

# Volere Volare



Sostieni le iniziative  
dell'Associazione ALT  
donando il tuo 5 X 1000  
C.F. 90042760323



Bimestrale dell'Associazione  
cittadini e familiari di Trieste  
per la prevenzione e il contrasto  
alle dipendenze

www.assalt.org

STRAORDINARIO  
EVENTO  
luglio/agosto  
numero 4  
Anno 21 2021

registrazione al Tribunale di Trieste  
n. 1042 del 1/3/2002  
Fede Italiana spa  
spedizione in A.P. - Di 553/2003  
(conv. in L.27/2/2004 n. 46)  
art. 1, comma 2, Ddb TS.

www.volerevolareweb.com



## STRAORDINARIO EVENTO

### INCREDIBILE DAVVERO

La gioia del goal nella porta delle emozioni

Cos'è un record? È un evento eccezionale, incredibile ai più, anche a chi lo raggiunge.

Nella mia vita posso dire di aver vissuto poche cose reputate straordinarie dagli altri.

Una di queste era sicuramente il fatto che stessi lavorando come educatore in un servizio per le dipendenze con dei ragazzi che potevano essere me in un universo parallelo.

Era il 2010, succedeva a Trieste e io mi ero trovato al posto giusto, al momento giusto. Mi era stata data una possibilità.

Altra cosa incredibile per me, e non solo per me, giocavo a calcio! Non posso chiamarlo record, ma sicuramente era strano. Strano io, strani gli altri, strano il campo, in mezzo alla città vecchia, un rettangolo di verde inaspettato in un servizio di salute pubblica. Un pallone che faceva rumore sulle pareti, grandi corse più per riprenderlo quando cadeva dal muro che per corrergli dietro sul terreno, che in effetti si percorreva in pochi passi.

E poi la presa di coscienza dell'istituzione: ci vuole un posto più grande. Certamente si voleva venire incontro a questi volenterosi operai del football (più simile al suo antesignano, sempre inglese, il rugby, che al calcio all'italiana), ma obiettivamente si voleva evitare altri spiacevoli incontri con i vicini, che già mal tolleravano orde di "terrificanti tossicodipendenti" che ammorbavano la zona. Da brividi.

Il campo fu trovato, l'entusiasmo c'era, i palloni si perdevano comunque. Io ero incredulo, ma più incosciente di prima. Ci avevo preso gusto, credo. O non mi rendevo conto delle conseguenze di quei calci, dei guanti da portiere rovinati, delle divise che puzzavano, delle litigate sui ruoli, delle urla per farsi passare il gioco, dell'ordine precario che regnava a bordo campo nel momento della decisione sulla formazione.

Visto che si era nel campo della salute, oltre che di calcio, entrammo in contatto con molteplici realtà. Indefessi cultori della sofferenza da campetto, per le botte prese ed il freddo, incomparabilmente meno dolorose delle sconfitte che avevano tutte sapore di derby del malessere e di disagio.

Non c'è storia: vince chi ha fede, calcistica e nel percorso personale, che però è inevitabilmente di squadra e conta poco il centro da cui si proviene.

Altra cosa incredibile, per me, la squadra. Ma questo l'ho capito dopo. La magia del credere in qualcosa, qualcosa che va costruito e curato e che non

era più un luogo ed un'etichetta, ma stava diventando una crescita comune intorno ad un problema. E il problema più grande non era la droga in sé per sé, era cosa fare senza la droga, era come essere senza la droga, di qualunque droga si stesse parlando.

Da quel nucleo, come mi ricorda sempre uno dei pilastri di questa squadra, sono passate più di cento persone (lui mi correggerebbe perché tiene il conto). Non so quante ne sono rimaste. Perché il Real Androna è sempre cambiato, era, ed è, uno e ben più che trino, era ed è multiforme, multicolore, multistrato, soffice dentro e duro fuori, pansessuale ed universale perfino. O così ci è parso in certi momenti, così sembrava a chi ci era dentro.

Non erano sempre rose e fiori ovviamente. Come in ogni squadra che si rispetti, come in ogni gruppo, ci sono le crisi. Ma le crisi fanno crescere, tutti. Me compreso.

Poi l'invito a Lecce. Trentadue squadre da centri di salute mentale e per le dipendenze, dall'Italia e dall'Europa. Il torneo "La testa nel pallone". Nome azzeccato, location anche (Puglia, Resort 4 stelle). Prospettiva fantozziana: tredici ore di viaggio in furgone. Non potevamo lasciarcelo scappare.

Estorti i denari alla dirigenza aziendale, ben felice di sovvenzionare un gruppo di forsennati adoratori del pallone, in effetti meglio che adoratori dell'eroina. Chiaramente senza la mediazione e supervisione di qualcuno più oculato ed esperto di me, e di noi, nulla sarebbe accaduto.

Lo ricordo per cronaca, perché è più bello credere nel sogno di un gruppo di ragazzi che ce la fa da solo. In parte è stato veramente così: senza la passione e il sincero desiderio di dedicarsi ad altro che non fosse la vita grama della ricerca della dose, nessuno avrebbe versato un euro in quel serbatoio di muscoli, sudore e, obiettivamente, puzza.

Il viaggio fu meno pesante del previsto (non si pensava al ritorno: tragico), costellato da pause sigaretta dei rigorosi e preparatissimi atleti, alimentati a Mc Donald's, Marlboro rosse e caramelle. Con intensi sforzi nella direzione opposta da parte di noi educatori, spesso frustrati e occasionalmente premiati. La settimana fu, anche questa, incredibile.

Ma non perché da record, ma perché fu una settimana sospesa nelle nostre vite in cui contava solo il calcio e la vittoria (e il mare e le babe e "per favor una birretta" e "tornate alle 22 sennò vi vengo a cercare" ecc. ecc.).

(continua a pag 2)

SOMMARIO



#### LA MARATONETA

Avrei potuto scommettere su di me  
(pagina 2)



#### TERRA INCANTATA

In tutto questo scorrere ci sono io  
(pagina 2)



#### DUE ANNI

Tu sei il lato oscuro  
(pagina 3)



#### YOUTUBER NASCOSTO

Non ricordo molto dei successivi venti  
minuti  
(pagina 4)



#### SSSHH, SILENZIO

Ogni tanto torno al mare  
(pagina 4)

## INCREDIBILE DAVVERO

continua da pag. 1

Discussioni continue, fatica, dolori, caldo pesante, contestazioni, momenti di dubbio gusto, fughe notturne: tutto era in qualche modo connesso con il calcio, con il desiderio quasi troppo pericoloso di poter veramente vincere. Così pericoloso da rischiare di essere sabotato. Spoiler: ha vinto la voglia di giocare a calcio.

La formula del torneo era complessa, ancora non l'ho capita, forse era tarata sull'utenza partecipante, forse era tarata sulla mente degli organizzatori, non so dirvelo. Resta il fatto che il percorso fu periglioso e non scevro da delusioni, costellato da buon cibo e corse su strade con più buche che asfalto, perfetta metafora del percorso

di vita di tutti i componenti della squadra.

E alla fine le lacrime. Parlo delle mie per la vittoria, abbiamo vinto la Coppa Italia, un primo posto tra le migliori seconde. Ma chisseneffrega. Quello era veramente un record. Incredibile. Da quel campo che era fatto più di parolacce che di erba, fino alla coppa. Era grande e bella e ci siamo fatti duecento foto baciandola, abbracciandola. Ed era finita, ce l'avevamo fatta. Io ce l'avevo fatta, forse mi sembrava di aver portato a termine qualcosa di grande, avevo tenuto la tensione, ci avevo creduto. Nessuna partita di calcio mi ha emozionato come quella, nessuna la farà, nemmeno della nazionale, di nessuno sport, di rugby, basket, quello che

volete. C'è solo un Real Androna, più squadre in una, ma ne rimane una, eterna. Nonostante quel nucleo iniziale non esista quasi più, lei rimane.

Rimane il credere in qualcosa, rimangono le lacrime, rimane la soddisfazione, rimane un senso vitale, di pienezza, di condivisione, di umanità, di recupero e di possibilità oltre la droga, oltre la città, il quartiere, la famiglia.

Questo me l'ha dato un pallone, incredibile. Me l'ha dato un gruppo di belle persone: a questo credo, in questo ho fede e ringrazio per tutto questo.

"Anche gli educatori piangono". Cit.

M.B.



## LA MARATONETA

**Ci si deve fermare a volte e presentarsi all'ignoto, che aspetta immobile il nostro sguardo**

Da sempre sono in competizione con la vita, siamo sempre in gara io e lei; io cammino costantemente in salita, mi arrampico qua e là per non perdere l'equilibrio tentando di raggiungere ogni tanto qualche breve rettilineo, lei, invece, mi passeggia accanto leggiadra, cercando di sabotare qualsiasi mio successo. Dopo ogni momento sereno arriva la tempesta ed io scivolo inevitabilmente giù dalla ripida discesa.

Ecco, nell'ultimo anno, credo di aver dato il massimo ed ho raggiunto sicuramente il mio record personale nel salto all'ostacolo, nell'arrampicata e nelle discese mozzafiato. Per causa maggiore ho dovuto chiudere la mia attività, fonte di sostentamento primaria per poter vivere, ma non solo, fonte anche di ricchezza interiore fatta di relazioni, di sorrisi, di scambi e condivisione. Lavorare con i ragazzi per me è stato un toccasana, un antidepressivo naturale nonostante la fatica fisica, perché ormai ho una certa età. Svegliarsi la mattina alle cinque, uscire di casa quando tutto taceva, vedere sorgere il sole, respirare l'aria frizzante, guidare senza traffico osservando tutto quello che mi circondava, mi dava un profondo senso di pace ed era davvero un piacere. Tutto questo mi manca molto e alle volte mi sembra ancora di sentire l'aroma dei primi caffè, il profumo delle brioches appena sfornate, e poi sfogliare velocemente il giornale

prima di aprire le porte del bar era un rituale necessario per iniziare bene la giornata. Mi manca persino il campanello del riposo che avvisava l'imminente arrivo dell'orda di barbari urlante pronta a schiacciarsi al bancone, agitando le mani per accaparrarsi i primi panini caldi.

Sì, quest'anno non mi sono tirata indietro e ho combattuto con le unghie e con i denti fino all'incontro con la malattia che lenta e inesorabile si è insinuata nella mia vita e senza alcun riguardo ha attaccato la persona più forte e in questo momento più fragile che ho vicino.

E qui la lotta è impari, siamo noi a subirla e a doverla accettare, a doverci far forza l'un l'altro per non abbassare la guardia. Avrei potuto scommettere su di me, sulla mia forza e la mia perseveranza, sull'incoscienza che mi accompagna, ma stavolta no, la vita ha vinto, accadrà quello che lei ha deciso ed io non sarò l'autore.

Daniela

## TERRA INCANTATA

**In sintonia con la natura troviamo il respiro del tempo**

Io sono una montagna, una di quelle inserite in una lunga catena. Quelle che vedi schierate tutte insieme all'orizzonte appena sorge il sole. Sono ben piantata a terra, stabile e ferma, ma con la testa fra le nuvole. La mia cima, infatti, è sempre contornata da nuvolette che mi permettono molti momenti di leggerezza. Mi piace osservare, guardare e scrutare le cose più nascoste. Ammiro con dolcezza il sorgere del sole e con un pizzico di malinconia il suo tramontare. Mi capita di guardare la nascita di una nuova vita, il canto di un uccelletto, un piccolino che impara a volare, il timore e la tenacia nei suoi occhi. Finora ho affrontato molte stagioni... C'è stata l'estate, le sue lunghe giornate, il sole che penetra in ogni fessura, che inaridisce il mio terreno e la notte magica carica di stelle splendide. L'estate è la stagione della felicità, appare tutto più bello, è la stagione del

"tutto è possibile", il senso di onnipotenza, dell'eco di risate fragorose che risuonano come a dire "la morte non ci fa paura, tutt'al più la sbeffeggiamo". Poi ci sono stati gli autunni, questa è la stagione della realtà e dell'essenziale, si comincia a pensare che non tutto è possibile, mi comincio a colorare di rosso e di marrone, pian piano il superfluo appassisce e rimane solo ciò che è davvero di vitale importanza. In autunno c'è la vita che si lascia andare, le foglie cadono al suolo e ci si prepara all'arrivo dei tempi duri, che inevitabilmente ed inesorabilmente arriveranno. Esso, infatti, è la stagione della preparazione. E poi arriva l'inverno, senza preavviso, senza permesso... Arriva rovina i piani, gela la vita, le relazioni, i rapporti, il cuore. Ci sono molti inverni da affrontare nella vita di una montagna, c'è la morte che ha vinto, che ti ha spinto giù. Questa è la stagione della tristezza, ma

anche della pulizia. È tutto bianco, candido, pulito. È una pagina nuova, pronta per nuove storie e nuovi colori. I colori della primavera... La primavera è la stagione della rinascita, dei nuovi amori che sbocciano, del risveglio dal letargo. È il momento in cui torna la serenità, dopo aver affrontato il dolore ci sarà sempre la gioia. In tutto questo scorrere ci sono io, che ho affrontato molte tempeste e ammirato gli arcobaleni, momenti di felicità e di tristezza infinita. Ed io sono sempre stata lì, piantata a terra e con la testa fra le nuvole. Tutto mi ha scalfito, cambiato, modificato, lasciato cicatrici, ma questo mi ha permesso di essere quella che sono, anche quando il vento spingeva forte affinché io cadessi, ho sempre resistito con la forza e la tenacia della montagna.

Angela

## DEMONI EDUCATI

**Il conflitto quotidiano dove i pensieri si accavallano in una lotta salvifica**

Che bello svegliarsi oggi e vedere Michelle a casa, fare quattro chiacchiere, salutarla, andare in città, prendere il caffè da Giorgia, andare in struttura, fare il tuo Day Hospital, parlare delle mie perplessità sull'operato dei medici dell'Inail con la psicologa e riscendere in città per andare a vedere come sta Monica (stupenda e bellissima come sempre, quando sorride cambia il mio mondo) per poi passare alle torri per prendere salumi, pizza e toast.

Arrivo a casa, sembra una giornata come le altre, prendo sole, ascolto musica, ma qualcosa non va, qualcosa sta cambiando, lo sento, me la rido, sto immaginando tutto, mi apro una sigaretta, mi appoggio al balcone, guardo giù e nella mia testa una frase "quante volte te ga provà a buttarte zo de qua, no iera la meio la tua vita de prima, amici, alcool, scorribande senza pensieri".

Comincia il calvario pomeridiano tra lacrime, ossessività, una guerra interna continua e alla fine ti sei rivelato tu:

il mio lato oscuro, Jocker ti chiamavano nei tempi d'oro, il mio demone che ritorna, sempre più forte, sempre più incazzato, fastidioso e potente.

Questa volta ho paura, non riesco a contrastarti in poco tempo, non ho più energie, mi sento privo di barriere, non reagisco, provo con la musica, di solito funziona, oggi no, provo la doccia non serve nemmeno lei, ci provo, penso al mio percorso, lo faccio per mia figlia, se lo merita, dura poco, sei forte, forse troppo oggi, sembri una montagna che non ha una fine, non vedo la cima, vedo i miei obiettivi, il mio Walhalla allontanarsi, sento l'odore di un fallimento a pochi passi, non so cosa fare, decido di scrivere, ci provo, sembra impossibile, non riesco a smettere di pensare, mi disturbi, decido per una sigaretta, un bicchiere di Coca-Cola e torno a scrivere. Che dire Odino 2 Jocker 0, devo abituarvi ancora a questa nuova vita ma intanto ho vinto ancora. Alla prossima mio Demone, ah sì, ti amo...

AA



Per questo numero estivo volevamo un tema leggero e fresco. I nostri incontri di redazione sono sempre intensi, ma abbiamo il vizio di essere profondi anche quando ci teniamo la pancia dal ridere. E così anche questo numero sui record della nostra vita racconta chi siamo veramente: lottatori e maratoneti, lucidi enumeratori del quotidiano, sorpresi sognatori con una coppa in mano.



## L'ANGOLO DI MITILENE

**Tempi moderni e perduti**

34 anni da single

6 anni senza mio fratello più un anno in cui abitava a Hanoi

5 anni di settimana bianca senza "Chi vuol essere milionario" e miliardario

1 settimana di docce con ciclo ad Altire di Polazzo

4 mesi con solo 280 Euro

2 mesi di lockdown, uscita con lucidità (altri non ci sono riusciti), e mezzo

2 settimane dentro casa causa bora da record, ghiaccio e pioggia

**Mitilene**

## CON LE MANI NELLA CREMA

**Indigestioni digerite con piacere nella nostalgia del tempo che fugge**

A quando risale questo mio ricordo? A quando avevo tredici o quattordici anni; come passano e ti scappano via! All'epoca avevo una passione sfrenata per la crema pasticcera, molto di più rispetto alla cioccolata, adoravo tutti i dolci fatti con questa delizia: cannoli, paste creme, bigné, krafen ed anche le pastine napoletane con crema di ricotta. La torta margherita farcita con la crema, il gelato alla vaniglia: che bontà! Ma la parte più interessante è questa: riuscivo a mangiarne dieci, una dietro l'altra, praticamente un vassoio intero acquistato in pasticceria; ma paste grandi, non mignon. Quando mi assaliva la voglia tremenda di crema ed avevo qualche lira a disposizione, andavo a spenderle in pasticceria. A quel tempo non ingrassavo proprio per niente e nemmeno lo stomaco dava problemi: adesso devo fermarmi alla seconda pastina, perché una botta di zucchero è difficile da smaltire e lo stomaco protesta se una sessantenne gli fa digerire un mattone. Chissà perché questa attrazione per la crema?

**Antonella**

## DUE ANNI

**Un inizio e una fine, cercando le uscite del labirinto**

**24.05.19- 24.05.2021**

Sono passati già due anni che sto lontano da te amico mio. Ne abbiamo fatte di cagate in trentadue anni di attività: risse denunce ecc.. Hai reso la mia vita meno monotona per trenta lunghi anni, per poi trasformarla in due anni di pura sofferenza. Non mi lasciavi dormire, tu e i tuoi demoni accompagnati da solitudine, depressione e quella voglia, mai detta, di farla finita il prima possibile. Eri un compagno inseparabile, non lasciavi scelte. Avevo perso tutto solo per accontentarti, ma ho imparato, ti ho studiato e ti ho abbandonato. Non è stato facile e onestamente a volte manchi ma in questi due anni ho riscoperto chi io sia. Te lo spiego perché stare senza di te non è stato facile. La gente vede quello che tu fai vedere, ma nessuno sa quante notti ho pianto e piango ancora perché provo rimorso per i miei comportamenti. Vorrei fossi una persona per prenderti a calci in culo o vederti al posto mio e darti del coglione perché ti senti un fallito, ma non succederà mai. In questi due anni ho scoperto che sono anche altro, sono sempre un po' coglione, ma con testa. Pian piano, con fatica, mi sto riavvicinando a mia figlia, sto ricostruendo una

vita, sono progettuale, scrivo, ho nuove amicizie, persone per bene che mi ascoltano, supportano e sopportano. Ho riscoperto che camminare nella natura aiuta la mia testa a non pensare a te, passo ore ad ascoltare musica, faccio foto e i miei interessi sono cambiati. Allo stadio ci ritornerai tu da solo, io mi goda la diffida e ne vado fiero perché lì tu ci vivi e io non potrò essere al tuo fianco e se un giorno verrò non sarò certo per te. Sai, la gente per strada mi ferma, mi dice che ho fatto un bel lavoro, che sono bravo, che mi stima, ma la verità è che a me del loro giudizio frega veramente poco, a me frega che da due anni tu non fai parte della mia vita, che da due anni alterno giornate belle a giornate dove vorrei morire, ma so chi sono e non ci casco e anche se cado mi rialzo e lotto più di prima perché tra me e te uno solo ne uscirà vincitore e quello sarò io. Sì, lo riuscirò a lasciarti andare, riuscirò a dimenticarti perché tu sei il lato oscuro che ha perso il suo potere, ciao amico mio divertiti a rovinare altre vite ma non più la mia.

**Odino**



## YOUTUBER NASCOSTO

Quando sulla vetta della salita ti accorgi che da quel preciso momento ci sarà una fantastica discesa

Fin da bambino un elemento che mi ha sempre caratterizzato è quello di una forte timidezza.

Mi mette in difficoltà parlare davanti a un grande numero di persone. Sento tutti gli occhi puntati verso di me e mi viene subito il pensiero di essere giudicato. Mi sale una forte ansia da prestazione e vorrei dire cose intelligenti per venire ascoltato. La mia prima reazione è quella di scappare senza pensarci due volte oppure stare zitto senza dire una parola.

Considerando questa mia forte paura, scoprire di dover discutere la tesi davanti ad una commissione che giudica il mio lavoro degli ultimi mesi dell'università, ha unito due delle mie più grandi paure, quella di essere giudicato e quella di avere tanti sguardi rivolti verso di me.

Dopo giorni di preparazione tra simulazione della mia discussione, supportato da amici e parenti, e un paio di notti di sonno perso arrivo al giorno dell'esame.

Per quanto mi fossi preparato la mia ansia era talmente forte da pensare addirittura di non presentarmi, rischiando di perdere tutti i miei anni di studio, pur di evitare di parlare davanti a tante persone.

Alla fine mi sono fatto coraggio e sono salito sul palco. Non ricordo molto dei successivi venti minuti, solo qualche parola detta qua e là e l'applauso del pubblico quando mi sono bloccato dicendo a tutti di essere emozionato.

Conclusa la discussione ho scoperto di essere finito su Youtube, infatti le discussioni di laurea delle professioni sanitarie vengono registrate e ancora adesso non ho il coraggio di guardare il video. Per me rappresenta già un successo avere spiccicato qualche parola davanti ad un pubblico senza scappare, affrontando una delle mie più grandi paure.

Kevin

## SSSHHHTT, SILENZIO

(dicono)

Le etichette ti si appiccicano addosso e non puoi più parlare, sei muto per tutti, nessuno deve sentirti

Una canzone di De Gregori recita così: "I matti non hanno il cuore o se ce l'hanno è sprecato, è una caverna tutta nera...". Perché vi dico questo? Perché mi chiamo Nini e un cuore ce l'ho. Sono nato normale, dicono. Dicono anche che ero un bambino gentile e sensibile, troppo sensibile, forse. Rimanevo spesso ad ammirare il nulla, dicono. Io, invece, dico che passavo le ore a guardare le farfalle e le lucciole, sentivo il suono delle loro ali che sbattevano sempre più forti e instancabili; facevo lunghe passeggiate, senza meta, solo per il piacere di farlo e per ammirare ciò che mi circondava.

Ero spesso da solo e in silenzio. Passavo le mie giornate al mare, quello è il mio elemento. Sono un pesce senza branchie, io. Pian piano, dicono, che sono diventato "strano", parlavo di guerre ed uccisioni, di attacchi aerei e di sottomarini appartenenti alle forze nemiche.

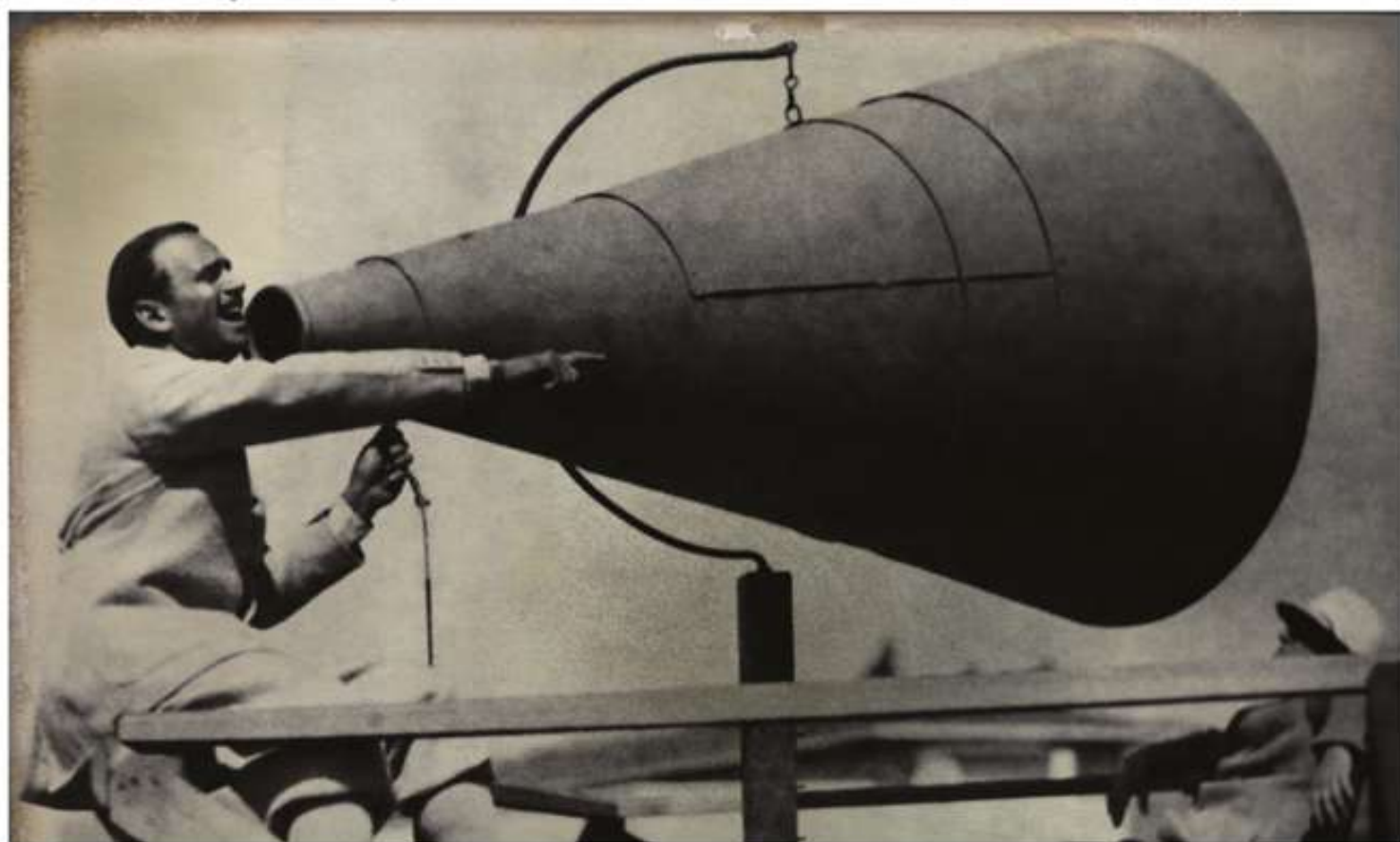
È, forse lì, che le persone hanno iniziato a pensare che il mio cuore, piantato nella cassa toracica, al centro del mio petto, sia sprecato. È lì, che il mio cuore ha iniziato ad avere bisogno di essere compreso ed accolto.

Passo le notti sveglio, aspettando il prossimo attacco, entrano nella mia casa e vogliono uccidermi. Non mi danno tregua, parlano sempre, gridano. Le persone dicono che sono matto, per strada mi evitano, cambiano strada, non mi vogliono ascoltare. Io vorrei solo condividere con loro questo dolore, questa perenne paura, le mie storie. Credono che io possa fare del male a loro, non hanno capito che io in loro cerco rifugio, chiedo aiuto.

Sono rari i momenti in cui sono tranquillo, riesco a chiacchierare, alzo la musica e non sento più le voci. Ogni tanto torno al mare, lì, i miei demoni, non riescono a trovarmi, mi nascondo sul fondale, nuoto e torna il sereno, il buio si colora di verde, di blu e di mille sfaccettature.

Mi chiamo Nino ed ho un cuore che vorrebbe essere amato.

Bucaneve



### ALT

Associazione di cittadini e familiari di Trieste per la prevenzione e il contrasto alle dipendenze.

Siamo a disposizione di chi si trova in difficoltà per l'abuso di sostanze illegali e delle famiglie che si confrontano con questo problema. Proponiamo incontri informativi, gruppi di auto aiuto per i familiari, gruppi con lo psicologo e formazione. Siamo presenti lunedì dalle 15.30 alle 18.30 al Centro di promozione della salute in Androna degli Orti 4

La nostra e-mail è: [assalt.trieste@gmail.com](mailto:assalt.trieste@gmail.com)  
sito web: [www.assalt.org](http://www.assalt.org)

Direttore editoriale  
Pino Roveredo

Direttore responsabile  
Elena Dragan

Coordinamento  
Gabriel Schulliaquer

Capo redattore  
Gigliola Bogatin

### Redazione

Matteo, Angela, Monica, Alessandro, Mattia, Antonella, Eugenio, Daniela

Grafica & impaginazione  
Nanni Spano

Le immagini di questo numero sono per gentile concessione di Andy Prisney  
info: [www.facebook.com/andy.prisney1](http://www.facebook.com/andy.prisney1)

il nostro sito  
[www.volerevolareweb.com](http://www.volerevolareweb.com)

Per suggerimenti o per inviare degli articoli si può scrivere a [volevola2000@gmail.com](mailto:volevola2000@gmail.com) Si ricorda che non possono venire accettati contributi senza firma. La redazione si impegna comunque a mantenere l'anonimato degli autori qualora essi lo desiderino. Se vuoi partecipare alla redazione ci troviamo ogni giovedì dalle 16.00 alle 18.00

Androna degli Orti 4, Trieste  
tel. 040 635830  
Per appuntamenti in altri orari si può chiamare il 348 6037926