne so... sto litigando per attività sportive, poi ci limitano non è che siamo al parco giochi fuori e ti permettono di fare tutto. Con questa iniziativa qua poi, qualsiasi cosa si organizzi oggi insieme a voi il via libera ce l'abbiamo su tutto quello che si dice si possa fare perché ci vogliono le autorizzazioni per qualsiasi cosa.

Quello che ci piacerebbe fare con questo progetto è creare dei presupposti per cui poi le cose possano continuare, non si tratta di organizzare la singola attività, di sistemare il singolo spazio, ma di dare una prospettiva un po' più a lungo termine...

Per i futuri detenuti, per i futuri giocatori che verranno qua...

Mi sembra di capire che tu abbia un sacco di risorse, idee e voglia di fare, questa

ragazza che hai trovato per yoga, l'hai trovata tu?

No, è una volontaria che viene qua, lei ha una scuola di yoga fuori, però sai le prime volte veniva qua, poi dopo ho iniziato a spingere, poi conosci una persona, ho iniziato a chiedere, a chiedere, a chiedere finché poi non l'ho convinta a venire a fare il corso di yoga, perché poi logicamente anche lei la prima volta, la seconda volta che veniva lei si è proposta, gli faccio "ma perché non ne organizzi uno di corso di yoga? Hai tempo, hai voglia?" "Ma certo" e ha iniziato a farlo, come il corso di inglese, noi abbiamo un corso di inglese privato, non vai a scuola, ma vengono direttamente nel nostro reparto, hanno un orario dove fai i corsi di inglese, di francese, qualsiasi cosa, io più ne trovo e più ne metto, quindi non è che...

Grazie perché non abbiamo parlato solo di te, ma delle necessità del tuo reparto, noi cercheremo di intervenire in modo intelligente considerando le prospettive future, consapevoli che ci sono un po' queste differenze tra reparto e reparto, che ci sono persone più motivate e che organizzano di più, in altri reparti meno e quindi anche cercare di stimolare un po' tutti non è semplice...

Allora, a differenza di altri reparti, tutti i detenuti che ci sono in questo carcere sognano tutti di venire al I reparto, ma perché noi abbiamo una libertà totale, il personale che lavora qua ci permette di fare qualsiasi cosa, sempre nei limiti di legge, quindi non abbiamo vincoli, non abbiamo rompiscatole, non abbiamo niente, siamo privilegiati su questo punto. Quindi qualsiasi cosa si voglia organizzare, si voglia fare, loro sono i

primi a sostenere qualsiasi cosa, perché loro sono i primi a tra virgolette volerci bene, anche perché noi siamo tutte persone selezionate, quindi non arrivano casinisti, non arrivano i guerrieri, che lo facevano fuori e pensano di farlo anche qua, arrivano persone che si vogliono fare la loro carcerazione, fatta bene, ma con attività sportive dove tu ti dimentichi di essere recluso qua, quindi sarebbero i primi a fare qualsiasi cosa. Ho proposto bocce perché, vedendo la fascia d'età, sarebbe magari uno spazio dedicato solo a loro e vedreste la fila fuori che arriva magari fino al cancello d'entrata.

Questo suggerimento lo colgo un po' come attenzione alle esigenze dei diversi reparti, perché appunto non tutti sono uguali e quindi ci sono reparti che hanno esigenze di fare uno sport un po' più tranquillo come le bocce e magari ci sono giovani che invece vogliono gli attrezzi per allenarsi, per curare il fisico e magari i canestri per giocare a basket eccetera. Mi sembra che poi, all'interno di questo progetto, bisogna riuscire a tenere conto delle necessità di ogni singolo reparto, quindi cercare di fare un progetto che sia comune, ma che sia anche personalizzabile per ogni reparto...

Ma guarda, non so se avevo parlato con te o con quell'altra ragazza bionda, che mi ha chiesto "ma come potremmo fare?" e io ho detto facendo un giro per le arie, quindi vedendo ogni aria, anche se sono tutte delle fotocopie, però ci sono degli spazi per poter fare qualsiasi cosa, cioè minima spesa massima resa si dice no? Quindi con, adesso non dico le cifre, però sarebbero proprio delle cavolate a farle e renderemmo delle persone molto

più felici e molto più coinvolte a fare attività sportiva. Perché il calcetto noi ce l'abbiamo, a fare attività sportiva come tutti quanti ce l'abbiamo anche noi la possibilità, il tennis, il basket, le possibilità ce le abbiamo tutti uguali in tutti i reparti, le attrezzature migliori le vorremmo tutti, però ti dico, non mi piace essere egoista, che ti dico "ah si voglio degli attrezzi nuovi" perchè penso al generale, penso a far stare bene tutti e sarei egoista a dirti "ah si la palestra nostra fa schifo, ci mancano gli attrezzi, ci manca quello, ci manca quello", con quel poco che abbiamo la gente si arrangia, io mi sono allenato, gli attrezzi, quelli si hanno e quelli si usano e si sta attenti a non romperli e se si rompe si aggiusta. Quindi è inutile che ti dico "abbiamo la palestra che fa schifo", la palestra va benissimo, ce la siamo rifatta, l'abbiamo sistemata, la teniamo pulita, tutte le settimane mandiamo qualcuno o scende chi ha fatto palestra a pulirla, a tenerla in ordine, quindi siamo ben organizzati perchè, perchè è questo che bisogna fare, che delle persone intelligenti devono fare.

Quando dici la palestra ce la siamo rifatta, cosa intendi, come ha funzionato? Avete deciso gli attrezzi? Avete raccolto dei soldi?

Soldi sisi, soldi, raccogliamo noi i soldi tra i detenuti, "ragazzi cosa ci manca? Ci manca questo? va bene, quanto costa? 1000 euro, quanti siamo ad andare, in 100 o in 50?" Facciamo la divisione, doniamo i soldi e acquistiamo quello che ci manca perché è l'unica cosa che possiamo fare, ma per qualsiasi cosa, cioè lo specchio ci costava 500 euro? Ne abbiamo comprato

uno che costa 100, un macchinario costava 1000 euro? Ne abbiamo trovato uno sottomarca e l'abbiamo pagato 300 euro, sono tutte cose che acquistiamo noi. Ci diamo da fare su questo, non ci facciamo mancare niente.

Hai detto che fai parte di numerose commissioni, ma ne hai fatto parte fin dall'inizio? è un interesse che hai sempre avuto appena sei arrivato lì?

Sisi perchè io arrivo da Monza e lì non si può fare niente, io discutevo, litigavo, pur di ottenere qualsiasi cosa, non ce lo permettevano, perché Monza è un carcere punitivo. Come sono arrivato qua, dopo neanche un mese, ero già infiltrato da tutte le parti perchè non riesco a stare con le mani in mano, è un pregio e un difetto allo stesso tempo, aiutare a organizzare per gli altri, da una parte è pro dall'altra è contro. Mi sveglio con un'adrenalina addosso, io mi sveglio alle sette di mattina e penso come coinvolgere gli altri, ho un'adrenalina addosso che spero di averla per tutta la vita e di scaricarla, ma nelle cose inventive, nell'aiutare il prossimo perchè alla fine io vivo meglio, più aiuto il prossimo più sto meglio io.

Diamantino

V reparto, 35 anni. Diamantino fa parte del reparto dei detenuti ammessi al lavoro all'esterno e semiliberi. Ci racconta che ha lavorato per un po' nel ristorante del carcere "In Galera" e adesso lavora nel bar.

Buongiorno io sono Anastasia, innanzitutto volevo chiederti quanti anni hai e da

quanto tempo sei a Bollate, per avere un po' un'idea generale... poi so che sei del V reparto giusto?

Allora ho 35 anni e sono da 13 anni dentro e da 3 anni sono a Bollate. Così capisci un po'....

Ok così abbiamo un'idea generale... poi volevo chiederti se appunto hai sempre fatto parte della commissione sportiva e se sai raccontarci da quanto tempo esiste questa istituzione e se il motivo per cui hai smesso di farne parte è perché hai cominciato ad avere altri impegni più legati al lavoro

Ok... allora io in realtà ho girato vari istituti, questo è il decimo istituto che giro. Negli altri istituti in cui sono stato la commissione sportiva non esiste. Cioè, per farti un quadro completo, a Bollate ci sono varie opportunità, poi siamo noi che *decidiamo* se vogliamo partecipare o meno. Quando sono venuto a Bollate, sono venuto nel 11 Novembre 2017, ho cominciato a partecipare alla commissione riunita, commissione sportiva, partecipo anche alla commissione cultura, sono entrato perché mi piacerebbe partecipare e non stare in cella perché di esperienza carceraria ne ho molta. In realtà non ho smesso ancora di fare parte della commissione sportiva, sono rappresentante del mio reparto, il mio reparto è un reparto in cui le persone sono già tutte fuori in realtà. Però nei mesi dell'estate, o nei vari mesi, ci sono quasi una quarantina di persone che sono interni, interni vuol dire che lavorano tipo al bar, allo spaccio, caserma... in un periodo, l'anno scorso per esempio, la maggior parte di queste persone erano

ragazzi giovani, sotto i 40 anni, e anche noi avevamo la nostra squadra a 11, quando nel caso che... perché oltre a ???, sabato e domenica abbiamo la possibilità di andare a casa perché usufruiamo dei permessi premium, che sono 45 giorni per ogni persona. Avevamo anche noi la nostra squadra, essendo io coordinatore della commissione sportiva poi mi è stato affiancato il professore Andrea Calandrino, e abbiamo organizzato insieme calcio a 5, calcio a 11, il tennis, pallavolo, abbiamo cercato di presentare qualche progetto e vedere un po' quanti erano i partecipanti, perché nei reparti ci sono, per ogni reparto, sui 140, 130 persone e volevamo che fossero più squadre, tipo 2 squadre minimo, alcuni reparti hanno avuto 2 squadre, tipo il settimo sono sui 300 qualcosa, gli altri reparti una squadra sola... poi abbiamo fatto il campionato, ma non mi ricordo chi ha vinto perché sono stato staccato un po' perché andavo a lavorare al ristorante, però partecipavo sempre. Io passavo tra i reparti, perché chi fa il coordinatore ha la possibilità di girare tutti i reparti. Noi avevamo in ogni reparto due rappresentanti della commissione sportiva, se nel caso non c'era uno, c'era l'altro. La persona ci dava dei nomi, io facevo la lista, mettevo due righe tipo istanza, come funziona nell'istituto, e portavo all'addetto della polizia penitenziaria, lui firmava. Il giorno dopo io passavo, prendevo la firma dell'ufficio comando, che comanda il commissario, e poi passavo questi fogli nei reparti in cui i ragazzi avevano la possibilità il giorno dopo di uscire al campo, magari andare in altri reparti. La commissione ha funzionato

così, e funzionava abbastanza bene, l'unico reparto che mancava era il nostro, ma non è perché non partecipavamo, perché non c'erano persone... a volte chi era rappresentante della commissione poteva partecipare giocando nella nostra squadra. Lo sport in carcere è molto importante, solo che alcuni lo vedono in una maniera diversa, alcuni lo vedono in un'altra maniera, partecipare fa bene mentalmente, fa bene fisicamente, anche tu ti senti meglio, perché riempi la tua giornata, magari ti sfoghi e stai anche meglio. E' molto importante dal mio punto di vista. Non possiamo obbligare tutti a partecipare, però ci sono molte persone che partecipano.

Ma tu facevi attività sportiva anche prima di entrare in carcere? sapevi già come organizzarti, come allenarti oppure è stata una cosa che hai sviluppato in carcere?

Allora in realtà no, perché io sono entrato quando avevo 22 anni in carcere... Però ho imparato negli anni, facendo sport, facendo palestra eccetera. Ho imparato in carcere.

Ma negli altri istituti avevi la possibilità di fare sport?

No, no perché ... negli anni... allora io sono entrato in carcere nel 2007...nel 2007 gli istituti erano proprio chiusi, il carcere era cella, avevi due ore di aria dalle 9 alle 11 , poi altre due ore dalle 13 alle 15, e poi il resto della giornata era proprio chiuso, non c'erano attività, non c'era palestra, non c'era niente. Poi dal 2014, in Italia un pò è cambiata, riguardo ai colloqui, le persone che avevano la famiglia a Milano non le portavano in Sicilia o da altre parti.

Dal 2014 anche per l'affollamento i carceri sono stati aperti, in tutta Italia. Sono stato anche a Opera un periodo, anche Opera ha fatto dei passi da gigante riguardo allo sport, riguardo agli studi ecc.. perché Opera, penso che l'avrete sentito, è un carcere di massima sicurezza, però ha fatto dei passi da gigante, ha fatto delle aperture molto grosse, anche lì hanno cominciato a mettere la commissione sportiva e un pò organizzare... ma non mai, dico mai, come a Bollate perché a Bollate c'è la commissione sportiva ed è molto importante, solo nella commissione sportiva ci sono quasi 15,16 persone...

Quindi che tu sappia la commissione sportiva esiste dal 2014?

No, la commissione sportiva che io sappia esiste da un bel po' di anni, non so l'anno esatto.... Dal 2014 i carcere in Italia si sono un po' aperti, poi Bollate è un carcere avanzato, trattamento avanzato, credo che sia l'unico in Italia. A Bollate hai anche la commissione riunita, ogni mese ci sono due persone per ogni reparto, poi c'è un coordinatore, un vice coordinatore, e si fa l'incontro con il direttore, il comandante, ispettori si fa il punto della situazione, cioè cosa funziona, cosa non funziona. La commissione riunita è che i ragazzi dei reparti fanno richiesta alla commissione riunita, poi loro rappresentano i reparti un po' con le loro proposte, in generale

E funziona così anche la commissione sportiva? cioè qual è un po' il ruolo della commissione sportiva, al di là appunto dell'organizzazione magari di tornei, partite... è anche un po' collettore delle richieste che arrivano dai vari reparti, che

cosa fate nelle riunioni della commissione sportiva, cosa decidete..

Allora noi, quando c'ero io come coordinatore, c'era l'educatrice Barbara Michelangelo, noi avevamo un'educatrice che ci seguiva quando presentavamo le richieste, perché ci deve essere sempre anche la sua firma, e facevamo riunioni con l'educatrice. Anche lì per esempio ogni mese o anche più volte al mese facevamo degli incontri con il direttore, comandante, commissario, ispettore in cui presentavamo le nostre richieste, parlavamo con i reparti e presentavamo ciò che ci presentavano loro, la commissione in realtà non siamo solo noi che rappresentiamo, ma ci sono tutti, noi li rappresentiamo e portiamo le loro proposte. E' molto importante anche la commissione sportiva, in realtà c'è anche la commissione cultura, che viene rappresentata dalla dottoressa Catia Bianchi, ogni commissione ha sempre un referente, c'è un'educatrice che, per ogni richiesta che porti, te la firma l'educatrice, poi da lì va all'ufficio comando, c'è sempre qualcuno che fa da tramite.

Questa Barbara Michelangelo, è ancora lei l'educatrice?

In realtà anche lei è stata trasferita, non è più qua, non so chi è l'educatrice che ha la commissione sportiva, lei mi sa che è andata a San Vittore, nel periodo quando ero io coordinatore c'era lei. Ma c'è sempre un educatore che rappresenta la commissione sportiva, soprattutto quando ci sono gli eventi, mi riferisco alle partite con gli studenti, partite con ex giocatori, c'era un gruppo... non mi viene il nome... che veniva dalla Toscana, che

avevamo fatto anche con loro delle partite. Lì tu raccogli per ogni reparto, c'è un massimo di 30-40 persone, li metti in una lista, fai l'istanza, la porti all'educatrice, l'educatrice la porta all'ufficio comando, l'ufficio comando controlla che queste persone possono venire o no, e allora ci deve essere sempre un tramite, tu passi all'educatrice e lei passa agli altri. All'epoca c'era anche un assistente che si occupava, perché a volte l'educatrice era in ferie, l'assistente si occupava direttamente dell'istanza, io la portavo a lei e lei il giorno stesso o il giorno dopo lo portava, ma io lo portavo sempre un giorno prima così al mattino alle 8,30 passavo dai reparti. Ci organizzavamo così.

Tu quali attività sportive personalmente pratici? Pensi che ci sia qualche problema, qualcosa che si può sistemare, sia a livello pratico che a livello di esperienza...

Allora in realtà da sistemare ci sono le palestre, perché mancano un po' di pesi oppure sono vecchi, le palestre vengono frequentate da molti ragazzi, anche da chi magari non ha voglia di uscire dal reparto e si allena in palestra, per esempio le cyclette non vanno. Io credo che le palestre sono da sistemare, poi ci sono i ragazzi a cui piace pallavolo, tennis, c'è il torneo di tennis e vanno lì. Però la massa dei compagni vanno in palestra.

Com'è la palestra del tuo reparto?

mmm (fa segno così così)... perché la palestra del mio reparto mancano i pesi, ci sono solo pesi vecchi, ma è un po'... cioè l'anno scorso mi pare che hanno messo

dei tappeti nelle palestre nei reparti, ma da noi non viene calcolato, perché la maggior parte delle persone escono alle 6 e tornano alle 11 di sera... la palestra da noi viene frequentata ma viene frequentata da poche persone e danno la possibilità agli altri reparti di migliorare la palestra. Da noi la domenica, noi siamo 190,160 persone, ne puoi trovare 2, come 3, come 50. Il fine settimana la maggior parte delle persone sono a casa, passano la domenica a casa, durante la settimana sono al lavoro ecc..

E tu personalmente la frequenti la palestra per allenarti?

Sì... 5 giorni alla settimana, quando lavoro di pomeriggio non posso andare perché finisco alle 9, però 4-5 giorni li faccio.

Ma fai anche sport fuori nei passeggi o vai solo in palestra?

Allora nei passeggi gioco a pallone e un po' di corsa, mi piace correre. Anche per i passeggi siamo fortunati perché c'è poca gente o niente, magari ti fai due trazioni, una corsa e ne trovi 5, 6 persone all'aria, le nostre arie sono anche abbastanza grandi... c'è lo spazio per fare tutto. Però alle volte se ci sono i ragazzi giochiamo 5 a 5, arriviamo a 3 squadre o 4 squadre. Passiamo il tempo lì. Però devi essere fortunato ad arrivare a 5 squadre.

Sì diciamo che rispetto ad altri reparti, che ci hanno raccontato che lo sport è un modo per riempire il tempo, poi le palestre spesso sono sovraffollate perché tutti si allenano, da voi questi problema non c'è perché, appunto, alla fine siete molto sparsi in giro e quindi è difficile che

si riempia la palestra o a volte, come dici "è difficile creare la squadra per giocare perché siamo in pochi "... ma invece che tu sappia, quando avete questi permessi premium, è anche l'occasione per fare sport fuori, oppure il tempo si passa in modo diverso?

Allora il tempo passa molto velocemente perché cerchiamo di passare la maggior parte del tempo con le nostre famiglie, le persone che ci hanno seguito, o che ci seguono, non diamo spazio allo sport perché non c'è il tempo, però se per esempio ci fosse del tempo, mi piacerebbe fare una corsa, andare a correre... sono uscito 5 giorni e sono andato con la mia compagna e siamo anche andati a correre una mezz'oretta... quando c'è il tempo perché no.

E' sicuramente un'esperienza diversa rispetto a correre nell'aria...

Sì soprattutto nel prato, perché quando cammini qua, cammini sempre nel cemento...perché nell'aria è tutto cemento. E' molto diverso.

Volevo chiederti, quando hai tempo, oltre al lavoro, di dedicarti un po' all'attività sportiva, cosa significa per te... perché all'inizio dicevi che è fondamentale, che è necessario, per te è uno sfogo a livello fisico, è qualcosa che ti aiuta anche a livello mentale, cos'è per te l'attività sportiva, cosa significa?

Soprattutto a livello mentale, non solo a livello fisico, perché quando tu fai dello sport ti aiuta molto, ma non solo chi sta dentro, anche chi è fuori, che ha una vita magari di ufficio, vai a fare una mezz'oretta di corsa, ti sfoghi, cambi un po' la giornata,

altrimenti stai seduto tutto il giorno, e non è perché stai in carcere... lo sport secondo il mio punto di vista aiuta anche chi è fuori, soprattutto mentalmente, non bisogna vedere solo fisicamente perché ci manteniamo e stiamo meglio, io lo vedo un po' più mentalmente.

E secondo te perché alcune persone non lo praticano? Perché, appunto, tu dici "fa star bene fisicamente, mentalmente" però dai racconti che ci sono stati fatti, ci sono tantissime persone in carcere che non si muovono dal letto.

Per l'esperienza mia ci sono molte persone che... qua devi essere tu ad avere voglia. Quando entri in un carcere, ma secondo me anche nella vita di fuori, se non sei tu a cercare ciò che vuoi, nessuno ti viene a dire "alzati, fai qua, fai là". C'è una categoria a cui piace giocare a carte, un po' è l'età, un po' se ne frega, c'è chi per esempio è anche giovane e gli piace giocare a carte... E' un po' ciò che fai tu, ciò che vuoi fare... io la vedo così, non hanno voglia secondo il mio punto di vista.

Parlando con altri detenuti di altri reparti, ci è stato detto che in alcuni casi non c'erano delle iniziative adatte per coinvolgere... pensi che con la possibilità di avere più attività che si adattino a più persone, si possano coinvolgere di più oppure pensi che è del tutto personale, che comunque non è possibile coinvolgerli? Perché, per esempio, alcune iniziative come la maratona tra le mura, il fatto che potesse coinvolgere entrambe le sezioni quindi sia il maschile che il femminile, era anche un'occasione sociale, lo sport diventava

un'occasione di incontro... e quindi pensi che questo tipo di manifestazioni possano essere almeno l'inizio per far scoprire il mondo dello sport, oppure conosci altre manifestazioni che hanno funzionato da questo punto di vista negli ultimi anni?

La maratona da quanto so io si fa ogni anno. Secondo il mio punto di vista chi ha voglia, ha piacere di fare sport, fa sport. Per esempio, sono stato in altri istituti proprio chiuso, però quella mezz'ora, un'ora di corsa la facevo, altre persone la facevano. E' un po' ciò che vuoi fare, ciò a cui vuoi partecipare. Per esempio riguardo al mio reparto che ha meno attività, nel mio reparto ci sono persone che hanno fatto un percorso, hanno passato degli anni in istituto come il sottoscritto, e stiamo affrontando una vita fuori, secondo me la difficoltà non è quando sei nell'istituto, quando sei in carcere, i problemi cominciano quando tu cominci a uscire, in carcere sei un po' nel guscio, sei protetto... poi ci sono punti di vista diversi, io la vedo così. Magari può anche aiutare, per esempio chi ha problemi che prende psicofarmaci eccetera perché vede che c'è la massa e viene attirato, ci sta pure questo, perché succede però dobbiamo dividere le categorie, chi ha voglia, ha voglia, per esempio io conosco dei ragazzi che piove, nevicata, la corsa la fanno. Ho degli amici 60enni che si alzano alle 7, fanno 40 minuti di corsa e alle 8 escono e vanno a lavorare. Il loro programma è quello e mi dicono "se io non faccio quella mezz'ora di corsa non mi sento bene" ti parlo di 60enni, non di ragazzi che hanno la mia età, 35 anni o 30 anni o meno. Ognuno di noi ha il suo programma, per esempio io

alle 6,30 sono andato al lavoro ho staccato adesso, 10 meno un quarto, perché ho parlato con l'ispettore Ormella perché dovevo fare l'intervista. Poi all'una sono di nuovo al lavoro. Poi alle 6 vado in palestra fino alle 8. Ho la giornata programmata. Cerco di non avere degli spazi, non è il fatto di pensare, ma perché il giorno dopo alle 7,30 sono di nuovo al lavoro. Siamo noi che costruiamo la nostra giornata. La massa aiuta, sono d'accordo che aiuta.

Però poi è tutta una questione personale, non dipende neanche dall'età, mi sembra di capire dal tuo punto di vista, perché anche persone più avanti con l'età se sono determinate e hanno voglia di fare, si può fare.

Ci sono molte persone che hanno più di 50 anni che partecipano agli sport regolarmente, sia la palestra, sia il calcio... e la maggior parte delle persone sono i 60enni che corrono quasi tutti i giorni. Queste persone sono persone che sono già da un po' di anni dentro, che vengono dai carceri chiusi come sono venuto io, lì tu ti devi fare un programma, per stancarti un po' perché stando sempre dentro in una stanza, anche la sera non riesci a dormire... allora cosa fai? tu esci al mattino, ti fa la tua oretta di corsa, poi magari cucini, mangi il pranzo, poi riesci a vedere ...la sera e così la tua giornata va, almeno alle 10, 11 dormi... non stai sveglio fino alle 3, alle 4, che magari disturbi anche gli altri. E' una vita un po' così, tra mangiare, cucinare eccetera.

Quindi diciamo che per molte persone che fanno questo percorso, per cui stanno tanti anni in carcere, fare sport diventa un modo

per programmare la propria giornata, per avere una routine che ti consente di stare meglio, di far passare di più il tempo. Tu programmi i tuoi allenamenti seguendo degli obiettivi oppure ti alleni così come ti senti quel giorno... ti fai una tabella di allenamento?

Io faccio una scheda... per esempio un giorno panca, braccia, un giorno spalle, un giorno tricipiti e gambe... mi organizzo io

E rispetto all'utilizzo degli attrezzi com'è che hai imparato? Ti ha insegnato qualche altro detenuto, hai imparato dall'esperienza... come funziona? Se uno arriva lì in carcere che non ha mai frequentato una palestra, e invece lì prova a frequentarla, proprio perché ha questa necessità di crearsi una routine per stare meglio, come fa a imparare ad allenarsi bene?

Io ho fatto Crossfit, ho fatto vari corsi, sono stato aiutato anche da altri detenuti. Perché quando tu fai Crossfit, vedi un po' di tutto.. poi l'anno scorso abbiamo fatto un corso su come allenarsi, è venuto un ragazzo, l'ha portato il professor Calandrina, e lì davano pure un attestato, le persone che venivano in palestra volevano essere aiutate, alcuni hanno anche già le loro idee, magari c'è quello che vuole essere aiutato, e quello che non vuole essere aiutato. Allora eravamo anche un po' noi rappresentanti dei reparti... e se c'era bisogno, io per esempio ero disposto ad aiutare. Poi ci ha dato pure l'attestato il ragazzo. Abbiamo fatto questo corso al quarto reparto, e poi l'abbiamo organizzato noi della commissione sportiva, eravamo circa

una 30ina. Poi è venuto un altro ragazzo, anche lì si faceva più o meno stretching, roba di stretching, corsa... è venuto un professore.

E a questi corsi avete partecipato voi della commissione sportiva e altri detenuti che ne avevano voglia?

Quando sei nella commissione sportiva, sei un po' privilegiato, riguardo allo sport eccetera. Ovviamente tu ti iscrivi, però hanno partecipato anche molti ragazzi, perché per esempio non a tutti noi della commissione sportiva piace il Crossfit. Ci sono dei ragazzi a cui piace il calcio, ma non il crossfit. O non gli piace il pugilato. Qua c'è anche il pugilato che si fa al primo reparto, anche il pugilato veniva gestito dalla commissione sportiva, perché quando si fanno delle richieste riguardo allo sport, sempre deve venire l'educatrice. Le si dice "c'è una domandina riguardo al pugilato" e la si metteva nella lista del pugilato, perché per ogni sport che si fa c'è una lista. Tutto lo sport veniva gestito sempre dalla commissione sportiva, perché quando fai una richiesta deve passare sempre dall'educatrice, noi mandavamo la richiesta all'educatrice, lei chiedeva l'autorizzazione all'ufficio comando, perché per passare da un reparto all'altro, ci serve l'autorizzazione. Perché come ti dicevo il coordinatore della commissione sportiva è l'unico autorizzato a girare tutti i reparti, ci davano la sconsegna e puoi girare tranquillamente. Uscendo dalle 8 di mattina fino alle 6 di sera.

Questo corso su come allenarsi bene e come aiutare gli altri ad allenarsi bene

vi ha rilasciato un attestato che però è un attestato ad uso interno o lo potete utilizzare anche fuori questo attestato?

Non lo so, era ad uso interno, però il ragazzo disse "se voi per esempio andate in una palestra e cercate lavoro e presentate questo attestato, viene considerato". Perché un po' c'è l'idea, preso in carcere, anche un po' quello da fuori dice "mmm aspetta un po'... " Perché quando quello ti dice "ma il corso dove lo hai fatto, in quale scuola, con quale professore" e dici "ero in carcere"... uno rimane un pò.... però viene preso in considerazione.

Quanto è durato?

Mah... ti direi 2 mesi e qualcosa. Era il martedì e il giovedì, due volte alla settimana.

Beh era un corso bello impegnativo...

Sì sì il professore ha portato anche i suoi pesi personali da fuori, li ha fatti entrare, li tenevamo in area trattamentale, noi li prendevamo e li portavamo al quarto reparto, perché ci avevano dato l'aria del quarto reparto in cui facevamo l'attività. Il problema è che anche lì devi chiedere le autorizzazioni, cioè il coordinatore sempre deve fare le richieste, poi va dall'educatrice... se viene autorizzato o non viene autorizzato. Perché a volte succede, tu ti fai una lista in cui dici le persone e l'ufficio comando ti dice "no 7 di questi non possono partecipare" per problemi dell'istituto. Tu gli devi rifare la richiesta, perché per fare un corso minimo ti servono 20-30 persone, o 15... se è nell'aria aperta come nelle arie nostre puoi mettere tranquillamente 30 persone,

40 persone. Perché poi c'è quello che il lunedì fa il colloquio e viene la famiglia, il martedì ha un altro problema perché lavora, in realtà una ventina c'è sempre di presenza.

Certo... ti faccio altre 2 domande un po' personali, una è se ci puoi raccontare un episodio legato allo sport che ti porti un po' nel cuore, che ti ricordi, che è stato importante per te in questi anni...

Allora di episodi ce ne sono tanti in realtà... però ce n'è uno... abbiamo fatto una partita, sono venuti dei giocatori da fuori, di cui abbiamo una foto tutti insieme e ho visto nelle facce dei miei compagni che erano sorridenti, che è la cosa che un po' manca a tutti

Quindi te lo ricordi perché è stato un momento felice

Molto felice, perché quando vedi le persone, soprattutto se sono detenuti e sono i tuoi compagni, quanto tu vedi l'altro che è sorridente, che è felice, che è se stesso... secondo me è la cosa più bella che può esistere.

E invece, se avessi una bacchetta magica, che cosa ti piacerebbe fare? chiaramente legato allo sport, può essere sia un desiderio per te stesso sia un desiderio appunto per il carcere in generale, per il tuo reparto, per gli altri compagni, a livello di sogno...

Allora per i miei compagni, se avessi la bacchetta magica, vorrei che i miei compagni ci credessero sempre e che non si abbattessero. Che cerchino di fare sport, perché è utile...ma è utile a livello mentale, perché la maggior parte

delle persone lo vede un po' solo a livello fisico. In realtà quello di cui noi abbiamo bisogno, ma non noi perché siamo in carcere, ma in generale a livello mentale, perché lo sport aiuta, aiuta molto. Io farei questo, la cosa che desidererei di più. Perché un po' di persone un po' non ci credono "Ma non serve a niente, ma qua, ma là..." un po' si abbattono. E' vero ci sono i problemi, non lo metto in dubbio, chi ha figli, chi ha problemi ... va bene. Però chi è qua, se deve fare per esempio un matrimonio, non lo può godere, se si sposa la figlia, o il figlio o qualcun'altro, non lo può godere. Se gli succede un lutto in casa, non lo può neanche piangere... allora un po' devi avere un equilibrio e andare avanti e credere in ciò che hai. Non vuol dire che se sei in carcere non devi vivere. Tu devi continuare a vivere e credere prima di tutto in te stesso, poi ciò che viene, viene. Io la vedo così. Farei questo se avessi la bacchetta magica. Poi se noi avessimo voglia, dico noi in generale, tutto si potrebbe fare. Ma se noi non abbiamo voglia, non ci alziamo, non partecipiamo, alla fine anche chi ci gestisce, anche chi c'è dietro, come voi da fuori avete questo progetto, volete realizzarlo, dite "ma se loro non ne hanno voglia che ce ne frega a noi". Il mio punto di vista è questo, non bisogna mai dire "no...ho problemi, non me ne frega" no! partecipa! alla fine non perdi niente, stando in cella o stando nelle arie, o giocando a carte, meglio partecipare, ti cambia la giornata...anche solo facendo due chiacchiere come stiamo facendo noi oggi, ti cambia la giornata, almeno fai delle cose diverse. Non è che parli sempre...

Una domanda riguardo alla palestra... tu hai detto che è il luogo in cui bisognerebbe intervenire di più perché ci sono molti attrezzi vecchi o che non funzionano. Finora, che tu sappia, chi è incaricato di fare la manutenzione degli spazi e delle attrezzature? E' il carcere che se ne occupa? oppure ci sono degli addetti da fuori, oppure i detenuti direttamente si occupano di mettere a posto... come funziona?

Allora la manutenzione riguardo ai muri eccetera è il carcere. Però ognuno di noi una volta alla settimana un po' ci organizziamo, si pulisce la palestra, si riordinano i pesi. Per esempio quando finisci la palestra, prendi i pesi e li rimetti al suo posto, non li lasci sparsi. Però per quanto riguarda per esempio i lavori, è il carcere addetto.

Se per esempio c'è la cyclette rotta, o il tapis roulant rotto, come vi organizzate?

Lì è un problema. Come adesso che la cyclette non va, da noi i pesi sono molti vecchi, in altri reparti mancano proprio delle cose. Il carcere se ne occupa, ma se il carcere non ha la possibilità, non ha fondi ecc. non è che puoi chiedere tanto, per esempio mi sa che l'anno scorso hanno messo i tappeti nuovi e qualche attrezzo l'hanno portato nei reparti. La palestra migliore, per quanto ne so dai ragazzi, è quella del settimo reparto, ma se ne occupa sempre il carcere in realtà, non so, tramite donazioni o tramite progetti che sono stati fatti in passato. Noi puliamo e manteniamo in ordine.

Certo... solo una domanda per capire l'organizzazione: queste richieste di

attrezzature e manutenzioni sono richieste che fa il responsabile della palestra direttamente all'ispettore oppure sono richieste che fate tutti insieme come commissione sportiva? cioè sono anche quelle delle cose che organizzate voi come commissione sportiva o rimane tutto un po' in mano ai singoli reparti.

Sempre la commissione sportiva, quando si fanno delle riunioni con l'educatrice noi presentiamo, diciamo "in palestra manca questo, manca quello..." allora l'educatrice un po' vede quello che è possibile, magari vengono fatte delle donazioni, magari vengono fatti dei progetti. Per esempio il pugilato, a chi fa il pugilato hanno donato i guanti.

Certo, quindi comunque sono delle istanze che vengono portate all'interno della commissione sportiva e poi sulla base delle priorità dei reparti, e delle possibilità del carcere si decide...

Sì, nelle nostre riunioni della commissione sportiva si parla soprattutto di questo, cosa c'è, cosa non c'è, come vengono mantenute, se li teniamo in ordine, se la palestra viene pulita. Perché per esempio se il comandante del reparto vede la palestra con gli attrezzi buttati a destra e sinistra, e che non è pulita, può anche chiuderla, è già successo. La palestra deve essere tenuta in ordine, deve essere pulita, per esempio la sera quando chiudono, a chi tocca per esempio scopa per terra, dà una lavata. Deve essere in ordine, se no anche gli agenti stessi te la chiudono. E' un accordo tra virgolette che va bene a entrambi. Perché chi frequenta la palestra deve anche mantenerla, se uno non la mantiene vuol dire che non

gliene frega. Non è che se uso i pesi io poi arriva quello dopo ed è obbligato a sistemare, io ho preso i pesi, io li rimetto dov'erano. E una volta ogni tanto a chi tocca, per esempio se oggi tocca a me, lavo. L'importante è che sia in ordine. Poi se i pesi vengono rotti o sono vecchi, dal momento che si rompe un bilanciere o altro, dici alla gente "guarda che questo bilanciere è rotto". E poi nelle nostre riunioni noi parliamo soprattutto di questo, riguardo alla palestra.

Andrea Calandrina

Insegnante di educazione fisica e referente delle attività sportive

Abbiamo già intervistato un gruppo di detenuti: Michele, Filippo, Emmanuel e Paolo e ci hanno iniziato a raccontare le attività che fanno e i problemi più comuni, ma ci interessava avere un punto di vista diverso perché ci siamo rese conto che loro hanno un punto di vista privilegiato, fanno sport, fanno parte della commissione sportiva, però forse non sono rappresentativi di tutti i detenuti che ci sono a Bollate, per questo vorremmo confrontarci un po', abbiamo letto il documento con le attività sportive che di solito vengono condotte in situazioni normali, Covid permettendo, e anche alcuni tuoi commenti, per esempio, sull'attività del reparto femminile.

Vorremmo iniziare a capire come sei arrivato a Bollate quindi come sei arrivato a lavorare con i detenuti e se hai avuto anche altre esperienze in alcune strutture di reclusione oppure questa è la tua prima esperienza.

No allora cinque anni fa quando sono passato di ruolo, dopo un precariato lunghissimo nella scuola, la mia assegnazione è stata appunto sul carcere perché un paio d'anni prima era andato in pensione l'insegnante di educazione fisica che era rimasto lì per molti anni, ci son stati un paio di anni di supplenze e poi insomma cercavano qualcuno di ruolo da mettere nella struttura e io sono stato assegnato lì. In un primo momento non avevo proprio idea di quello che sarebbe stato il lavoro in un carcere quindi c'è voluto

un attimo di tempo di ambientamento, fortunatamente quando sono arrivato al carcere c'era un detenuto che si occupava della commissione sportiva da lungo tempo, che era stato in contatto con l'insegnante che era rimasto tanto tempo e poi aveva fatto diciamo da assistente con gli insegnanti che sono arrivati come supplenti, è stato qui per il primo anno e mezzo in cui io ho preso servizio ed è stato molto utile perché siamo riusciti a dare un po' di continuità a quello che era stato fatto negli anni precedenti. Da lì in poi è stato tutto un po' più complicato perché si sono succedute varie figure come responsabile dei detenuti della commissione sportiva che è una figura determinante perché è quello che in realtà tiene i contatti principali fra la struttura e gli agenti, gli educatori, la mia figura con poi la base che sono i detenuti dei reparti. Ogni reparto ha dei responsabili della commissione sportiva che riferiscono a questa persona, ultimamente questa cosa qua si è un po' persa c'è stato un anno circa in cui c'è stato questo responsabile che adesso è al quinto reparto, valido, che comunque è riuscito a tenere in piedi le cose, poi ci sono dei periodi di vacanza, di reggenza su questa figura piuttosto lunghi che hanno fatto, insieme al Covid, andare un po' in crisi il sistema sportivo del carcere di Bollate. Cioè hanno continuato a funzionare le attività svolte nei singoli reparti, ma le attività globali, quelle che mettono insieme i detenuti nella zona sportiva sono andate un po' a decadere perché, tra il Covid appunto, e la mancanza di questa figura di riferimento, non per colpa dei detenuti eh, per colpa proprio del fatto che

avevamo indicato una serie di figura che non andavano bene all'amministrazione, quindi sono state bloccate, tutti i tempi burocratici per definire un'altra figura, tempo necessario per decidere se questa figura era adatta fare questo lavoro o no, che si tratta sempre di mesi, a Bollate, o comunque immagino in qualsiasi carcere, quando c'è da fare qualche cosa i tempi sono sempre molto lunghi, perché ci devono essere una serie di passaggi, di approvazioni e quindi nell'ultimo anno è andato un po' tutto in difficoltà, anche prima del Covid, poi il Covid è stato il colpo di grazia per l'attività all'interno del carcere diciamo quella generale, poi so che i ragazzi sono riusciti a organizzarsi bene per fare attività nel reparto, alcune cose le stanno ancora facendo, quello che è sport individuale, adesso gli hanno bloccato anche la possibilità di giocare a calcetto nel reparto o altre cose perché naturalmente bisogna mantenere le distanze e questo non lo consentiva.

Tornando al tuo ruolo, qual è il tuo compito?

Io sono insegnante di educazione fisica nel CPIA che è una scuola d'istruzione per adulti e le mie colleghe fanno sia l'alfabetizzazione per chi non è alfabetizzato, quindi principalmente stranieri, ma non solo, che la scuola media per poter fare poi l'esame di scuola media e ottenere la licenza media che molti stranieri non hanno o comunque anche alcuni italiani non hanno, comunque anche loro fanno questo servizio. All'interno del CPIA è previsto un insegnante di educazione fisica che però non ha le classi, nell'esame di licenza media per adulti non è prevista

l'educazione fisica, quindi io non sono legato alle classi come le mie colleghe, ma all'interno del carcere posso fare dei progetti sportivi cercando di venire incontro a quelle che sono le esigenze dell'utenza, quindi alle richieste come penso in tutte le carceri, cioè non è che io sono in contatto con molte, conosco un altro docente che lavora in un carcere e anche per lui è la stessa cosa, cioè è smarcato dalla scuola in realtà e cerca di interagire direttamente con il carcere e con i detenuti per svolgere un'attività di corsi tendenzialmente, poi la maggior parte delle cose che richiedono loro è legata al calcio, in realtà si cerca di fornire anche qualcosa di diverso perché se no son sempre le stesse persone quelle che partecipano.

Quante ore fai alla settimana?

Come nella scuola normale, 18 ore alla settimana

E in una settimana tipo che cosa fai in queste 18 ore? (aldilà della situazione attuale Covid)

Allora le settimane precedenti c'erano in corso quei progetti che vi avevo elencato nel documento: quindi al lunedì si fa il rugby con anche l'assistenza predominante della SR Milano che porta allenatori e altri volontari che consentono a questi ragazzi di fare le attività di rugby. Il martedì tendenzialmente facciamo le partite di calcio dei tornei fra i vari reparti, quindi nella zona sportiva gioca la squadra di un reparto contro la squadra di un altro. Mercoledì e venerdì facciamo il tennis e giovedì o si gioca di nuovo il calcio a undici oppure si fa il calcio a cinque, per

cui non c'è uno spazio esterno, si gioca fra reparti che si scontrano all'interno del passeggio, nella zona d'aria di uno dei reparti.

Ci raccontava Paolo che il ruolo dell'arbitro non lo vuole fare mai nessuno

Sì non lo vuole fare mai nessuno, quindi spesso tocca a me perché diciamo essendo un po' super partes si creano un po' meno contestazioni, anche se si creano comunque, cioè l'arbitro è già contestato a priori e all'interno del carcere è ancora più contestato.

Ma in queste attività tu ti occupi anche di fare da tramite con le associazioni esterne...hai un po' in mano anche l'organizzazione?

Sì, il mio lavoro è per gran parte organizzativo, perché devo raccogliere le liste, far autorizzare le persone che possono partecipare a questi corsi, devo anche semplicemente passare nei reparti a prendere i detenuti perché per le attività sportive non si muovono liberamente come per la scuola o altro, cioè se dobbiamo raggiungere lo spazio esterno devono essere accompagnati e quindi qualcuno deve passare a prenderli nel reparto per poi andare insieme allo spazio esterno. Quindi c'è sia del pratico, di lavoro burocratico che anche appunto come dicevo l'organizzazione delle liste, dei calendari, delle autorizzazioni per poter andare all'esterno. Ci sono sempre tante autorizzazioni da chiedere per fare qualsiasi cosa.

Sì, abbiamo visto anche noi, quindi tu ti interfacci con i detenuti interessati a quella

attività?

Allora tendenzialmente mi interfaccio con i responsabili della commissione sportiva, possibilmente io dovrei interfacciarmi solo con il responsabile generale che però poi come dicevo c'è stata una vacanza su questo ruolo abbastanza lunga, adesso sembra che se ne occupi Paolo Campanella, ma ancora non ha una sconsiglia per muoversi liberamente negli altri reparti, quindi anche io devo interagire con i responsabili dei singoli reparti perché a volte anche lui non può spostarsi e sono loro che poi agiscono direttamente con i detenuti. Chiaramente tante volte capita anche a me di essere fermato o comunque di parlare direttamente con qualcuno che mi fa delle richieste per fare determinati tipi di attività. L'anno scorso eravamo riusciti ad attivare un corso di ginnastica dolce per esempio, perché c'era un insegnante di educazione fisica tra i detenuti e si era dato disponibile per fare questa cosa e quindi era lui che teneva questo corso perché faceva quello come lavoro, quindi era riuscito a partire, poi chiaramente è stato scarcerato perché aveva una pena breve e il corso si è interrotto.

Sì tra l'altro, non so se è un'impressione rispetto alle persone che abbiamo intervistato, ma a Bollate hanno una prospettiva di uscire tra poco, non sono persone che rimangono tanto tempo, poi forse dipende dai reparti

Sì ci sono sia detenuti che hanno prospettiva di uscita breve sia detenuti che non ce l'hanno e tutti partecipano alle attività in modo misto, non è che un gruppo di persone partecipa di più o di

meno, più che altro è più una provenienza geografica diciamo che tutti i detenuti provenienti dalla zona balcanica sono molto sportivi, quindi partecipano tanto a praticamente tutte le attività, sono quelli che fanno qualsiasi tipo di attività tu proponga, mentre ce ne sono altri che sono un po' più orientati verso uno sport: i sudamericani o anche gli italiani sono molto più orientati verso il calcio e magari partecipano meno ad altre cose, è più una questione di provenienza geografica che di durata della pena quella che fa scegliere lo sport. Forse il tennis in questi anni è uno di quegli sport che viene scelto da chi ha una pena più lunga perché può essere giocato fino a più tarda età e quindi consente di andare avanti a praticarlo più a lungo, mentre il calcio o il calcetto a un certo punto non ce la fai più a correre, a tennis bene o male in qualche modo ti diverti lo stesso quindi l'età media dei giocatori di tennis è più alta e forse ci sono anche più detenuti che hanno una pena lunga da scontare che partecipano al corso di tennis.

Rispetto al panorama generale dei detenuti, noti una polarizzazione tra chi fa tantissimo sport, come i ragazzi che abbiamo intervistato della commissione sportiva o i loro gruppi, come il gruppo Pugni Chiusi, che si allenano molto, e chi non fa per nulla o c'è anche chi ne fa un pochino ogni tanto. Quanto peso hanno i diversi gruppi all'interno del carcere?

Allora io direi che il gruppo prevalente è quello che non fa nulla

A cosa è dovuto secondo te?

Penso alla noia, allo scoraggiamento,

forse anche alla mancanza di proposte adatte a queste persone che non fanno nulla. Perché comunque le attività che proponiamo sono sempre attività abbastanza intense: calcio, tennis, rugby, tutte attività intense che prevedono comunque uno sforzo e ci sono persone che magari non hanno voglia di fare uno sforzo così intenso. Infatti la partecipazione a quel corso di ginnastica dolce era stata abbastanza diversa cioè persone che normalmente non entravano nel giro delle attività sportive che vedo io insomma non erano le solite persone, erano persone diverse. Infatti mi dispiace che quell'attività lì si sia fermata però era comunque un'attività che riguardava solo il reparto di questa persona, quindi non è un'attività che si riesce a fare insieme perché non c'è uno spazio dove farla, manca uno spazio diciamo, non è che si può andare al campo di calcio, servirebbe comunque anche dell'attrezzatura, dei materassini, delle cose da portarsi dietro, cosa che non si può fare se si va nello spazio esterno, quindi è un po' complicato da un punto di vista organizzativo riuscire. L'attività veniva svolta nel passeggio del reparto, si portavano il loro materassino, ma un conto è portarlo giù nel loro passeggio, lo possono fare normalmente, un conto è portare in giro tante persone con tanti materassini in giro per il carcere è più complicato. Quindi una parte è legata a queste cose, quando c'era il vecchio responsabile della commissione sportiva riusciva a coinvolgere più persone perché era molto bravo: organizzava anche tornei di carte, tornei di scacchi, ping pong, attività più semplici e meno

intense a cui potevano partecipare più persone e questa cosa è un po' andata persa. Poi io ci ho provato a rimetterla in piedi, ma ci vogliono le persone giuste, le autorizzazioni, ci vogliono tante cose che non è facile ottenere. Quindi direi che la prima spiegazione secondo me è appunto questa dell'intensità dell'attività, poi lo scoraggiamento, cioè ci sono persone che arrivano al carcere e fanno di dover star lì e si mettono in branda e stanno in branda, cioè non vogliono fare niente, la vivono in maniera molto passiva e questi è difficile farli muovere. L'unica cosa che fa muovere veramente tutti è la Maratona fra le mura, quella cinque chilometri organizzata dalla UISP con la Vivicità, quella sì, l'anno scorso c'erano tipo 750, 800 partecipanti, quindi diciamo la metà del carcere ha partecipato, che poi è una camminata, cioè non c'è niente di agonistico, ci saranno tre o quattro persone che corrono, gli altri camminano per cinque chilometri, si fanno un giro, socializzano. Ecco attività di questo livello qua, molto blande avrebbero sicuramente più adesioni. Poi avevamo provato l'anno scorso a fare un corso di pre-atletica, però anche lì era stato preso soprattutto dai soliti detenuti che partecipano a tutti gli sport e poi avevamo dovuto alzare un po' l'intensità rispetto a quello che avevamo pensato perché quelli che si erano iscritti volevano un'intensità un po' più alta, un po' più di allenamento. Poi, ritorno all'inizio perché ho aperto un po' di parentesi, c'è un gruppo che fa un'attività media, che è quella che scende nel passeggio, che fa la camminata, che gioca a tennis magari una volta alla settimana solo nel reparto con gli amici, che fa la partitella

di pallavolo nei reparti dove c'è la rete, che non fa un vero e proprio allenamento, è un gruppo secondo me abbastanza numeroso, direi che più o meno come numeri è uguale a quello che invece fa tanta attività. Fanno principalmente questo, magari qualche volta vanno in palestra, nella palestrina del reparto, ma neanche troppo perché la palestrina del reparto è un altro di quegli ambienti dove vanno soprattutto quelli molto convinti di allenarsi. Oltre a quelli che avete visto voi della commissione sportiva che magari sono quelli che partecipano soprattutto alle attività generali come calcio, calcetto, rugby eccetera, c'è un gruppo vastissimo di detenuti che invece frequenta praticamente solo la palestra del reparto quindi che fa pesistica, fitness, sollevamenti, queste cose qua, questo è un gruppo abbastanza vasto.

E loro sono persone che lo facevano già prima e hanno continuato?

Questa è una bella domanda, alcuni lo facevano già prima, alcuni comunque hanno abbastanza il culto del loro fisico quindi lo fanno per mettere muscoli, magari non avevano l'opportunità prima di farlo perché lavoravano oppure facevano altro comunque non avevano tempo per andare in palestra, ma erano appassionati del loro fisico, li hanno molto tempo libero quindi lo spendono in palestra, cioè nei primi due anni di carcere si vedono delle persone veramente lievitare come masse muscolari, cioè diventare grossi il doppio perché stanno in palestra magari anche tante ore a sollevare tanti pesi, anche presi dalla noia, cioè oggettivamente non sai cosa fare puoi andare in palestra, vai in

palestra, passi il tempo, stai lì, chiacchieri e sollevi pesi, questi sono tanti. Infatti le sale pesi sarebbe bello poterle avere migliori, più organizzate, perché sono tutte molto fai da te, le avete viste? Voi avete avuto l'opportunità?

Non siamo riusciti a vederle ma ci hanno raccontato che le attrezzature che hanno sono un po' casuali, cioè ogni reparto si auto organizza...

Esatto sono casuali, sono donazioni, sono cose di questo tipo, cose che hanno comprato loro, ma anche gli spazi sono casuali, cioè ce ne sono alcune un po' più grandicelle, alcune sono meno grandi, alcuni sono riusciti a mettere un fondo a terra di gomma o materassini per avere un fondo morbido, in altri c'è il cemento, le piastrelle, quindi la zona delle palestre è molto casuale. Considerando quante persone la utilizzano sarebbe molto bello se fosse organizzata meglio, con materiali che abbiano un senso, cioè in alcune non c'è niente di cardio per esempio, che sarebbe invece interessante avere, come una cyclette o quelle cose qua, in alcuni reparti non ce n'è neanche una in altri ce n'è una e non funziona quindi sono molto a corto di queste cose e poi anche tutte le strutture per fare i pesi e queste cose qua sono proprio al limite del fai da te, roba messa assieme in qualche modo.

Quindi rispetto al numero di persone che utilizzano questi spazi, sarebbero anche quelli prioritari su cui intervenire

Sì secondo me, se si ragiona in base al numero di utilizzatori, assolutamente gli spazi su cui bisogna intervenire in maniera prioritaria sono gli spazi

all'interno dei reparti, quindi sia la palestrina che i passeggi, cioè rendere i passeggi dei luoghi più gradevoli e meglio organizzati, consentirebbero, secondo me, di coinvolgere molte più persone. Per dire avevo visto quel progetto in cui uno dei passeggi diventava una zona medio verde, ecco quello lì secondo me porterebbe molte delle persone che non fanno niente a utilizzare quel passaggio lì anche solo per farsi una passeggiata, sedersi su una panchina cioè adesso nei passeggi non c'è un posto dove sedersi, stai in piedi per forza.

Tornando al discorso delle persone che non fanno sport, invece dicevi che la camminata/corsa tra le mura ha una buona partecipazione che però mi sembra di capire che sia una partecipazione che finisce lì, le persone non si attivano, non scoprono che fa bene e continuano...

Quello credo che abbia questo grande successo perché è una grande possibilità di socializzazione, quindi è una delle pochissime cose che fanno assieme reparti maschili e femminili e già questo è un grande stimolo e poi possono stare assieme, passano una mattinata diversa, all'aperto, tutti assieme, c'è il ristoro alla fine quindi cioè qualcuno poi va avanti a camminare o magari qualcuno cammina anche prima, però poi difficilmente magari muovi qualcuno di quelli che proprio non scendono dalla branda. Forse di questi 800 sono proprio queglii 800 che entrano in quei settori che abbiamo visto: i super convinti, quelli che stanno in palestra e quelli che fanno l'attività media qualche volta, saltuariamente insomma poi arrivano a questi 800 su 1200 o 1300 che

sono i detenuti, che sono queglii 800 che in qualche modo si muovono, quei 500 che non si muovono non li muovi neanche lì.

Diciamo che c'è un gruppo di persone che si allena molto e si allena bene...

Bene è magari discutibile perché l'allenamento, soprattutto in palestra, anche lì è fortemente casuale, cioè significa sollevare più pesi possibile, non c'è tanto di bene, abbiamo fatto un corso di fitness per formare degli istruttori per la sala pesi, poi magari qualcuno gli ha dato anche retta a questi ragazzi che hanno frequentato questa cosa, però comunque ci sono molte cose fatte a caso, fai da te, ho sentito dire che facendo così, bisogna fare così... non è semplice.

Sì noi abbiamo sentito appunto Emmanuel, Filippo che sono persone che hanno anche studiato, si informano...

Sì, chi ha un percorso, che magari frequentava prima una palestra è andato avanti a fare quello che faceva quindi fa delle cose diciamo logiche poi ci sono anche tanti che fanno delle cose magari poco logiche quindi ci sta, un po' come dappertutto.

Quindi da una parte ci sarebbe da intervenire per far allenare bene chi ha già una propensione...

Sì questo sarebbe molto utile, infatti sarebbe molto bello, se ci fosse la possibilità, organizzare dei corsi, come quello che abbiamo fatto noi, ma che alla fine possano rilasciare degli attestati che alla fine abbiano un valore anche al di fuori, diciamo corso di formazione

per diventare istruttore in sala pesi, piuttosto che istruttore di pilates o altro, cioè organizzare dei corsi di questo tipo che rilascino poi qualche cosa che loro poi possono spendere anche all'esterno sarebbe veramente molto interessante. Noi ci abbiamo provato però il potere di una scuola media è poco, queste associazioni, questi enti che rilasciano questi certificati non sono disponibili, cioè con noi non sono disponibili, poi non sono stati disponibili a entrare in carcere a fare dei corsi che poi rilasciassero delle certificazioni, anche perché poi la maggior parte di questi corsi sono a pagamento e lì non è semplice per i detenuti pagare le cifre necessarie per diventare istruttore di CrossFit, che magari un corso costa 500/600 euro. Se fosse possibile sarebbe molto interessante avere un aiuto per poter organizzare qualcosa di questo tipo.

Quindi lavorare per rendere almeno una o due persone per ogni reparto un po' più capaci di allenare anche gli altri o di spiegare agli altri come si faccia, se poi questa cosa è spendibile anche fuori meglio ancora. Dall'altra parte invece proporre delle attività che non siano appunto il gruppo che allena Filippo, che magari è super intenso, ma che siano anche delle attività un po' più soft per chi non è abituato a correre...

Esatto c'è grande necessità di queste attività più soft che poi si scontrerà con chi è più presente... se tu presenti le attività soft, questi che vogliono fare l'attività intensa, che sono quelli che vedi più spesso, si lamenteranno molto... diranno "eh avevi delle risorse e hai fatto l'attività

soft, potevi spenderle per noi” però a un certo punto bisogna anche cercare di andare in una direzione un po’ più scomoda ma che ha un’utilità maggiore... forse...

Parliamo del reparto femminile... tu dicevi negli ultimi anni lo sport nel reparto femminile non viene quasi praticato...

Il reparto femminile da un punto di vista sportivo non esiste... questa storia delle Tigri di Bollate è vecchia... io sono qua da 5 anni... le Tigri di Bollate in questi ultimi 5 anni non ci sono mai state... magari il carcere le spende ancora, anche gli educatori ti raccontano della squadra di pallavolo ma non esiste la squadra di pallavolo, non c’è. Le ragazze da sole scendono nel passeggio dove c’è la rete e giocano a pallavolo. Però un’organizzazione vera, prima era gestita da una società di pallavolo esterna e che poi si è tirata di indietro, non c’è più stata... L’anno scorso avevamo tirato insieme con l’associazione Amici di Zaccheo la possibilità di ricominciare, s’era trovata una ragazza che era disponibile a venire a fare l’allenatrice della squadra, abbiamo raccolto i nomi, abbiamo avuto le autorizzazioni, abbiamo fatto un allenamento, poi, fortuna sua sfortuna del carcere, è rimasta incinta e quindi non poteva più venire a fare l’allenatrice, e quindi poi il progetto si è impiantato un’altra volta e non se n’è fatto più nulla. Io, come scuola media, ho organizzato un corso di fitness che ha ricevuto un sacco di iscrizioni, avevo tipo 50 iscritte, ma poi alle lezioni si presentavano in 2-3. A volte la ragazza che avevamo preso per farlo, perché io non posso andare da solo lì,

si è trovata da sola a dover far chiamare le persone per vedere se qualcuno scendeva e fare comunque la lezione.

Quindi hanno, a parole, tanta voglia e tante richieste, quando poi attivi delle attività però non sono partecipate. Nel reparto femminile è molto più difficile... io lo vedo anche con le mie colleghe con la scuola... anche alla scuola magari si iscrivono in 14, ma poi frequentano in 3 e a metà dell’anno si ritirano tutte e 3. C’è molto più ricircolo che al maschile, lì allora forse le pene sono ancora più brevi... adesso io non è che... lo frequento talmente poco il femminile che la mia esperienza è relativa. Però c’è più ricircolo, girano molto di più le detenute, escono prima, hanno forse pene più brevi, vengono affidate più facilmente ai servizi sociali e quindi passano a un altro tipo di modalità per scontare la pena. Però lì è veramente difficile, bisognerebbe avere molta costanza, qualcuno con molta costanza, per riuscire forse a coinvolgerle effettivamente in qualcosa che possa funzionare a livello sportivo... so che il mio predecessore aveva provato anche con il tennis, anche lì tantissimi iscritti ma poi nessuna presenza a questi allenamenti di tennis e quindi poi era finito nel nulla anche quello.

Noi non abbiamo ancora avuto modo di intervistare Brenda...

Sì...che tra l’altro è stata nominata nella commissione sportiva durante il periodo Covid perché prima del Covid non c’era... quindi io praticamente non la conosco, non l’ho mai vista. L’ho vista l’unica volta alla riunione che abbiamo fatto... perché nel periodo di sospensione si vede che

devono aver fatto un’elezione, o qualcosa di simile, averla nominata... non so che esperienza abbia oggettivamente non so da quanto tempo è lì, che cosa sappia, che cosa ha fatto, cioè l’anno scorso per dire non partecipava a questa attività di fitness che avevamo organizzato.

Sarà interessante capire anche da dentro qual è il loro punto di vista...

Si qual è la loro visione della cosa... quello che vedo io è che cercano, quasi sempre, sia da un lato che dell’altro... vorrebbero sempre cercare di organizzare delle attività che consentano al reparto femminile e al reparto maschile di fare delle cose insieme. Le loro richieste sono sempre quelle: organizziamo delle partite di pallavolo contro il femminile, dal femminile ti chiedono di organizzare delle partite di pallavolo con il maschile e così via. Credo che sia sempre molto legato alla socializzazione, al poter stare insieme, al poter vedere altre persone, più che per l’attività sportiva in sé.

Quello che dicevi anche legato alla corsa nelle mura... che poi alla fine partecipano perché è un’occasione di socializzazione. Però mi sembra di capire che soprattutto negli ultimi anni ci sono stati molti più limiti ad attività fatte maschi e femmine insieme...

Non è facile fare delle attività insieme oggettivamente... anche perché richiederebbero molto più controllo e non si sa chi dovrebbe attuare questo controllo. Richiederebbe una serie di scorte un po’ più importanti... la polizia penitenziaria è sempre con un organico al limite quindi non è che ha la possibilità

di mandare chissà quante persone a far la scorta a chi deve fare l’attività sportiva. Per quello dicevo che l’attività prevalente da privilegiare è quella all’interno dei passeggi, dove non serve la scorta e quindi è molto più libero fare sport lì. I passeggi possono essere utilizzati durante tutto il giorno quando lo spazio è aperto, ci si può andare e si può fare attività sportiva, gli spazi, quelli comuni... bello averli, bellissimi, sono quelli che fanno socializzazione però sono anche quelli più difficili da utilizzare che richiedono più autorizzazioni, che è più facile che non vengano autorizzati e non possano essere utilizzati...

Quando tutto funzionava, che le cose andavano bene, che le autorizzazioni c’erano, 5 giorni alla settimana, anzi 6 perché facevamo anche gli allenamenti della squadra di calcio il sabato mattina, gli spazi esterni, cioè quelli utilizzati dai detenuti dei vari reparti assieme, erano utilizzati tutta la settimana... quando tutto andava bene... però è una situazione proprio ideale, in cui c’è la possibilità di avere le scorte perché non sono sotto organico, c’è il bel tempo, perché sono tutti spazi all’aperto quindi se piove o nevicata non si possono utilizzare... in 5 anni non so per quante settimane veramente siamo riusciti a fare 6 giorni di attività. Poche, pochissime.

Ti sembra che al di là della questione delle regole, delle autorizzazioni del fatto che serve la scorta, c’è anche un disinteresse crescente da parte dell’organizzazione del carcere?

Allora da un punto di vista della dirigenza direi di no, sono sempre molto disponibili

a fare cose, è proprio un problema di organico, le cose si bloccano... cioè si ha l'ok dalla dirigenza poi quando, in pratica, bisogna definire chi accompagna, quanti agenti servono... ci si rende conto che è complicato fare questa cosa, perchè servono delle scorte che invece devono essere impiegate per altro, e quindi le attività si bloccano.

Prima alcune attività come il tennis, il rugby, che aveva comunque la mia figura, l'allenatore, un paio di volontari, cioè c'erano sempre delle persone, venivano fatte senza la scorta, e quindi era molto più semplice farle. Il punto dove le attività si bloccano, per l'80% delle volte, è il momento in cui bisogna definire chi ci accompagna, quali sono gli orari in cui è più facile che ci sia un agente a disposizione per venire ad accompagnarci... è lì che rimane tutto... cioè le cose vengono autorizzate, sei pronto a partire, e poi quando nella pratica dici "martedì cominciamo" ti dicono "no martedì non c'è nessun agente a disposizione perchè martedì bisogna portare 5 persone all'ospedale, 4 a processo..." e quindi tutti gli agenti che non sono impegnati nei reparti, sono impegnati ad accompagnarli da un'altra parte e non possono fare la scorta a noi e quindi l'attività si blocca di nuovo. Non credo sia una questione di volontà, magari anche eh però io non mi... (audio interrotto)

Comunque c'è una successione di poteri che è particolare, non è che se il dirigente dà l'ok allora questa cosa si fa per certo... perchè all'ok del dirigente deve seguire l'ok del comandante, poi deve seguire l'ok del comandante di reparto. E se uno

di questi qua dell'ordine di comando, che vengono in questa successione, trova un'opposizione per qualche motivo, l'attività si ferma. Poi c'è l'ufficio servizi che è quello che deve effettivamente identificare la persona che deve venire a fare la scorta, che può sempre dire "no non c'è nessuna persona a disposizione per la scorta" quindi anche se comandante, direttore e comandante di reparto erano tutti d'accordo a fare questa attività, si arriva lì e questi dicono no e si ricomincia da capo tutta la procedura per ripartire per un altro giorno o un altro orario.

Forse è anche legato a quello che ci raccontavano alcuni detenuti, del fatto che alcune regole sono anche molto diverse e anche un po' casuali tra reparto e reparto... Per cui c'era Michele che ci diceva "noi non riusciamo mai ad ottenere i palloni per pallavolo perchè li chiediamo ma non arrivano" e Paolo dall'altra parte che diceva "no, no noi nessun problema..." Sì ci sono dei reparti che possono comprare le cose e non hanno difficoltà a farle entrare, chiaramente con la lista, cose comprate attraverso il carcere, quindi controllate... e altri reparti che non riescono a fare questi acquisti. E' molto strana questa cosa. Ma ci sono reparti che possono più liberamente accedere allo spazio esterno e fare attività sportive e altri in cui invece fai molta più fatica a ottenere l'autorizzazione del comandante di reparto perchè partecipino alle attività negli spazi esterni... anche l'utilizzo dei passeggi, delle loro aree, è diverso da un reparto all'altro, hanno regole diverse, manca un po' di uniformità, non è facile muoversi anche perchè sei abituato che

in un reparto funziona in un modo, mentre in quell'altro non funziona nello stesso modo e quindi magari ti scontri anche su questa cosa, perchè dai per scontato delle cose che non sono scontate.

Tu vedi possibile che magari per alcune scelte, per esempio riguardanti la scelta delle attrezzature sportive o le forniture di palloni o alcuni attrezzi per la palestra, ci possa essere un'organizzazione, a livello di commissione sportiva, più uniforme?

Sì, un'organizzazione più centralizzata sarebbe molto utile

Prima parlavamo della polizia penitenziaria più come controllo però c'è stato l'esempio del tennis in cui anche gli agenti hanno giocato insieme ai detenuti e mi è sembrato di capire che era stata un'esperienza molto positiva...

Sì 2,3 agenti hanno partecipato ai tornei, storicamente erano di più in passato gli agenti che partecipavano, però comunque anche nell'ultimo torneo che abbiamo fatto l'anno scorso prima del Covid, che poi tra l'altro si è interrotto, non penso che sia stato mai finito, anche lì c'era stato un agente che si era iscritto... Dal punto di vista sportivo il rapporto è abbastanza buono, anche gli agenti che vengono ad accompagnare quando ci sono le partite di calcio fra i reparti, sarà che un po' il calcio è lo sport degli italiani... però poi se li prendono abbastanza a cuore i detenuti del loro reparto, qualcuno dà anche dei consigli tipo da allenatore...

Vedi possibile che ci sia un coinvolgimento un po' maggiore su alcune attività da parte degli agenti ?

Non lo so... dipende... l'anno scorso è nata questa associazione ASD della polizia penitenziaria, magari grazie al fatto che c'è un'associazione, c'è qualcuno a cui rivolgersi, potrà essere più facile. Perchè prima comunque passare delle comunicazioni per fare delle cose in comune era molto difficile, perché non è che si sapeva a chi rivolgersi per gli agenti. Anche solo per il torneo di tennis per dire "volete partecipare anche voi?" alla fine si ricontattavano quelli che avevano partecipato negli anni precedenti o perchè magari li vedevi che giocavano nel campo da tennis, perché anche gli agenti hanno uno spazio sportivo, li vedevi giocare a tennis e gli chiedevi "ma se organizzassimo un torneo..." adesso che c'è la ASD forse sarà più facile fare delle cose coinvolgendo le due entità contemporaneamente... perchè c'è un responsabile della ASD, che può essere quindi il riferimento per gli agenti per le attività sportive che prima non c'era.

Riguardo al futuro... in generale cosa potrebbe stimolare di più le attività sportive o cosa potrebbe coinvolgere di più i detenuti? Magari anche un'attività sportiva un po' particolare... che non sia necessariamente legato agli spazi o alle attrezzature...

Eh... domanda complessa... non saprei... come dicevo delle attività blande sicuramente potrebbero coinvolgere delle persone diverse... per quanto riguarda le persone già molto attive, una ristrutturazione degli spazi credo che sia la cosa che farebbe più piacere sia a me che a loro.

Quindi gli interventi necessari sono più quelli concreti... perché ci è sembrato anche dalle interviste di vedere che i detenuti vorrebbero effettivamente magari migliorare le attività che già ci sono, non hanno desideri di fare chissà quale attività sportiva, preferiscono effettivamente fare bene quello che già fanno...

Sì una delle cose che apprezzo dei miei studenti, alunni... non saprei come chiamarli, è che sono molto realisti, il realismo è importante... sarà che sono in una situazione in cui per loro è determinante essere realisti, però oggettivamente si rendono conto che ci sono dei limiti e quindi non è che si immaginano una piscina olimpionica per fare i tuffi, poi magari a qualcuno piacerebbe anche eh... però anche loro si rendono conto che la cosa migliore è cercare di avere magari poche cose, funzionali, e che possano essere utilizzate il più possibile... lo ho visto quel progetto... avere uno dei passeggi coperti sarebbe una svolta clamorosa, vorrebbe dire che anche nelle giornate piovose, che attualmente puoi stare solo in quella mini bruttissima palestrina, che ha dei limiti di utilizzo perché non ci stanno tante persone, avere invece uno spazio aperto grande, perché comunque i passeggi sono abbastanza grandi, consentirebbe di poter fare sport anche nei giorni in cui adesso non si può fare. Se io devo pensare a un sogno, a una cosa che sarebbe veramente importante è avere uno spazio coperto in ogni reparto dove poter fare sport. E poi è molto bella l'idea di avere uno spazio di quelli lì destinato più a passeggiare, camminare, sedersi, a vedere un po' di verde... perché il verde

lì non c'è proprio eh, non so avete visto i passeggi... i passeggi sono terribili, grigio, muri, sbarre... brutti proprio. Grandi, funzionali, loro sono riusciti a personalizzarli un po', renderli utilizzabili, anche divertenti per loro, però sono proprio grigi, vedere un po' di colore non sarebbe una cattiva idea. Tutto il grigio che c'è lì mette tristezza.

La palestra che hanno è più piccola di 35/40 mq... il corso di Pagni Chiusi si fa all'aperto perché sono 20/30 ragazzi, in palestrina ci potranno stare 8/10 persone in quelle grandi, 5/6 in quelle più piccole, perché non sono grandi tutte uguali... le dimensioni sono quelle di due stanze di case.. forse quella del IV reparto è più grande perché anziché prendere 2 stanze ne hanno prese 3... avere uno spazio coperto, anche non chiuso, cioè semplicemente con una tettoia consentirebbe di fare sia i corsi, che giocare a calcetto anche i giorni che il tempo è brutto. Uno spazio polifunzionale dove sia possibile attaccare le reti per giocare a pallavolo, a tennis, con dei ganci sulla parete di modo che non ci siano cose fisse. Non sarebbe neanche una cosa difficilissima da realizzare. E' chiaro che il carcere non ha fra i progetti primari questo... anzi probabilmente ridurranno gli spazi esterni quindi vedremo come andrà nei prossimi anni.

Ma il carcere ha dei fondi che usa per lo sport o sono tutte donazioni?

Quasi tutte donazioni direi. E poi tanto fai-da-te, capacità di arrangiarsi per mettere assieme le cose. Il carcere si occupa della manutenzione del campo in erba, e però anche lì, cambiare le reti delle porte

sono due anni che richiedo l'acquisto delle reti delle porte ma non ci siamo ancora arrivati. Si occupano di comprare le cose per fare le linee in campo, e poi si occupano di costruire le cose, cioè i campi da tennis sono stati costruiti, ma adesso si è rotta una delle reti e la rete la compra l'associazione del tennis, la UISP.

Chi mantiene i rapporti con i donatori?

La maggior parte delle cose arrivano da quegli enti che già entrano nel carcere. Per dire con il femminile è molto attiva l'associazione Amici di Zaccheo, al maschile la Sesta Opera, quindi sono loro che tante volte portano attrezzature, sia in contatto diretto coi detenuti, che passando tramite me, che passando tramite la direzione del carcere, però sono queste associazioni che sono già attive all'interno del carcere, che parlando con i detenuti scoprono che ci sono delle necessità, e quindi cercano poi, magari tramite conoscenze o altro, di portare quello che serve. Adesso nel IV reparto, uno degli agenti responsabili del reparto che ha il figlio che gioca a calcio, sapeva che questi detenuti avevano pochi palloni, poche cose, ed è stato lui a prendere contatti con l'associazione di calcio dove gioca il figlio e farsi regalare molti palloni, conetti, molte cose per fare gli allenamenti, le maglie... è un po' estemporaneo e arriva da varie direzioni... a volte addirittura dagli agenti, a volte da noi. Io, quando mi capita di incontrare qualcuno che si occupa di qualche sport, ci provo sempre a chiedere se per caso hanno delle cose anche usate... perché alla fine il consumo dei materiali è molto veloce all'interno del carcere, anche

perché giocando sul cemento i palloni si rompono subito, anche i palloni che vengono scartati dalle squadre di calcio perché per giocare per loro sono troppo brutti, per giocare lì dentro sul cemento van benissimo, tanto dopo 2 settimane sono da buttare via, quindi c'è un cambio continuo di queste cose qua. Anche se arriva un pallone già un po' brutto, un po' spelacchiato, non è che deve arrivare il pallone della Champions League... Mi rendo conto che sono tante le cose che servono, e chi potrebbe prendersi carico di reggere tutte queste richieste? Quindi bisogna cercare di prendere un po' da una parte un po' dell'altra... poi anche i detenuti hanno conoscenze o altro... qualcuno che magari possedeva palestre o cose simili, ha dei contatti, per cui riesce a farsi donare il materiale quando la palestra svuota perché c'è un rinnovo del materiale.. molte delle sale pesi sono state attrezzate in questo modo.

Quindi trovare un partner, una catena di palestre o altro che possa fare da partner non sarebbe male... per avere quell'attrezzatura di base che dicevamo

Sì, oppure qualcuno che sia interessato a questa cosa dello sport nel carcere, che possa sostenerlo con l'acquisto di materiale o con dei fondi che consentano l'acquisto di materiale sarebbe molto utile.

Appendix 3 questionnaires format

ACTS

A
Chance
Through
Sport



ACTS è un progetto di trasformazione dello spazio nel contesto carcerario per attivare una pratica sportiva intesa sia come strumento relazionale, sia come ambito di riattivazione delle facoltà motorie per il benessere psicofisico di tutti i suoi abitanti. L'obiettivo è quello di realizzare nuovi spazi e attrezzature per l'attività motoria e la sperimentazione/pratica di discipline sportive e di attivare o incrementare dinamiche relazionali positive tra i diversi gruppi di individui che abitano il carcere.

Questo questionario mira a valutare la quantità e qualità dell'attività fisico-sportiva svolta nelle carceri e a verificare le relazioni tra questi due aspetti, le capacità motorie e funzionali del detenuto e la sua qualità di vita.

Ti chiediamo 10 minuti per rispondere a queste domande, che ci permetteranno di essere sempre aggiornati su come ti senti e su come riesci a svolgere le tue attività consuete. Rispondi a ciascuna domanda del questionario indicando la tua risposta come mostrato di volta in volta.

1. In generale, diresti che la tua salute è:
(spunta una casella)

- Eccellente
- Molto buona
- Buona
- Passabile
- Scadente

2. Rispetto ad un anno fa, come giudicheresti, ora, la tua salute in generale?
(spunta una casella)

- Decisamente migliore adesso rispetto ad un anno fa
- Un po' migliore adesso rispetto ad un anno fa
- Più o meno uguale rispetto ad un anno fa
- Un po' peggiore adesso rispetto ad un anno fa
- Decisamente peggiore adesso rispetto ad un anno fa

3. Le seguenti domande riguardano alcune attività che potresti svolgere nel corso di una qualsiasi giornata. La tua salute ti limita attualmente nello svolgimento di queste attività? (spunta una casella per ogni domanda)

	Sì, mi limita parecchio	Sì, mi limita parzialmente	No, non mi limita per nulla
a. Attività fisicamente impegnative, come correre, sollevare oggetti pesanti, praticare sport faticosi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Attività di moderato impegno fisico, come spostare un tavolo, lavare i pavimenti, fare dei piegamenti sulle gambe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Sollevare o portare una cassa di bottiglie d'acqua o dei pesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Salire qualche piano di scale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e. Salire un piano di scale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f. Piegarsi, inginocchiarsi o chinarsi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g. Camminare circa 15 minuti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h. Camminare circa 7 minuti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i. Camminare circa 2 minuti	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
l. Fare il bagno o vestirsi da soli	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Nelle ultime quattro settimane, hai riscontrato i seguenti problemi nelle attività che svolgi abitualmente, a causa **della tua salute fisica**? (rispondi SÌ o NO a ciascuna domanda)

	Sì	NO
a. Hai ridotto il tempo dedicato alle attività che svolgi abitualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hai reso meno di quanto avresti voluto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hai dovuto limitare alcuni tipi di attività che svolgi abitualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d. Hai avuto difficoltà nell'eseguire attività che svolgi abitualmente (ad esempio, hai fatto più fatica)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Nelle ultime quattro settimane, hai riscontrato i seguenti problemi nelle attività che svolgi abitualmente, a causa del **tuo stato emotivo** (quale il sentirsi depresso o ansioso)? (rispondi SI o NO a ciascuna domanda)

	SI	NO
a. Hai ridotto il tempo dedicato alle attività che svolgi abitualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b. Hai reso meno di quanto avresti voluto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c. Hai avuto un calo di concentrazione sulle attività che svolgi abitualmente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Nelle ultime quattro settimane, in che misura la tua salute fisica o il tuo stato emotivo hanno interferito con le normali attività sociali, con gli altri detenuti, la polizia penitenziaria, gli operatori, famiglia e amici? (spunta una casella)

- Per nulla
- Leggermente
- Un po'
- Molto
- Moltissimo

7. Quanto dolore fisico hai provato nelle ultime quattro settimane? (spunta una casella)

- Nessuno
- Molto lieve
- Lieve
- Moderato
- Forte
- Molto forte

8. Nelle ultime quattro settimane, in che misura il dolore ti ha ostacolato nelle attività che svolgi abitualmente? (spunta una casella se svolgi delle attività)

- Per nulla
- Leggermente
- Un po'
- Molto
- Moltissimo

9. Le seguenti domande si riferiscono a come ti sei sentito nelle ultime quattro settimane. Rispondi a ciascuna domanda scegliendo la risposta che più si avvicina al tuo caso. Per quanto tempo nelle ultime quattro settimane ti sei sentito... (spunta una casella per ogni domanda)

	Sempre	Quasi sempre	Molto tempo	Una parte del tempo	Quasi mai	Mai
a. Vivace e brillante	<input type="checkbox"/>					
b. Molto agitato	<input type="checkbox"/>					
c. Così giù di morale che niente potrebbe tirarmi su	<input type="checkbox"/>					
d. Calmo e sereno	<input type="checkbox"/>					
e. Pieno di energia	<input type="checkbox"/>					
f. Scoraggiato e triste	<input type="checkbox"/>					
g. Sfinito	<input type="checkbox"/>					
h. Felice	<input type="checkbox"/>					
i. Stanco	<input type="checkbox"/>					

10. Nelle ultime quattro settimane, per quanto tempo la tua salute fisica o il tuo stato emotivo hanno interferito nelle tue attività sociali, con gli altri detenuti, la polizia penitenziaria, gli operatori, famiglia e amici? (spunta una casella)

- Sempre
- Quasi sempre
- Una parte del tempo
- Quasi mai
- Mai

11. Scegli la risposta che meglio descrive quanto siano VERE o FALSE le seguenti affermazioni (spunta una casella per ogni domanda)

	Del tutto vero	In gran parte vero	Non so	In gran parte falso	Del tutto falso
a. Mi sembra di ammalarmi un po' più facilmente degli altri	<input type="checkbox"/>				
b. La mia salute è come quella degli altri	<input type="checkbox"/>				
c. Mi aspetto che la mia salute andrà peggiorando	<input type="checkbox"/>				
d. Godo di ottima salute	<input type="checkbox"/>				

Con le prossime domande ci interessa sapere qualcosa di più sul tuo rapporto con lo SPORT

1. Completa con una PAROLA

Per me fare sport significa

2. Scegli fra queste immagini quella che secondo te meglio rappresenta lo sport (spunta una casella)



a.



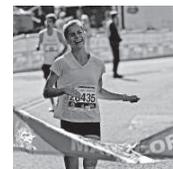
b.



c.



d.



e.

3. Tra le attività sportive elencate qui sotto indica con una X...

	...quelle che hai praticato IN PASSATO	...quelle che hai praticato nella situazione ATTUALE (pre-Covid)	...quelle che TI PIACEREBBE praticare. Scegline al massimo 4 e sogna pure, anche se oggi non si possono praticare
Calcio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baseball	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hockey	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rugby	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pallavolo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Basket	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tennis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frisbee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pugilato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Judo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Scherma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Running	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ciclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arrampicata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Canotaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sci	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nuoto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Salto in lungo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Crossfit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Danza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yoga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ginnastica artistica	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pattinaggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skateboarding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
BMX	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tiro con l'arco	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bocce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Golf/mini golf	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bowling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sollevamento pesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allenamento funzionale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pilates	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ALTRO:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Ti ritieni esperto di una o più attività sportive?

Sì NO

Se sì, quale/i?

5. Quanto tempo dedichi in media all'attività sportiva in una settimana?

- Meno di 1 ora
- Da 1 a 3 ore
- Da 4 a 8 ore
- Più di 8 ore

6. In quali spazi pratici attività sportiva?
(puoi indicare più di una risposta)

- Camera
- Palestra
- Spazi dedicati all'ora d'aria
- Campi sportivi (calcio, tennis)
- Non pratico attività sportiva
- ALTRO

.....

7. Con chi pratici l'attività sportiva?
(puoi indicare più di una risposta)

- Da sola/solo
- Con le compagne/i di camera
- Con le detenute/i del mio reparto
- Con detenute/i di altri reparti
- Con gli agenti di Polizia Penitenziaria
- Con ex detenuti, cittadini
- Non pratico attività sportiva
- ALTRO

.....

Dati personali

8. Et 
.....

9. Reparto

10. Da quanti anni sei in una struttura di reclusione?

11. Da quanto tempo sei a Bollate?

_Resources

Bibliography

Battarbee, K. (2004). Co-experience: understanding user experiences in interaction. Aalto University

Benjamin, W. (2001). The Storyteller, Reflections on the Works of Nikolai Leskov. In Walter Benjamin: Selected Writings, Volume 1, 1913–1926. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Bernardo, N., (2014). Transmedia 2.0. How to create an entertainment brand using a transmedia approach to storytelling, Be Active Books, Lisbona-Dublino-Londra

Bertolotti, E., Daam, H., Piredda, F., & Tassinari, V. (2016). The pearl diver. The Designer as Storyteller. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano.

Boje, D., & Jørgensen, K. M. (2020). A 'storytelling science' approach making the eco-business modeling turn. *Journal of Business Models*, 8(3), 9-26.

Buchanan, R. (2001). Human dignity and human rights: Thoughts on the principles of human-centered design. *Design issues*, 17(3), 35-39.

Ciancia, M. (2016). Transmedia design framework. Un approccio design-oriented alla transmedia practice. FrancoAngeli, Milano.

Ciancia, M., Piredda, F., Serbanescu, A., Ligi, C. (2021). Building stories from behind a screen: managing the design of story-based strategies remotely, in 13th International Conference on Education and New Learning Technologies, Seville, Spain: IATED.

Ciancia, M., Piredda, F., & Venditti, S. (2014). Shaping and sharing imagination: designers and the transformative power of stories. In Proceedings of the Interactive Narratives, New Media & Social Engagement International Conference (pp. 37-46).

Cipolla, C. (2006) Sustainable freedom, dialogical capabilities and design. Cumulus Working Papers. Nantes, edited by E. Salmi and L. Anusionwu. Helsinki: University of Art and Design, 59-65

Clatworthy, S. (2017). Service design thinking. In *Innovating for trust*. Edward Elgar Publishing.

Design Council. (2007). 11 lessons: Managing design in global brands. Design Council. Retrieved from Design Council website: <https://www.designcouncil.org.uk/resources/report/11-lessons-managing-design-global-brands>

Dowd, T., Fry, M., Niederman, M., Steiff, J., (2013). *Storytelling across worlds*, Focal Press. Taylor and Francis Group, New York e Londra

Forlizzi, J., & Ford, S. (2000). The building blocks of experience: an early framework for interaction designers. In Proceedings of the 3rd conference on Designing interactive systems: processes, practices, methods, and techniques (pp. 419-423).

Galbiati, M. (2016) Engagement & storytelling for social innovation. In: *The pearl diver. The Designer as Storyteller*. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano.

Greimas, A., J. (1983). *Structural Semantics: An Attempt at a Method*. Lincoln, NE: University of Nebraska.

Klastrup, L., & Tosca, S. (2004, November). Transmedial worlds-rethinking cyberworld design. In 2004 international conference on cyberworlds (pp. 409-416). IEEE.

Manzini, E. (2015). *Design, when everybody designs: An introduction to design for social innovation*. MIT press.

Mastrobuoni, G., & Terlizzese, D. (2014). Rehabilitating rehabilitation: Prison conditions and recidivism. Einaudi Institute for Economics and Finance EIEF Working Papers Series, 1413.

Mattana, W. (2016) Storytelling or: How I learned to Stop Worrying and Love the Conflict. In: The pearl diver. The Designer as Storyteller. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano

Meroni, A., & Sangiorgi, D. (2011). Design for services. Gower Publishing, Ltd..

Mattana, W. (2016) Storytelling or: How I learned to Stop Worrying and Love the Conflict. In: The pearl diver. The Designer as Storyteller. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano.

Pinardi, D. (2010). Narrare–Dall’Odissea al mondo Ikea. Una riflessione teorica. Un manuale operativo.

Propp, V.Y. (2009). Morphology of the Folk Tale. Austin, TX: University of Texas (Original work published 1928).

Piredda, F., Ciancia, M., & Venditti, S. (2015). Social media fiction. In International Conference on Interactive Digital Storytelling (pp. 309-320). Springer, Cham

Salazar, P. C. (2016) From (Single)Storyteller to (Multiple)Stories-Enabler. In : The pearl diver. The Designer as Storyteller. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano.

Sangiorgi, D. (2012), ‘Value co-creation in design for services’. In S. Miettinen and A. Valtonen (eds), Service Design with Theory, Lapland University Press

Star, S. L., & Griesemer, J. R. (1989). Institutional ecology, translations’ and boundary objects: Amateurs and professionals in Berkeley’s Museum of Vertebrate Zoology, 1907-39. Social studies of science, 19(3), 387-420.

Tassi, R., Valsecchi, F. (2016) The listening capability: Three insights around and about a design way to storytelling. In: The pearl diver. The Designer as Storyteller. DESIS Philosophy Talks-Dipartimento di Design, Politecnico di Milano.

Tassinari, V., Piredda, F., & Bertolotti, E. (2017). Storytelling in design for social innovation and politics: a reading through the lenses of Hannah Arendt. The Design Journal, 20(sup1), S3486-S3495.

Venditti, S. (2017). Social media fiction. A framework for designing narrativity on social media, PhD Thesis, Politecnico di Milano. Available: <http://hdl.handle.net/10589/132153>

Venditti, S., Piredda, F., & Mattana, W. (2017). Micronarratives as the form of contemporary communication. The Design Journal, 20(sup1), S273-S282.

Wolf, M.J.P., (2012). Building Imaginary Worlds. The Theory and History of Subcreation, Routledge, New York and London

Online

ACTS - A Chance Through Sport. Retrieved June 2021, from: https://www.acts.polimi.it/?fbclid=IwAR0sx18Cz9YToAtpcmTR9zNu_0cYR9Oa-g7amL9MSdIDbR8c93GmeCusGHY

Antigone Il Casa di Reclusione di Milano Bollate. Retrieved January 2021, from: https://www.antigone.it/osservatorio_detenzione/lombardia/11-seconda-casa-di-reclusione-milano-bollate

Centomo, P. (2021, April 13) ACTS A Chance Through Sport, il progetto del Politecnico per le carceri. Startupitalia. Retrieved on April 2021, from: <https://startupitalia.eu/1900-20210413-acts-a-chance-through-sport-il-progetto-del-politecnico-per-le-carceri>

De Angelis, P. (2010). Che cos'è un mondo narrativo? Retrieved on June 2021, from: <https://www.ilfattoquotidiano.it/2010/09/27/che-cos'e-un-mondo-narrativo/65028/>

Farrell, S. (2016, October 23) Field Studies. Nielsen Norman Group. Retrieved on May 2020, from: <https://www.nngroup.com/articles/field-studies/>

Il design al servizio dei luoghi di detenzione: arredi sospesi di plastica riciclata. Domus Web. Retrieved on March 2021, from: <https://www.domusweb.it/it/eventi/salone-del-mobile/2018/il-design-al-servizio-dei-luoghi-di-detenzione-arredi-sospesi-in-plastica-riciclata.html>

In Coda al Gruppo. La Gazzetta dello Sport. Retrieved on February 2021, from: <https://incodaalgruppo.gazzetta.it/2020/02/19/social-team-polizia-penitenziaria-di-bollate-quando-lo-sport-entra-in-carcere/>

Ministero della Giustizia - Casa di Reclusione di Milano Bollate. Retrieved June 2021, from: https://www.giustizia.it/giustizia/it/dettaglio_scheda.page?s=MII172344

Da Bollate, un progetto condiviso di sport in carcere - rainews. Retrieved April 2021, from: <https://www.rainews.it/dl/rainews/media/Da-Bollate-un-progetto-condiviso-di-sport-in-carcere-b472edb3-aef0-447a-92a2-8effe1140246.html>

Rohrer, C. (2008). When to Use Which User Experience Research Methods (Alert- box).

Stanze Sospese - Furniture for all. Retrieved on March 2021, from: <http://stanzesospese.it/progetto/>

Voci da Dentro - l'umanità che non ti aspetti. Cosima Buccoliero. Retrieved on January 2021 from: https://www.ted.com/talks/cosima_buccoliero_voices_from_jail_the_humanity_you_won_t_expect/transcript?language=it

_List of figures

Figure 0.1 Banksy's artwork in Halden prison, one of the most 'human' detention house

Figure 1.1 Design process (Meroni, Broadbent, Selloni, & Perondi, 2019)

Figure 1.2 Map of design for services (Meroni & Sangiorgi, 2011)

Figure 1.3 The identity dimensions of the narrative world (Ciancia, 2016)

Figure 1.4 The Character Wheel (Imagis Lab)

Figure 1.5 The Role Map (Imagis Lab)

Figure 2.1 ACTS logo

Figure 2.2 Bollate prison - Tennis court (shot on 21/01/2020)

Figure 2.3 Bollate prison - Equipped courtyard (shot on 21/01/2020)

Figure 2.4 Bollate prison - Football court (shot on 21/01/2020)

Figure 2.5 Bollate prison - abandoned courtyard (shot on 21/01/2020)

Figure 3.1 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement (shot on 25/01/2020)

Figure 3.2 Bollate prison - Inmate interviews, frontal framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.3 Bollate prison - Inmate interviews, lateral framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.4 Bollate prison - Inmate interviews, lateral framing (shot on 23/10/2020)

Figure 3.5 Cisco Webex - Inmate interview (shot on 11/11/2020)

Figure 3.6 Cisco Webex - Inmate interview (shot on 11/11/2020)

Figure 3.7 Cisco Webex - Female ward Inmate interview (shot on 13/11/2020)

Figure 3.8 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers (shot on 25/01/2021)

Figure 3.9 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers, engineers intervention (shot on 25/01/2021)

Figure 3.10 Bollate prison - Meeting to interview a group of police officers, Vincenzo Ormella and Andrea di Franco (shot on 25/01/2021)

Figure 3.11 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - member of sports committee filling questionnaires forms (shot on 25/01/2020)

Figure 3.12 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - questionnaires forms

(shot on 25/01/2020)

Figure 3.13 Miro shared platform - Collection of quotes from interviews

Figure 3.14 Miro shared platform - Collection of quotes from interviews, zoom
Figure 3.15 Miro shared platform - Classification of quotes

Figure 3.16 Miro shared platform - Definition of clusters

Figure 3.17 Miro shared platform - First draft of tabs

Figure 3.18 Excel - Tabulation of questionnaires results, first section

Figure 3.19 Excel - Tabulation of questionnaires results, second section

Figure 3.20 Excel - First draft representation of graphs

Figure 3.21 ACTS - Field Research Report cover

Figure 3.22 ACTS - Field Research Report: needs and quotes section

Figure 3.23 ACTS - Field Research Report: proposals section with blank cards to foster inmates participation

Figure 3.24 Report presentation with prison director, inmates and other actors involved. Feedback collection for next steps on Miro

shared board

Figure 4.1 Bollate prison theatre - Meeting with inmates for survey review and interview engagement - Character Wheel compilation by members of the Sport Committee (shot on 25/01/2020)

Figure 4.2 Outline of the character-building process

Figure 4.3 Milanote shared board Character-building process, from the wheel to the character

Figure 4.4 Milanote shared board - World building process

Figure 4.5 Milanote shared board - Existing spaces: cells

Figure 4.6 Milanote shared board - Desired spaces: cells

Figure 4.7 Bollate prison - Detainees feedback on the first phases (shot on 10/06/2020)

Figure 4.8 Bollate prison - Detainees feedback on the first phases (shot on 10/06/2020)

Figure 4.9 Bollate prison - Characters presentation (shot on 10/06/2020)

Figure 4.10 Cards derived from the structure of the character wheel

Figure 4.11 Cards with inmates quotes and phrases from film, books or plays

Figure 4.12 Some cards from the iconographic research for the character building

Figure 4.13 Some cards from the iconographic research for the world building

Figure 4.14 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, introducing tasks (shot on 21/06/2020)

Figure 4.15 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, choosing pictures (shot on 21/06/2020)

Figure 4.16 Bollate prison - Activities Meeting 1, creating characters, making moodboards (shot on 21/06/2020)

Figure 4.17 Bollate prison - Activities Meeting 2, world building, answering questions (shot on 25/06/2020)

Figure 4.18 Bollate prison - Activities Meeting 2, world building, making moodboards (shot on 25/06/2020)

Figure 4.19 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 1 (shot on 08/07/2020)

Figure 4.20 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 2 (shot on 08/07/2020)

Figure 4.21 Bollate prison - Activities Meeting 5, writing postcards 3 (shot on 08/07/2020)

Figure 4.22 Bollate prison - session organized by the architects with the main sponsors: the first meeting with PARCfor and the women section, re-evaluating spaces (shot on 9/06/2020)

Figure 4.23 Bollate prison - session organized by the architects with the main sponsors: the first meeting with PARCfor and the women section (shot on 9/06/2020)

Service design and
Storytelling. Designer as
mediator in a process of
social innovation for a
marginal system

/the ACTS project in
Milano Bollate

Anastasia Dell'Oro - 915573

School of Design
M.Sc. Product Service System Design

Supervisor: Francesca Piredda
Co-supervisor: Chiara Gambarana
A.Y. 2020/2021



POLITECNICO
MILANO 1863