



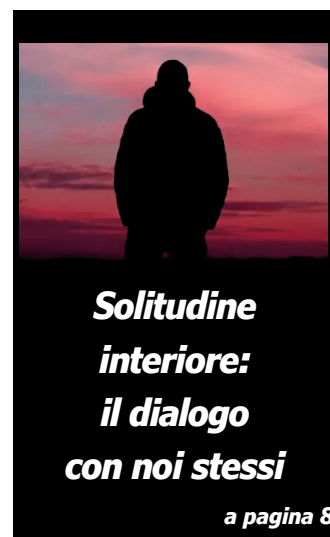
**Arriva la Notte
Bianca delle Fiabe:
la lettura unisce
ed educa**

a pagina 6



**Ama il tuo
Quartiere:
appuntamento
nel weekend**

a pagina 7



**Solitudine
interiore:
il dialogo
con noi stessi**

a pagina 8



Precariato, censura, minacce: nessuno vuole più fare il giornalista

Sciopero dei giornalisti: tutti i motivi della protesta

Non c'è solo il rinnovo del contratto nazionale: a spingere la categoria dei giornalisti italiani ad incrociare le braccia oggi, venerdì 28 novembre, ci sono una serie di altri motivi che affondano le radici in decenni di cambiamenti (tutt'altro che positivi). Il giornalismo è presidio fondamentale per la vita democratica del Paese e fare

questo mestiere significa abbracciare una missione: informare correttamente il paese. Bisogna farlo, però, con gli strumenti giusti e - soprattutto - nelle condizioni giuste. A spiegare nel dettaglio i motivi della protesta è la Federazione Nazionale della Stampa Italiana: "Oggi le giornaliste e i giornalisti italiani sono in sciopero. Sciope-



riamo perché il nostro contratto di lavoro è scaduto da 10 anni - si legge nel comunicato - e soprattutto perché riteniamo che il giornalismo non abbia avuto la necessaria attenzione da parte degli editori aderenti alla Fieg: molti tagli e pochi investimenti, nonostante le milionarie sovvenzioni pubbliche".

a pagina 2

Venerdì di sciopero generale, corteo a Roma



a pagina 3

Tre pericoli domestici gestiti da un sistema di allarme intelligente



a pagina 5

Ancora aggressioni al personale sanitario

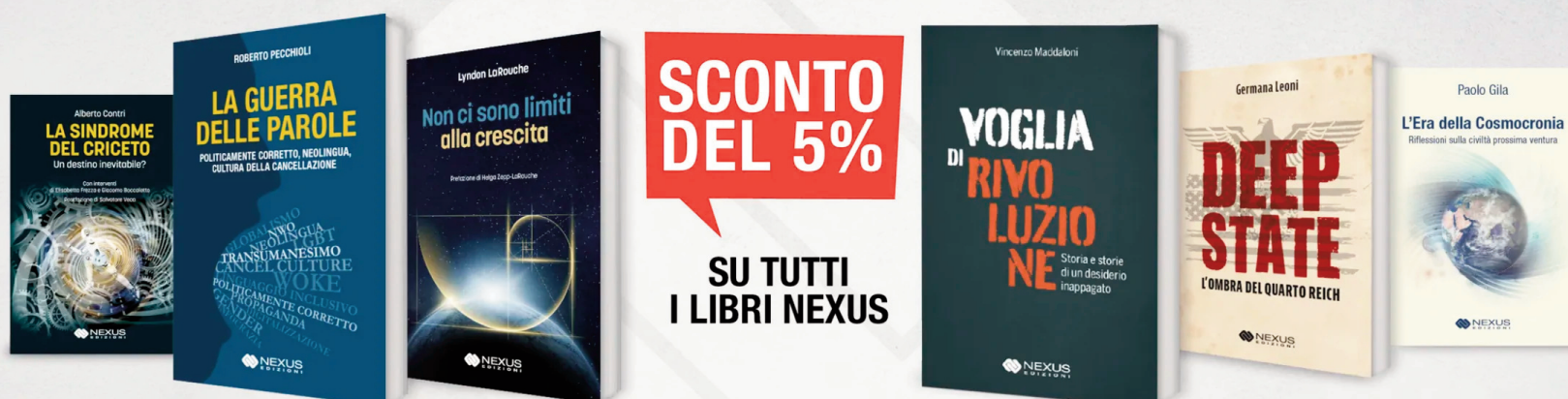
Infermieri colpiti al Pronto Soccorso di Monterotondo: la denuncia dei sindacati

Non se ne sentiva parlare da un po' e allora in tanti si sono illusi che il fenomeno delle aggressioni al personale sanitario nei nostri ospedali si fosse finalmente arrestato. Non è così. Al pronto soccorso dell'ospedale "Santissimo Gonfalone" di Monterotondo si sono registrate due aggressioni in cinque giorni. La denuncia è arrivata dalla Cisl Fp Asl Roma 5, che ha raccontato i dettagli dell'ennesimo



agghiacciante episodio. I due casi sono avvenuti rispettivamente il 21 e il 26 novembre scorsi e in entrambe le occasioni gli aggressori sono soggetti con problemi psichici. Senza dimenticare che un mese fa, sempre nello stesso ospedale, un 19enne aveva dato in escandescenze colpendo un infermiere e danneggiando alcune parti della sala d'attesa.

a pagina 4



Precariato, censura, minacce: nessuno vuole più fare il giornalista

Sciopero dei giornalisti: i motivi della protesta



Tradotto: chi fa il giornalista è destinato a diventare un precario. In oltre 10 anni i giornalisti dipendenti sono drammaticamente diminuiti (e lo dimostra anche il numero degli iscritti all'esame di abilitazione professionale), favorendo la strada allo sfruttamento di collaboratori e precari: pagati tre euro a pezzo, senza alcuna tutela e garanzia per il futuro. C'è poi il tema della censura: quei pochi fortunati con contratti sta-

bili devono scontarsi con la difficoltà di poter parlare di determinati temi. Questo posso scriverlo? Questo posso dirlo? O peggio ancora: "Questo lo cancelliamo, troppo rischioso". "Pensiamo che un'informazione davvero libera e plurale, che sia controllo democratico, abbia bisogno di giornalisti autorevoli e indipendenti, che non siano economicamente ricattabili" si legge ancora nel comunicato della Federazione Nazio-

nale della Stampa Italiana. Giornalisti che subiscono ricatti e minacce praticamente ogni giorno e allora viene spontaneo chiedersi: come si fa a garantire un'informazione trasparente? Ne abbiamo parlato con il collega Giacomo Bertoni, membro di "Volpi Scapigliate", l'associazione nata per sostenere i temi della libertà di stampa in memoria di Andy Lucchelli, fotoreporter italiano ucciso in Ucraina nel 2014.

Avrebbe ripreso a tempestare la donna di messaggi, chiamate e minacce

Stalking a Latina: arrestato persecutore

La polizia di Stato di Latina, nel tardo pomeriggio del 25 novembre scorso, ha arrestato un uomo che, poche ore dopo aver ricevuto l'ammonizione del Questore per comportamenti persecutori nei confronti dell'ex compagna, avrebbe ripreso a tempestare la donna di messaggi, chiamate e minacce. La vicenda prende forma nella tarda mattinata: dopo la notifica dell'ammonizione, a seguito di reiterate condotte violente dell'uomo nei confronti della ex compagna, l'uomo avrebbe inviato alla donna un'immagine scattata negli uffici di Polizia, accompagnata da una frase dal tono intimidatorio. Da quel momento, secondo quanto riferito dalla vittima, sono iniziati ripetuti tentativi di chiamata, messaggi di scherno e pressioni a sfondo geloso, tanto da



farla rivolgere nuovamente alla Questura. Mentre stava formalizzando la denuncia, la donna avrebbe ricevuto ulteriori videocchiate dall'uomo: una di queste, messa in viva voce di fronte agli investigatori, avrebbe confermato la natura insistente e ossessiva dei contatti. Contestualmente la donna ha riferito di aver trovato, per due giorni consecutivi, gli pneumatici della propria autovettura danneggiati nel parcheggio del luogo di lavoro. Valutata la gravità e l'immediatezza dei comportamenti, il Pubblico Ministero di turno

ha autorizzato il fermo dell'uomo. Gli agenti hanno rintracciato l'autovettura da lui utilizzata mentre si avvicinava all'abitazione dell'ex compagna per riconsegnare il figlio minore. L'uomo è stato bloccato e accompagnato in Questura ed inizialmente sottoposto agli arresti domiciliari. Nonostante la misura, non ha cessato nelle attività intimidatorie e minacciose verso la ex compagna e pertanto, considerato l'aggravarsi dei fatti, il Pubblico Ministero ha disposto che lo stesso fosse condotto in carcere, in attesa dell'udienza di convalida.

Si dimettono nove consiglieri, si scioglie la giunta comunale di Pietro Tidei

Terremoto politico a Santa Marinella



È crollata ufficialmente la giunta del sindaco Pietro Tidei, figura storica della politica del litorale romano, 79 anni, già parlamentare e amministratore di lungo corso. La caduta è arrivata con un atto formale davanti al notaio, come accadde a Roma per Ignazio Marino. A far precipitare la situazione è stata una frattura interna: il consigliere dem Jacopo Iachini, protagonista della firma che ha sancito la

fine anticipata del mandato. Tidei parla apertamente di tradimento e afferma di voler tornare in campo, denunciando l'emergere di interessi particolari che avrebbero prevalso sulla tenuta della maggioranza. La vicenda si inserisce in un clima politico turbato da tempo, complice la storia dei video hot diffusi due anni fa: immagini rubate nel suo ufficio, finite in un'inchiesta per corruzione av-

viata dalle stesse denunce del sindaco. Nella vicenda erano rimasti coinvolti anche un consigliere di opposizione e un ristorante noto del litorale. Un quadro complesso che ha logorato i rapporti istituzionali rendendo impossibile la continuità amministrativa. Ora Santa Marinella si prepara all'arrivo del commissario e a nuove elezioni in un contesto profondamente diviso.

Individuati 210 chili di droga e sequestrati 130 chili per molti milioni di euro

Droga a Roma: rete smantellata



Maxi blitz della Guardia di Finanza che ha smantellato un ingranaggio ben oliato del narcotraffico diretto alla Capitale. Le Fiamme gialle hanno scoperto che quintali di cocaina arrivavano dall'Olanda nascosti nei doppiopondi di auto messe a disposizione da un autosalone compiacente a una banda di narcos albanesi. Un flusso regolare che garantiva rifornimenti continui alle piazze di spaccio di Roma, dal Pi-

gneto alla Borghesiana, passando per Spinaceto e Tor Bella Monaca. In questo contesto investigativo sono stati individuati 210 chili di droga e sequestrati 130 chili per un valore di molti milioni di euro. Gli inquirenti ritengono che la banda fosse collegata a un noto narcotrafficante albanese indicato già da un pentito nel 2024 come uno dei principali fornitori della Capitale. I contatti avvenivano su piattaforme

criptate per evitare intercettazioni, e la rete dei corrieri assicurava trasporti continui. L'inchiesta del Gico ha portato all'emissione di otto misure cautelari firmate dal gip per traffico internazionale di stupefacenti. Un'operazione che, secondo gli investigatori, interrompe un flusso che per anni ha alimentato il mercato romano della cocaina con un'organizzazione autonoma rispetto alle bande locali.



Parecchi i disagi, soprattutto per chi doveva viaggiare su bus, metropolitane e treni

Venerdì di sciopero generale, corteo a Roma

Un Venerdì di sciopero generale nazionale dei lavoratori indetto dal Cobas, che ha organizzato a Roma stamane un corteo da piazza Indipendenza a piazza Barberini. Il corteo è passato davanti a diversi ministeri, come quello dei Trasporti e delle Finanze. Sempre in mattinata presidio a piazza Capranica sempre di Usb e Cobas con un centinaio di persone contro la legge Finanziaria. Parecchi i disagi, soprattutto per chi doveva viaggiare, dato che l'agitazione ha interessato anche le metropolitane e i mezzi di superficie e i treni. Domani nella Capitale potrebbero esserci altri disagi: alle 14 partirà infatti un corteo pro Palestina da piazzale Ostiense a piazza San Giovanni, organizzato da Usb nazionale, movimenti per l'abitare, Potere al Popolo, Studenti palestinesi in



Italia, con percorso da via della Piramide Cestia, viale Aventino, via di San Gregorio, via Celio Vibenna, piazza del Colosseo, via Labicana e via Merulana. In questo caso gli organizzatori annunciano non meno di 100mila persone. Corteo dalle 13 anche dal Parco Schuster, sempre per arrivare al concentramento a piazzale Ostiense. E

poi c'è la partita di calcio Roma-Napoli, considerata a rischio ordine pubblico. Previsti presidi e bonifiche con blocchi della circolazione nell'area dello stadio Olimpico dalla mattinata di domenica. Controlli anche ai caselli autostradali, soprattutto Roma Sud. In campo migliaia di agenti di polizia, vigili urbani, carabinieri e finanzieri.

I giudici dovranno stabilire se accogliere o rigettare la richiesta della difesa dei Toson

Omicidio Thomas Bricca, svolta in Appello



La Corte d'Appello di Roma ha rinviato al 16 dicembre la decisione sull'omicidio di Thomas Bricca. I giudici dovranno stabilire se accogliere o rigettare la richiesta della difesa dei Toson di riaprire l'istruttoria e disporre una nuova perizia antropometrica per determinare, dalle immagini, chi fosse al volante e chi ha sparato i colpi mortali che hanno ucciso Thomas. Una scelta che determinerà l'esito del

processo: se la richiesta verrà respinta, ci saranno le discussioni dei due difensori degli imputati e subito dopo la Corte si ritirerà per la sentenza che chiude l'appello; se invece sarà accolta, il procedimento proseguirà con nuovi accertamenti. Thomas Bricca, 19 anni, viene ucciso la sera del 30 gennaio 2023 ad Alatri da proiettili destinati inizialmente a un'altra persona, Omar Haoudi. Padre e figlio, Roberto e Mattia

Toson, sono poi condannati rispettivamente all'ergastolo e a 24 anni. L'omicidio non è visto semplicemente come un tragico errore: emerge un retroscena di tensioni di territorio, scontri sociali e lotta per il potere. Secondo l'accusa, Roberto e Mattia si muovono su uno scooter con i telefoni spenti per non essere tracciati, con l'obiettivo di colpire Omar, che era coinvolto in risse che agitarono la città.

Il tempestivo intervento dei Carabinieri ha permesso di salvare una vita

Chiama il 112 e minaccia il suicidio



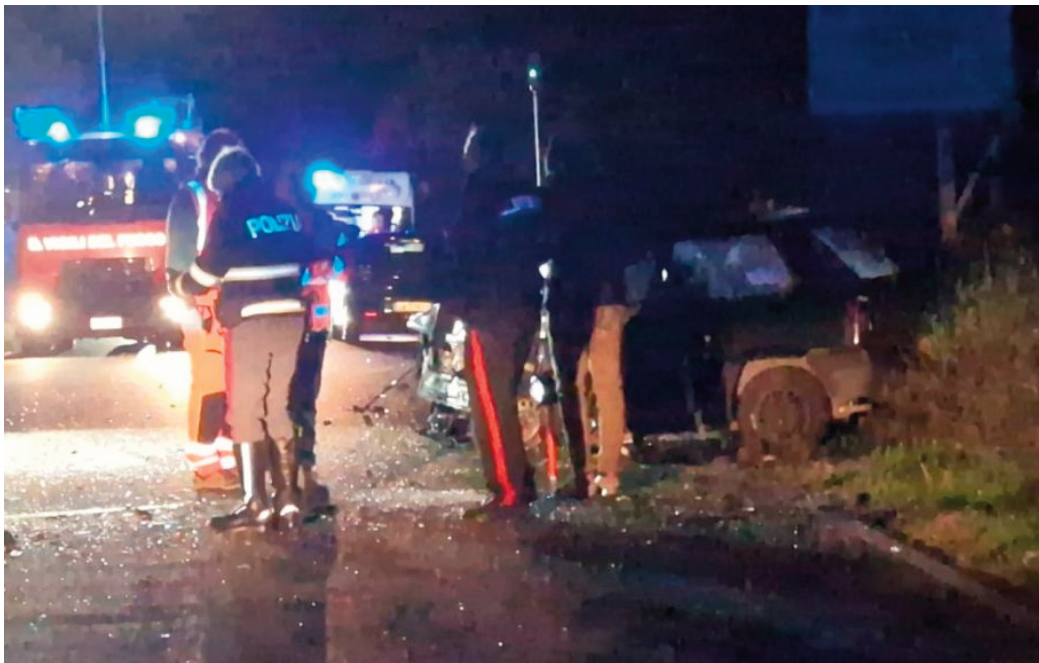
Domenica mattina una telefonata al 112 ha dato il via a un'immediata corsa contro il tempo: un uomo di Frosinone, che in quel momento si trovava a Isola del Liri, minacciava di voler porre fine alla sua vita. La macchina dei soccorsi si è attivata istantaneamente. I Carabinieri della Compagnia di Sora hanno accompagnato il contatto telefonico con l'uomo, cercando di tenerlo lucido e calmo, mentre una pattuglia rag-

giungeva al luogo indicato insieme ai sanitari del 118. Ancora una volta, il tempestivo intervento dell'Arma ha permesso di salvare una vita. Sono stati subito avvisati anche i familiari, che hanno raggiunto l'uomo: per fortuna, le sue condizioni sono buone. Quello delle donne e degli uomini dell'Arma è un impegno costante, quotidiano, silenzioso ma determinante, di fronte a una piaga sociale che fatica a

trovare una fine in una provincia martoriata da numeri drammatici. Nel 2024 i suicidi erano stati quasi 30, mentre i tentativi erano stati il doppio. In questo anno che volge al termine il numero dei suicidi è stato quasi dimezzato, ma resta alto quello dei tentati. Numeri che non sono solo cifre, ma vite e famiglie, e che ricordano che non bisogna mai abbassare la guardia su questo drammatico fenomeno.

All'interno della vettura c'era anche un cane, tratto in salvo dai soccorritori

Incidente sulla Vettralese: morto 50enne



Un'altra tragedia sulle strade del Lazio. L'ultimo incidente è avvenuto ieri sera sulla strada provinciale Vettralese, in provincia di Viterbo. Coinvolte tre auto, si conta una vittima, un uomo di 50 anni, rimasto incastrato nella vettura. All'interno c'era anche un cane, tratto in salvo dai

soccorritori. Ferita gravemente anche la conducente di una delle altre macchine coinvolte. La donna è stata trasportata in codice rosso all'ospedale santa Rosa di Viterbo. Illesa la conducente della terza macchina coinvolta. Sul posto intervenuti i vigili del fuoco, carabinieri, po-

lizia stradale. Sono in corso le indagini per ricostruire la dinamica dell'incidente. Secondo gli ultimi dati Istat, resi noti per la recente giornata mondiale per le vittime della strada, nel Lazio oltre 40 mila veicoli sono rimasti coinvolti in incidenti nel 2024: Roma è prima per numero di casi.



Infermieri colpiti al Pronto Soccorso di Monterotondo: la denuncia dei sindacati

Ancora aggressioni al personale sanitario



“La Cisl Fp Asl Roma 5 intende denunciare con forte preoccupazione i due nuovi episodi di aggressione avvenuti negli ultimi cinque giorni presso il pronto soccorso di Monterotondo – ha sottolineato la sigla sindacale – questi episodi si sommano alle numerose aggressioni già registrate negli ultimi mesi a Monterotondo, Tivoli e in altri presidi dell’Asl Roma 5, in

particolare nei pronto soccorso, nelle strutture di Servizio psichiatrico di diagnosi e cura e nelle Residenze per l’esecuzione di misure di sicurezza, evidenziando un rischio crescente e ormai strutturato che espone gli operatori sanitari a condizioni di pericolo continuo”. Nell’esprimere piena solidarietà agli operatori sanitari, i sindacati hanno avanzato

una proposta: l’introduzione di bodycam, un po’ come stanno sperimentando già da un mese i lavoratori del comparto Atac. Lo strumento non solo potrebbe essere un deterrente efficace, ma permetterebbe anche di registrare situazioni a rischio e tutelare l’incolumità degli operatori, nonché di fornire materiale utile per eventuali indagini o azioni legali.

Il nosocomio viterbese insignito dei tre Bollini rosa di Fondazione Onda

Riconoscimento per il Santa Rosa



L’ospedale Santa Rosa di Viterbo è stato insignito dei tre Bollini rosa di Fondazione Onda per l’impegno nella promozione della medicina di genere. Il massimo riconoscimento, di cui l’ospedale può fregiarsi anche per il prossimo biennio 2026 - 2027, è arrivato per essersi distinto nell’offerta di servizi dedicati alla prevenzione, diagnosi e

cura delle principali patologie femminili e non solo. Il Santa Rosa è insieme ad altre 144 strutture sanitarie italiane, in un circuito che vede, complessivamente, 370 realtà premiate con 1, 2 o 3 Bollini Rosa. Ogni due anni Fondazione Onda apre un bando a cui gli ospedali possono candidarsi e ricevere da 0 a 3 Bollini, sulla base di alcuni criteri valutati

con un questionario di oltre 500 domande: presenza di specialità cliniche femminili o trasversali uomo-donna che necessitano di un percorso dedicato al femminile, appropriatezza dei percorsi diagnostico-terapeutici in ottica multidisciplinare, offerta di servizi relativi all’accoglienza, alla degenza e alla violenza sulle donne e sugli operatori.

Sarà differenziato da un innovativo impianto di selezione dei rifiuti che si trova a Pomezia

21mila tonnellate di differenziata dai Cestò



Novità sul fronte rifiuti: il contenuto dei Cestò, i cassonetti urbani che si trovano sulle strade della città e che raccolgono la cosiddetta spazzatura da passeggio, sarà differenziato da un innovativo impianto di selezione dei rifiuti che si trova a Pomezia. In questo modo oltre 21mila tonnellate d’immondizia l’anno che oggi sono destinate a essere bruciate in qualche inceneritore italiano diventeranno, invece, materiale da riciclo. È questa una delle principali novità an-

nunciate dall’assessora all’Ambiente e ai Rifiuti, Sabrina Alfonsi, nel corso dell’evento “Roma Circolare – Da rifiuti a risorse” in cui si è parlato, in particolare, delle nuove azioni messe in campo dall’amministrazione per riciclare tutte quelle frazioni di rifiuti oggi un po’ ai margini dei processi di raccolta differenziata, dai bidoni stradali come Cestò, per l’appunto, ai rifiuti tessili fino ai cosiddetti Raee, ovvero le apparecchiature elettriche ed elettroniche non più funzionanti. L’inno-

vativo percorso intrapreso dai Cestò rappresenta quasi una rivoluzione per la chiusura del ciclo dei rifiuti. «È la prima volta che si fa in Italia» ha ricordato il presidente di Ama, Bruno Manzi. La differenziata, in pratica, sarà fatta direttamente a valle del conferimento e non al momento di gettare il rifiuto nel cassonetto. Il tutto grazie a dei sensori ottici in grado di distinguere il tipo di rifiuto ma anche grazie ai nuovi sensori contenuti direttamente all’interno dei Cestò.

Da tempo gli abbonati Metrebus segnalano difficoltà persistenti nell’attivazione delle corse gratuite

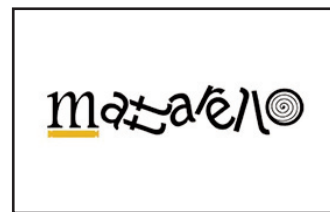
Micromobilità della Capitale in tilt



L’Antitrust apre un’istruttoria nei confronti di Dott, Bird e Lime, gli operatori autorizzati a gestire monopattini ed e-bike in sharing a Roma. Da tempo gli abbonati Metrebus segnalano difficoltà persistenti nell’attivazione delle corse gratuite incluse nel pacchetto riservato ai possessori dell’abbonamento annuale. Tempi lunghissimi, account bloccati, risposte generiche

dall’assistenza e applicazioni che non riconoscono la validazione: una serie di criticità che ha finito per penalizzare migliaia di utenti. L’Autorità ritiene che le tre società possano aver ostacolato la fruizione del beneficio, rendendo l’attivazione del pacchetto lunga e complessa. Le verifiche della Guardia di Finanza sono scattate con ispezioni nelle sedi italiane delle

aziende. Non si tratta solo di un problema tecnico, ma di un nodo che rischia di pesare sul nuovo bando triennale che il Comune dovrà predisporre per il 2026. Intanto gli utenti lamentano mezzi indisponibili in molte periferie, disattivazioni immotivate e costi aggiuntivi, mentre il pacchetto “green” voluto dall’amministrazione fatica a funzionare come previsto.



La tecnologia attuale ci consente di monitorare una serie di anomalie ambientali e situazioni di rischio personale che si verificano con una frequenza superiore rispetto a un tentativo di intrusione

Non solo furti: tre pericoli domestici gestiti da un sistema di allarme intelligente

È opinione comune, ritenere che i dispositivi di protezione servano esclusivamente quando l'abitazione rimane vuota per lunghi periodi o durante le ore notturne, ma dobbiamo iniziare a sfatare questo mito. Oggi, il concetto stesso di protezione si è evoluto verso un vero e proprio sistema di sicurezza. La tecnologia attuale ci consente di monitorare costantemente una serie di anomalie ambientali e situazioni di rischio personale che si verificano con una frequenza decisamente superiore rispetto a un tentativo di intrusione. Installare un moderno allarme monitorato per la casa significa dotarsi di un'intelligenza sempre vigile, capace di interpretare i segnali dell'ambiente domestico e di reagire prontamente a tutti quegli imprevisti che possono minacciare l'incolumità della famiglia o

l'integrità dell'immobile. Uno dei rischi più temuti e devastanti per qualsiasi abitazione è senza dubbio l'incendio. Un sistema di allarme altamente tecnologico è dotato di un sensore di fumo collegato a una Centrale Operativa. Nel momento in cui viene rilevato il fumo, la Centrale riceve immediatamente l'allerta, verifica la situazione (spesso attraverso le immagini delle videocamere o i sensori di movimento con fotocamera) e contatta tempestivamente i Vigili del Fuoco. Questo intervento rapido avviene indipendentemente dalla presenza o dalla reazione dei proprietari, garantendo soccorsi immediati. La sicurezza domestica moderna pone al centro le persone, specialmente quelle più fragili. Pensiamo agli anziani che vivono soli, ma anche alla possibilità di incidenti domestici comuni che possono

capitare a chiunque, come una caduta accidentale o un malore improvviso. Qui entra in gioco la funzione vitale del Pulsante SOS o del telecomando salvavita integrato nel sistema di allarme. Premendo un semplice tasto, spesso indossabile o facilmente raggiungibile, si attiva una comunicazione immediata in viva voce con la Centrale Operativa. L'operatore, addestrato per gestire situazioni di panico, può valutare lo stato di salute dell'utente, rassicurarne e inviare i soccorsi medici necessari all'indirizzo esatto, azzerando i tempi morti e offrendo un'assistenza umana fondamentale in momenti di crisi. Esistono poi nemici silenziosi che non minacciano la vita, ma che possono causare danni economici ingenti: le perdite d'acqua. Una tubatura che cede o un guasto alla lavatrice mentre si è al la-



voro possono trasformarsi in un disastro strutturale, rovinando pavimenti, mobili e causando infiltrazioni nelle abitazioni dei vicini. Per prevenire questo scenario, un sistema di allarme evoluto prevede l'installazione di specifici sensori d'acqua in punti strategici, come dietro i sanitari, sotto il lavello della cucina o vicino agli elettrodomestici. Questi dispositivi sono capaci di rilevare la presenza di liquidi sul pavi-

mento fin dai primi istanti. L'avviso immediato permette di intervenire tempestivamente, evitando così che una piccola perdita si trasformi in un allagamento costoso e stressante. Analizzando questi scenari, appare evidente come la percezione della sicurezza residenziale debba cambiare. La tecnologia odierna offre un servizio di assistenza completo e proattivo. Non si sta acquistando semplice-

mente un deterrente acustico per tenere lontani i ladri, ma si sta investendo in una rete di protezione avvolgente per tutta la famiglia. Che si tratti di fumo, di una richiesta di aiuto medico o di un tubo rotto, la certezza di avere un sistema di allarme connesso e supervisionato da professionisti garantisce quella serenità quotidiana che è il vero obiettivo di ogni soluzione di sicurezza moderna.

Via libera dell'assemblea capitolina al regolamento

Artisti di strada a Roma



Via libera dell'assemblea capitolina al regolamento delle arti figurative. Tra le principali novità, oltre la riduzione delle tempistiche e uno snellimento delle procedure, è stato specificato che "l'arte figurativa non può essere rappresentativa di ideologie razziste, sessiste, xenofobe, incitare all'odio e alla violenza e in generale nel rispetto i principi della Costituzione", ha osservato l'assessore alla Cultura Massimiliano Smeriglio. "La Costituzione, com'è giusto che sia, resta sempre la bussola di ogni attività per e con la cittadinanza - ha aggiunto -. Questa specificazione si muove sempre

nell'ottica di tutelare il diritto alla libera espressione degli artisti e ha lo scopo di favorire un ordinato svolgimento delle loro attività su area pubblica, in armonia con le funzioni urbane e soprattutto con le attese e le esigenze delle cittadine e dei cittadini". A esprimere soddisfazione Virginia Raggi, ex sindaca e consigliere capitolina M5S, e Federica Festa, capogruppo M5S in Municipio I sottolineando che vengono "reintrodotti criteri di merito". Per la presidente della commissione Cultura e Lavoro di Roma, Erica Battaglia, "è un risultato importante per tutta la città".

Lex sindaco: "Termosifoni spenti, stiamo morendo di freddo"

Alemanno dal carcere

"Pronto, qui Rebibbia, abbiamo un problema: stiamo morendo di freddo". La denuncia è di Gianni Alemanno, ex sindaco di Roma, detenuto nella casa circondariale della Capitale. In un lungo post, insieme a Fabio Falbo, ha detto nel suo aggiornamento dal diario di cella: "Siamo giunti al 23 novembre e i termosifoni sono completamente spenti, mentre nevica in tutta Italia e le temperature scendono anche a Roma. Radio carcere ci dice che le caldaie sono rotte e che anche gli agenti della Penitenziaria sono nelle nostre stesse condizioni: non solo qui al braccio ma anche nella loro caserma, attigua a Rebibbia, i termosifoni sono spenti e l'acqua calda dopo le otto di sera non arriva neanche nelle docce, per quelli che smontano dagli ultimi turni di guardi". E ancora: "A guardarli que-

sti ragazzi sembrano i soldati di Napoleone in Russia - ha detto - tutti imbacuccati nelle loro divise, con il pigiama sotto la mimetica e le facce stanche e congelate. E invece sono solo le truppe del maresciallo Nordio, quello che questa estate aveva giurato "speeremo le reni al sovraffollamento, senza scarcerare nessuno!". Mai dichiarare una guerra che non si può vincere: l'estate è passata, l'autunno sta per finire, non si è visto un solo posto in cella in più e il sovraffollamento cresce inesorabilmente. Intanto il tetto di Regina Coeli è crollato, Rebibbia è al collasso e gli agenti della penitenziaria nei vari bracci sono circondati in piccoli gruppi, tre o quattro con attorno tre o quattrocento detenuti. In questo caso ricordano più il 7° Cavalleria a Little Big Horn (le divise sono dello stesso colore)".

Sole previsto per domani. Cielo parzialmente nuvoloso domenica

Meteo: il tempo nel weekend

I romani hanno sviluppato una vera e propria sensibilità meteorologica, alimentata da conversazioni quotidiane, notiziari e app del telefono consultate quasi con ritualità. Non è raro sentire nelle edicole, nei bar o sui mezzi pubblici frasi come "Che farà questo fine settimana?", seguite da previsioni più o meno ottimistiche. Il meteo, a Roma, è un argomento che crea immediata connessione, un tema comune che accomuna generazioni e quartieri diversi. Il weekend, poi, rappresenta un momento particolarmente delicato: dopo giorni di lavoro, molti sperano in condizioni favorevoli per godersi la città. Questa attenzione al cielo non deriva solo dal desiderio di stare all'aria aperta, ma anche dal fascino che Roma esercita quando cambia luce o atmosfera. Ma cosa dicono le previsioni degli esperti de ilmeteo.it? Sabato 29 Novembre: bella giornata di sole. Durante la giornata di do-

mani si registrerà una temperatura massima di 13°C alle ore 15, mentre la minima alle ore 7 sarà di 3°C. I venti saranno al mattino deboli provenienti da Nord-Nord-Est con intensità tra 8km/h e 19km/h, per il resto della giornata deboli provenienti da Nord con intensità compresa tra 5 e 13km/h. L'intensità solare più alta sarà alle ore 12 con un valore UV di 1.6, corrispondente a 422W/mq. Domenica 30 Novembre: giornata caratterizzata da cielo parzialmente nuvoloso. Durante la giornata si registrerà una temperatura massima di 14°C alle ore 15, mentre la minima alle ore 7 sarà di 2°C. I venti saranno al mattino deboli provenienti da Nord-Est con intensità tra 8km/h e 14km/h, deboli da Nord-Nord-Est per il resto della giornata con intensità di circa 8km/h. L'intensità solare più alta sarà alle ore 13 con un valore UV di 1.4, corrispondente a 386W/mq.



Annunciata durante "Un patto di libertà: Le comunità che dicono no alla violenza di genere"

Rete contro la violenza di genere



Un Protocollo d'Intesa per promuovere una rete integrata di collaborazione tra istituzioni, enti locali, associazioni, organizzazioni sindacali e datoriali per la prevenzione e il contrasto della violenza di genere". È l'iniziativa annunciata nell'ambito del convegno pubblico "Un patto di libertà: Le comunità che dicono no alla violenza di genere", svoltosi a Roma, a Villa Altieri, sede della Città Metropolitana di

Roma Capitale, e promosso da Eleonora Mattia, consigliera regionale del Lazio, e da Tiziana Biolghini, Delegata alle Pari Opportunità della Città Metropolitana di Roma Capitale. Tra le altre finalità previste dal protocollo: rafforzare le azioni di tutela, protezione e reinserimento delle vittime; promuovere la parità di genere e la cultura del rispetto in ambito sociale, educativo e lavora-

tivo; favorire la diffusione di buone pratiche aziendali e contrattuali a sostegno delle vittime di violenza. I destinatari del Protocollo d'Intesa sono: Città Metropolitana di Roma Capitale, il Comune di Roma Capitale, i Comuni della Provincia di Roma, le Associazioni e Organizzazioni operanti nel contrasto alla violenza di genere, le Associazioni Sindacali e le Associazioni Datoriali.

Assegnato il "Premio Vincenzo Dona 2026" dell'Unione Nazionale Consumatori

Riconoscimento nazionale a Pizzaut



Riconoscimento nazionale per Nico Acampora, fondatore del progetto PizzAut, che riceve il "Premio Vincenzo Dona 2026" dell'Unione Nazionale Consumatori. Un'iniziativa che dà lavoro vero ai ragazzi con autismo e che, secondo l'associazione, rappresenta un modello di inclusione capace di cambiare il modo in cui il Paese guarda alla neurodiversità. L'Acquario Ro-

mano, sold out per l'occasione, ha ospitato un evento dedicato alle visioni "fuori dagli schemi" nel rapporto tra imprese e consumatori, celebrando anche i 70 anni dell'Unione. Dal palco sono arrivate testimonianze di sociologi, creator, scienziati e filosofi che hanno parlato di comunicazione, ascolto e innovazione. Acampora ha spiegato come PizzAut abbia rotto

uno schema, mostrando che la "non normalità" può essere una risorsa e non un limite. Premiati anche il giornalista Giampaolo Colletti e due giovani studiose autrici delle tesi più innovative sul tema della tutela dei consumatori. Una cerimonia che ha confermato l'impatto sociale di un progetto capace di unire lavoro, dignità e integrazione.

Gli spazi educativi si apriranno alle letture ad alta voce e momenti di condivisione

Arriva la Notte Bianca delle Fiabe

L'assessorato alla scuola, formazione e lavoro ha promosso un'iniziativa che sta per arrivare, rivolta ai nidi e alle scuole dell'infanzia: si tratta della Notte Bianca delle Fiabe, prevista per l'11 dicembre, dalle 17 alle 20. In occasione della notte bianca, gli spazi educativi si apriranno alle letture ad alta voce e momenti di condivisione. E questa particolare notte, non è dedicata solo a bambine e bambini, ma anche alle famiglie, educatrici, educatori e insegnanti. L'iniziativa, infatti, può essere vissuta da tutti e sarà in grado di unire la città in una grande narrazione collettiva. La lettura diventa così un gesto educativo e simbolico, un linguaggio universale che avvicina, ispira e costruisce legami. "La Notte Bianca delle Fiabe è un invito a ritrovarsi attorno alle storie, per scoprire quanto la lettura possa unire e far crescere una comunità educante. Trasformare i nidi e le scuole



dell'infanzia in luoghi di luce e narrazione condivisa significa riconoscere il valore della bellezza e dell'immaginazione nella crescita dei bambini e delle bambine, ma anche nel legame tra famiglie, educatrici, educatori e l'intera città" ha detto l'Assessora alla Scuola, Formazione e Lavoro, Claudia Pratelli. Per sostenere l'iniziativa, Roma Capitale intende coinvolgere librerie del territorio, che custodiscono e diffondono cultura ogni giorno. È così che Roma costruisce comunità: condividendo parole, immagini e storie capaci di accendere il pensiero e la fantasia."

stinare ai servizi 0-6 anni aderenti. Le librerie interessate possono candidarsi qui. La lettura è un modo per unire, un linguaggio con cui ci si sente vicini l'uno all'altro, nonché uno strumento educativo importante. "Scegliamo di mettere al centro i libri e la lettura fin dai primi anni di vita, e lo facciamo insieme alle librerie del territorio, che custodiscono e diffondono cultura ogni giorno. È così che Roma costruisce comunità: condividendo parole, immagini e storie capaci di accendere il pensiero e la fantasia."

L'iniziativa rivolta a ragazzi e ragazze dagli 11 ai 18 anni e ai giovani fino ai 21 anni

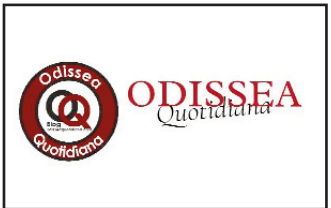
"Get Up? Le vostre idee in azione!"

Un progetto, nato nell'ambito dell'iniziativa DeSTEENazione - Desideri in azione promossa dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, dà spazio alle ragazze e ai ragazzi per essere protagonisti di un cambiamento sociale. Il progetto è Get Up? Le vostre idee in azione! L'iniziativa ha lo scopo di creare a Roma uno Spazio Multifunzionale di Esperienza ed è dedicato a ragazzi e ragazze dagli 11 ai 18 anni e ai giovani fino ai 21 anni. Chi avesse un'idea per migliorare l'angolo della città, per aiutare persone che ne hanno bisogno o rendere la scuola più viva, sono invitate a partecipare a questo progetto. Get Up è pensato per fornire i mezzi e l'autonomia per trasformare l'idea in realtà. Cinque le idee che saranno selezionate, con un contributo di € 5.000,00 ciascuna. Tutte le idee rappresentano un punto di arrivo. Chi ha un progetto in mente, lo dovrà presen-



tare attraverso un breve video, anche realizzato fuori dal contesto scolastico, nel quale sarà indicata la cornice tematica scelta. I materiali saranno valutati da una commissione composta da personale del Dipartimento Politiche Sociali e Salute e da operatori degli ETS coinvolti nella coprogettazione del programma DeSTEENazione. Quali Desideri in azione? Valorizzazione del patrimonio artistico e del decoro ur-

bano e scolastico - Mi piacerebbe intervenire su...; Comunicazione intergenerazionale - Mi piacerebbe costruire ponti per...; Ricerca/inchiesta nel quartiere su temi di interesse pubblico - Mi piacerebbe indagare e scoprire...; Eventi cittadini gestiti e vissuti dai giovani - Vorrei organizzare e realizzare...; Benessere realistico tramite processi collaborativi - Vorrei trovare soluzioni per...; Altro - Mi piacerebbe intervenire su...



Avrà il compito di valorizzare e sviluppare il complesso monumentale dell'ex Mattatoio

Fondazione Mattatoio di Roma – Città delle Arti

L'ex Mattatoio di Testaccio ora è in concessione e diritti d'uso ad una fondazione, la Fondazione Mattatoio di Roma – Città delle Arti. La fondazione, costituita in Campidoglio nella giornata di ieri, 27 novembre, avrà il compito di valorizzare e sviluppare il complesso monumentale dell'ex Mattatoio, occupandosi anche delle attività culturali, creative, di ricerca scientifica e formative legate alla sua nuova missione. Alla firma erano presenti il Sindaco Roberto Gualtieri e il Rettore dell'Università degli Studi Roma Tre, Massimiliano Fiorucci. La Fondazione è nata dai due soci fondatori Roma Capitale e Università Roma Tre. A guidarla, per i prossimi cinque anni, sarà un Consiglio di Amministrazione composto da cinque membri. Il Sindaco Gualtieri ha nominato Manuela Veronelli



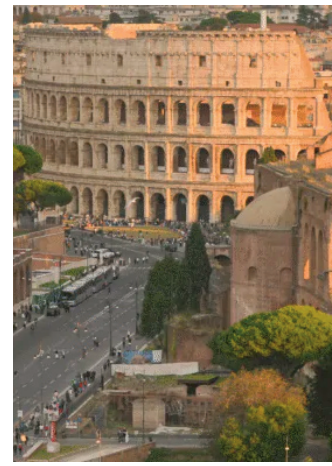
Presidente e indicato Umberto Marroni come Amministratore Delegato. L'Università Roma Tre ha designato Alberto Attanasio come Vicepresidente. È stato inoltre nominato il Collegio dei Revisori dei Conti, composto da tre membri. "Nasce oggi (ieri, ndr) la Fondazione che gestirà uno dei più grandi centri culturali d'Europa: una vera 'Città delle Arti', destinata a diventare un punto di riferimento per creatività e ricerca. Con un investimento di quasi

100 milioni stiamo completando la trasformazione di questo storico complesso in un modello di rigenerazione urbana e rilancio culturale – ha dichiarato il Sindaco Gualtieri – Ringrazio tutti i compagni di viaggio che hanno contribuito e contribuiranno a questa grande opera, a partire dal Rettore Fiorucci. Auguro buon lavoro alla Presidente Veronelli, all'Amministratore Delegato Marroni, ai membri del Cda e al Collegio dei Revisori".

Gualtieri: "Un importante riconoscimento per il percorso che abbiamo intrapreso"

Roma vince il primo premio Polis 2025

Grande traguardo per Roma alla Conferenza Annuale di Polis 2025 ad Utrecht. La Capitale ha vinto il primo Premio "Polis 2025". Il riconoscimento va "all'impegno eccezionale della città per la mobilità sostenibile, l'innovazione digitale e la trasformazione di una delle aree metropolitane più grandi e storiche d'Europa". "Questo premio rappresenta un importante riconoscimento per il percorso che abbiamo intrapreso per costruire una mobilità più moderna e sostenibile nella nostra città. È un incoraggiamento a proseguire con determinazione su questa strada e conferma la validità delle scelte finora fatte.", ha dichiarato il Sindaco di Roma Roberto Gualtieri. Il premio è un riconoscimento congiunto dei risultati di Roma Capitale e Roma Servizi per la Mobilità, un encomio per il lavoro portato svolto



con l'obiettivo di rimodellare la mobilità in tutta la città. "Siamo molto orgogliosi del premio – ha commentato l'Assessore alla Mobilità di Roma Capitale, Eugenio Patanè – e soddisfatti per un riconoscimento internazionale che dimostra che Roma dal punto di vista della mobilità ha intrapreso la strada giusta. La capacità di Roma di innovare in un contesto urbano e storico complesso continua ad at-

tirare l'attenzione in tutta Europa, grazie ad un ambizioso programma di misure: dalla decarbonizzazione della flotta di autobus al rafforzamento degli interscambi multimodali, dalla creazione di reti di mobilità attiva più sicure all'espansione dei servizi di viaggio digitali". "Il Premio Polis 2025 conferma che il lavoro avviato in questi anni sta producendo risultati concreti e riconosciuti anche a livello internazionale. Questo riconoscimento rafforza la convinzione che la strada intrapresa sia quella giusta: investire su trasporto pubblico, sicurezza stradale, mobilità attiva e innovazione digitale. Continueremo con determinazione a costruire una città più moderna, sostenibile e accessibile per tutte e tutti", dichiara Giovanni Zannola, Presidente della Commissione Mobilità di Roma Capitale.

Ritorna la raccolta straordinaria gratuita di rifiuti ingombranti, elettronici e speciali organizzata da Ama in collaborazione con il TGR Lazio RAI

Ama il tuo Quartiere: appuntamento per sabato 29 e domenica 30 novembre

Nuovo appuntamento con "Ama il Tuo Quartiere – Giornate del Riciclo", raccolta straordinaria gratuita di rifiuti ingombranti, elettronici e speciali organizzata da Ama in collaborazione con il TGR Lazio RAI. Le giornate sono sabato 29 e domenica 30 novembre. I Municipi coinvolti sono: Municipi II, IV, V, VI, VIII, X, XII, XIV e XV. Chi volesse disfarsi dei rifiuti che non possono andare nei cassonetti, può farlo nel weekend che viene. Si tratta di materiali ingombranti, legno, metallo, frigoriferi e condizionatori, grandi elettrodomestici, monitor e TV, apparati elettronici, lampade al neon, batterie al piombo, consumabili da stampa, contenitori di vernici e solventi, sfalci e potature. Sarà possibile anche conferire abiti usati (stesse modalità di conferimento dei cassonetti gialli stradali). Le postazioni di raccolta attive in ciascun Municipio dalle ore 8 alle 12.30 sono:



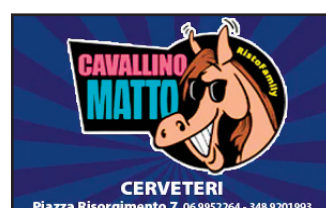
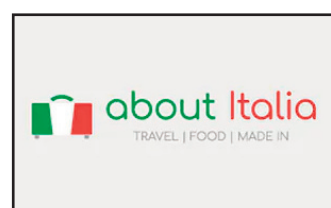
Municipio II
30 novembre
Via Tiburtina – fronte Piazzale Valerio Massimo
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi) e RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico).
Municipio IV
30 novembre
Via Siro Solazzi (lato via Enrico Jovane fronte scuola)
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi) e RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico), tessili, abiti usati e accessori

Via Spellanzon
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi) e RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico)
Municipio V
29 novembre
Piazzale Pino Pascali
Viale della Primavera 300
Legno, Metalli, Ingombranti, Raee, Sfalci e Potature, Tessili, Abiti usati e accessori
30 novembre
Via di Cervara 200
Legno, Metalli, Ingombranti, Raee, Tessili, Abiti usati e accessori
Municipio VI

30 novembre
Via Casilina (parcheggio metro Giardinetti)
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi), RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico)
Via Ambrogio Necchi
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi), RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico), lampade, batterie auto, pile, vernici, solventi, farmaci, olio vegetale, toner.
Municipio VIII
30 novembre
Via Benedetto Croce
Legno, Metallo, Ingom-

branti, Raee, Tessili, Abiti usati e accessori
Municipio X
29 novembre
Via Ruggero Panerai
Via Beato Gregorio Grassi
Legno, Metallo, Ingombranti, Raee, Sfalci e Potature, Tessili, Abiti usati e accessori
30 novembre
Via Gianni Agus
Legno, Metallo, Ingombranti, Raee
Municipio XII
30 novembre
Piazza San Giovanni di Dio (area mercato)
Via Ildebrando della Giovanna (fronte civico 81)

Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi) e RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico), Tessili, Abiti usati e accessori
Municipio XIV
30 novembre
Via Luisa Spagnoli angolo Vivi Gioi
oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi), RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico), lampade, batterie auto, pile, vernici, solventi, farmaci, olio vegetale, toner, Tessili, Abiti usati e accessori
Via Ruggero Orlando
Legno, Metallo, Ingombranti, Raee, Tessili, Abiti usati e accessori
Municipio XV
29 novembre
Via di Grottarossa (area mercato)
Centro ENEA Osteria Nuova Via Anguillarese
Oggetti in legno, metallo, ingombranti (divani, materassi), RAEE (tutte le tipologie ad uso domestico), sfalci e potature, tessili, abiti usati e accessori



Diventa spesso una soluzione concreta e immediata in tutte quelle situazioni in cui si ha l'esigenza di ovviare a difficoltà come rampe di scale, gradini e dislivelli

Accessibilità degli edifici: il valore aggiunto, a Roma, del montascale



L'accessibilità delle strutture, in edilizia, passa sempre di più dal superamento delle barriere architettoniche. Un tema che riguarda da vicino la Capitale, dal momento che, non diversamente dal resto dello Stivale, oltre la metà degli edifici

è tutt'altro che recente: la costruzione risalirebbe a prima del 1980 (fonte Il Sole 24 Ore). Ciò significa che soltanto una minima parte degli immobili sarebbe stata edificata in anni più vicini ai giorni nostri, con la conseguenza di dover fare i

conti con strutture abitative che non sempre rispondono ai canoni e ai bisogni delle persone di oggi. In questo scenario, dotarsi di un montascale a Roma diventa spesso una soluzione concreta e immediata in tutte quelle situazioni in cui si ha

l'esigenza di ovviare a difficoltà come rampe di scale, gradini e dislivelli: una problematica che interessa le persone con disabilità e in particolare quelle anziane, le più fragili della società. Il montascale, nei modelli di ultima generazione, è un dispositivo capace di adattarsi sia agli ambienti interni che esterni, installabile anche dove un ascensore non è realizzabile per motivi strutturali o vincoli architettonici. Risulta dunque un vero e proprio alleato per l'accessibilità degli edifici. Il montascale si distingue per una caratteristica che lo rende particolarmente efficace e interessante nel superamento delle barriere architettoniche: la versatilità. Questo è dovuto anche al fatto che si trova disponibile secondo diverse tipologie, nello specifico due, entrambe progettate per ri-

spondere a esigenze differenti e adattarsi a strutture con caratteristiche che possono essere diverse. Soffermiamoci sulle peculiarità di entrambe. I modelli a poltroncina sono l'ideale per tutte quelle persone che presentano una condizione di disabilità (e difficoltà motoria) compresa tra lieve e moderata. Sono pensate soprattutto per gli anziani e si installano con una certa semplicità grazie a un ingombro ridotto e a un meccanismo di per sé piuttosto semplice. Sono infatti dotate di una seduta confortevole che, scorrendo lungo un binario predisposto a contatto con la scala, permette di superare il dislivello. Esistono modelli adatti a rampe dritte e curvilinee, a conferma della versatilità del montascale a cui abbiamo accennato poc'anzi. Per chi invece

avesse un grado di disabilità e di difficoltà motoria maggiore, i modelli a piattaforma sono l'opzione preferenziale: sono infatti pensati per tutti coloro che necessitano di una carrozzina per gli spostamenti della quotidianità. In questo caso la persona sale a bordo di una piattaforma, in maniera molto simile a quanto avviene in un ascensore, che la conduce da un piano all'altro. L'ingombro di un montascale a piattaforma è maggiore di uno a poltroncina ma c'è da dire che le imprese specializzate riescono a trovare una soluzione idonea alla maggior parte delle situazioni, coniugando salute, accessibilità e persino estetica. Un fattore, quest'ultimo, che rende l'installazione del montascale ancora più funzionale, accrescendo persino il valore della struttura abitativa.

"La solitudine interiore nasce dalle esperienze vissute con i nostri caregiver in cui noi non siamo stati rassicurati, accettati per quello che siamo"

Solitudine interiore: l'importanza del dialogo con noi stessi, con Angela Veltri

Parlare di solitudine, in un'epoca immersa nella rete digitale, fatta di comunicazione istantanea e videochiamate anche oltreoceano, sembra paradossale. Stando invece ai continui fatti balzati agli onori della cronaca e ai numerosi interventi di psicologi e sociologi, sarebbe proprio questo il contesto dove la solitudine interiore ha più terreno fertile. E' possibile sentirsi soli, anche se circondati da un'infinità di persone? La dottoressa Angela Veltri, psicoterapeuta dichiara che questo è assolutamente possibile e accade costantemente. "Questo succede perché noi parliamo di una solitudine interiore e parliamo anche del tipo di relazione che noi costruiamo con l'altro. Se noi puntualizziamo anzi, il contesto odierno dove viviamo, ci relazioniamo, la maggior parte delle relazioni sono di lavoro. Relazioni che hanno a che

fare con un livello emotivo, sono molto poche [...]". Questo, come affermato dall'esperta, ci immerge nella solitudine. La solitudine interiore poi, è quella solitudine che impone tristezza, depressione, mancanza di comprensione e di espressione del disagio che abbiamo dentro. Stando alle parole della Veltri inoltre, è creata da un 'Attaccamento insicuro'. "Noi - aggiunge - siamo sempre il risultato delle nostre relazioni di base, che sono quelle con i nostri genitori o di chi si è preso cura di noi. Se noi non abbiamo con la figura di riferimento, stabilito un rapporto dove noi veniamo accettati, rassicurati se c'è un problema, questo fa sì che il bambino che non è accettato, che non è rassicurato, cresca e quando diventiamo adulti, quel bambino che abbiamo dentro, nei momenti di difficoltà o nei momenti di silenzio, si senta solo e impaurito. Quindi la solitudine inte-

riore è quella che ha a che fare con l'emotività e con il sentire". La solitudine invece, è quella in cui si è effettivamente soli, senza amicizie, senza nessuno. La solitudine inoltre, qualsiasi forma essa si manifesti, andrebbe accettata. L'accettazione e la consapevolezza, nella maggior parte dei casi, potrebbero portare ad una crescita importante del nostro io; potrebbero portare ad una trasformazione, evoluzione del nostro io, tale da aprire le porte di una comunicazione sempre costante, anche con un sostegno psicologico. "Diventa patologica - specifica la dottoressa - se non ce ne prendiamo cura. Non siamo consapevoli del fatto che dipenda da quando eravamo piccoli [...]". La solitudine interiore nasce dalle esperienze vissute con i nostri caregiver - i nostri genitori o chiunque si sia preso cura di noi - in cui noi non siamo stati rassi-



curati, accettati per quello che siamo [...]". Tutte le nostre paure, esperienze passate, non affrontate in tempo e portate avanti con la crescita possono quindi provocare conseguenze, come non fidarsi delle persone, temere l'abbandono o il non essere accettati. Il paradosso maggiore è appunto quello di trovarsi

immersi in una realtà digitale e contemporaneamente a sentirsi soli. I social come specificato dalla dottoressa sono stimoli. Se spegniamo la tv, i cellulari o qualsiasi altro dispositivo, quei minuti diventano interminabili, perché non siamo più abituati a stare da soli con noi stessi. "Possiamo immaginare di aiutare un

amico. Noi come lo aiutiamo un amico in difficoltà? Dicendogli delle parole di incoraggiamento: 'coraggio', 'forza', 'ce la fai' [...] la stessa dobbiamo imparare a farla con noi stessi. E' paradossale ma, con gli altri siamo bravissimi, con noi siamo più critici, ci giudichiamo per perché pensiamo al passato [...]".

