



ZAI.NET *lab*

GIOVANI REPORTER

N - 9 DICEMBRE 2025

ATTUALITÀ

**SQUILIBRIO
TRA
GENERAZIONI**

p. 4

SCUOLA

**NASCE LA RETE
STUDENTESCA
NAZIONALE**

p. 11

EUROPA

**WAYS OF
EUROPE A
BUDAPEST**

p. 14

PROGETTI

**DIALOGHI APERTI
AL CARCERE
MINORILE**

p. 23

UN PAESE DI VECCHI





n°9 DICEMBRE

ZAI.NET
lab
GIOVANI REPORTER

WWW.ZAI.NET

Direttore responsabile

Renato Truce

Direttore editoriale

Lidia Gattini

Redazione nazionale

Chiara Di Paola

In redazione

Francesco Tota, Max Truce, Gaia Canestri,

Alessandra Testori, Chiara Colasanti

Impaginazione

Chiara Di Paola

Redazione del Lazio

Via Nazionale, 5 - 00184 Roma

tel. 06.47881106

e-mail: redazione.roma@zai.net

Redazione di Torino

Corso Tortona, 17 - 10153 Torino

tel. 06.47881106

e-mail: redazione@zai.net

Redazione della Toscana

Via dei Cipressi 11, Rosignano (LI)

tel. 0586 242330

e-mail: redazione.toscana@zai.net

Redazione dell'Emilia Romagna

Viale Gozzadini 11 - 40124 Bologna,

tel: 0647881106,

e-mail: redazione.bologna@zai.net

Hanno collaborato

Sara Roberti, Tommaso Puggioni, Giorgia Diaz,

Giorgia Alagna, Asia Vicentino

Fotografie

AdobeStock, Unsplash

Sito web

www.zai.net

Pubblicità

Mandragola editrice s.c.g. | tel. 0647881106

Editore Mandragola Editrice

Società cooperativa di giornalisti

Via Nota, 7 - 10122 Torino

Stampa

Premiato Stabilimento Tipografico

dei Comuni Soc.Coop

Via Porzia Nefetti, 55

47018 Santa Sofia (FC)

Zai.net Lab

Anno 2025 / n. 9 - dicembre

Autorizzazione del Tribunale di Roma

n° 486 del 05/08/2002

Pubblicazione a stampa

ISSN 2035-701X

Pubblicazione online

ISSN 2465-1370

Abbonamenti

Abbonamento sostenitore: 30 euro

(1 anno cartaceo + digitale

+ percorso online omaggio)

Abbonamento studenti: 15 euro (1 anno)

Servizio Abbonamenti

MANDRAGOLA Editrice s.c.g.

versamento su c/c bancario

IBAN IT98R0707237100000000412216

La testata fruisc dei contributi diretti editoria

L. 198/2016 e d.lgs. 70/2017 (ex L. 250/90)



MISTO

Carta da fonti gestite

in maniera responsabile

FSC® C107186

SOMMARIO

ATTUALITÀ

Siamo un paese di vecchi 4

Squilibrio o nuovo equilibrio 6

Parola a noi 8

SCUOLA

Nasce la rete studentesca italiana 11

Un quarto d'ora a scuola 12

DIRITTI

Una giornata per i Diritti 13

EUROPA

La lotta per la democrazia parte da Budapest 14

MUSICA

..... 17

SCIENZA

Il motore segreto del sonno 18

LIB(E)RI 19

SOCIALMENTE BELLO

Oltre i confini, oltre la violenza 20

PROGETTI

Dialoghi Aperti al carcere minorile 23

Cosa non hanno capito gli adulti 24

Radicalarsi senza invadere 25

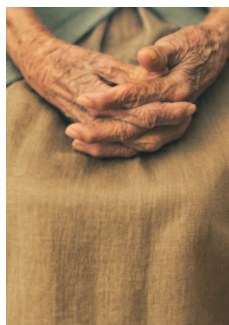
Mettere a tappeto le disuguaglianze 26

INTERVALLO 28

QUELLO CHE LE DONNE NON MERITANO 29

MA DOVE L'HAI LETTO? 30

PASSWORD DEL MESE: SQUILIBRIO



Zai.net è sempre più interattivo: puoi leggere più contenuti, scoprire le fotogallery, ascoltare le interviste. Come? Scaricando l'App gratuita di Zai.net sui principali Store. Cerca l'area free-pass, digita la **password SQUILIBRIO** e goditi l'edizione multimediale di questo mese! Clicca sui simboli che troverai sulla pagina e scopri i contenuti extra: foto, video, audio, pubblicazioni etc.

AUDIO



VIDEO



WEB



INTERVISTA



FOTO



PAGELINK



INFOTEXT



PDF



Zai.net Lab, il più grande laboratorio giornalistico d'Italia, è realizzato anche grazie al contributo di:

Main sponsor



Media partner

di Giorgia Alagna, 19 anni

"Squilibrio" è l'opposto della parola equilibrio; non a caso, si tratta di un vocabolo il cui significato esprime esattamente una **"carezza di stabilità"**, e viene esteso ad ambiti differenti. nel suo senso più semplice, esso può indicare un normale sbandamento fisico, una caduta per esempio, causata da distrazioni o imprevisti. Spesso, lo sentiamo nominare nel mondo dell'economia, quando si parla di un'eventuale assenza di proporzione tra le parti di un sistema.

Nell'universo della psicologia, uno squilibrio può indicare un'ipotetica mancanza di autoregolazione emotiva, solitamente causata da disturbi psichici.

Nel 2025, esiste un ulteriore settore in cui lo squilibrio risulta essere particolarmente rilevante, ed è quello demografico. In Italia per esempio, osserviamo come persista una **forte mancanza di equilibrio nel rapporto tra generazioni: si contano 2 persone con almeno 65 anni per**

ciascun minore di 14 anni.

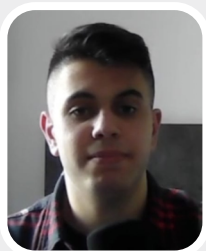
La consistenza demografica delle persone anziane è aumentata nel corso degli anni, passando **da 2,4 milioni di persone nel 2005 a 4,1 milioni, venti anni dopo**: l'allungamento delle prospettive di vita ha sicuramente reso possibile tale divario, accompagnato parallelamente da un notevole declino del tasso di nascita.

Lo squilibrio che regna nel legame tra generazioni sta sviluppando

degli seri scenari ai quali si dovrà far fronte: innanzitutto, in un Paese dove il numero dei minori è in calo, c'è il **rischio che essi perdano posizione all'interno del dibattito pubblico**; allo stesso tempo, viene messa in dubbio la **sostenibilità del sistema previdenziale**, che potrebbe portare a ripercussioni che colpiscono l'intera società. Insomma, si tratta di una situazione critica alla quale è necessario porre la giusta attenzione.

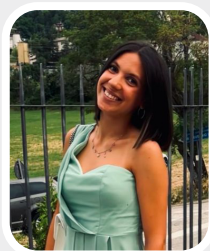
Squilibrio

Questo mese **hanno partecipato:**



Tommaso Puggioni

Ha 18 anni e frequenta il Liceo Scientifico delle Scienze Applicate "Peano" di Cuneo. Appassionato di storia, politica e musica, suona la tromba e la chitarra. Ama il mondo del giornalismo e scrive su Zainet e TargatoCn. Ha un podcast su YouTube, fondato insieme a un suo amico, che si chiama Banco per Due.



Sara Roberti

17 anni, frequenta il liceo scientifico presso l'istituto Tonino Guerra di Novafeltria e scrive articoli per il Caffè del Tonino, il giornalino scolastico. Ama leggere, è appassionata di letteratura italiana e gioca a pallavolo. Ama gli sport e cimentarsi in diverse attività. Scrivere è sempre stata la sua passione e soprattutto il suo modo per esprimersi.



Giorgia Diaz

16 anni, frequenta il liceo classico Anco Marzio di Roma. Al momento lavora come doppiatrice, ma nel tempo libero si diletta a comporre sceneggiature, poesie e articoli di giornale. È una grande appassionata di lingue, ed è sempre pronta a imparare cose nuove.



LO SAPEVATE CHE BASTA UN COLPO DI MOUSE PER ENTRARE NELLA REDAZIONE DI ZAI.NET E FAR PARTE DEL GRUPPO DI REPORTER PIÙ GIOVANE D'ITALIA?

LORO L'HANNO FATTO!

COLLABORA CON NOI!

**SCRIVICI A:
REDAZIONE.ROMA@ZAI.NET
O SULLA PAGINA FB O IG DI
ZAI.NET**

I DATI



Siamo un paese di vecchi

In Italia i giovani sono sempre di meno. E questo squilibrio peggiora la condizione della nostra generazione

L'Italia è un paese per anziani. Lo dicono i numeri: lo squilibrio demografico è quel fenomeno per cui in un Paese si registrano sempre più anziani e meno nascite, portando perdita di centralità da parte dei giovani all'interno del dibattito pubblico. Comparando la società odierna con quella di 20 anni fa, è evidente una sostanziale differenza: **nel 2005 gli anziani con più di ottant'anni erano 2,4 milioni, oggi invece ne contiamo 4,1 milioni, e per il 2045 si prevede un ulteriore aumento del 10%.**

Questa situazione deriva da due fenomeni. Il primo è **l'allungamento della prospettiva di vita**, che nel 2024 è stimata, per una persona

giunta ai 65 anni, di ulteriori 21,2 anni. Il secondo invece è il **declino del numero di nascite**. Questi due dati portano le generazioni a instaurare un rapporto squilibrato tra loro.

Nel 2005, circa 10 milioni di italiani erano minori, di cui 8,2 erano infra-quattordicenni, mentre gli anziani sopra i 65 anni ricoprivano un quinto della popolazione, ovvero 11,3 milioni di persone. **Nel 2025** invece gli anziani con età superiore ai 65 anni ricoprono il 24,73% della popolazione italiana, i minori di 14 anni sono l'11,91%, i ragazzi tra i 15 e i 17 anni rappresentano il 2,96% della popolazione, mentre i ragazzi di età tra i 18 e i 24 anni il 7,07%.

Si stima che **nel 2045** le cose cambieranno ancora: assisteremo a un aumento degli anziani di età superiore ai 65 anni fino ad arrivare a una percentuale di 33,98%, mentre i ragazzi di età compresa tra i 18 e i 24 anni diminuiranno tanto da arrivare a una percentuale di 5,23%. Insomma, tra 20 anni, potrebbero vivere in Italia appena 6 milioni di under-quattordici contro 19 milioni di persone con almeno 65 anni di età, con un rapporto di 3 a 1.

Tale rapporto in alcune zone è già stato superato da anni. Ad esempio in Liguria, già nel 2022 si stava per toccare la soglia stimata per il 2045. In quell'anno infatti erano quasi 270

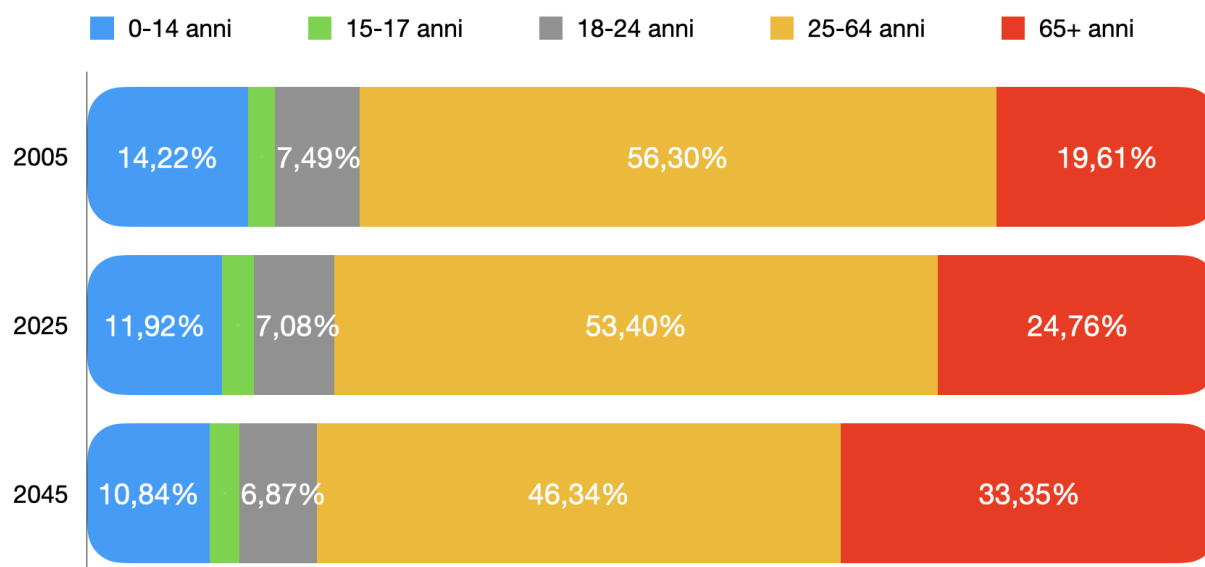
gli over -65 per 100 bambini residenti. Ma anche in Sardegna, Molise (240), Friuli-Venezia Giulia (231,8) e Umbria (222,8) la situazione non è molto migliore. Parlando di capoluoghi, la situazione è più ondivaga. Si va da Andria, che si distingue per il valore più basso con 134,9 anziani ogni 100 bambini sotto i 14 anni, passando per Crotone, Barletta, Napoli, Reggio Emilia, Palermo, Catania, Trani, Latina e Prato, che ancora contano un buon numero di giovani. Tra i capoluoghi con indice di vecchiaia maggiore, spiccano Carbonia (350,0), Cagliari (312,5) e Oristano (300,7), tutte e tre sarde. A seguire, Ascoli Piceno (285,2), Biella (285,2), Ferrara (278,3), Savona (265,9), Genova (264,7), Verbania (264,0) e Trieste (262,5).

Questo squilibrio porta non solo a una forte incommunicabilità generazionale, ma anche a un **peggioramento delle condizioni dei più giovani, che sono le classi meno rappresentate**. Se nel 2005, la fascia fragile era considerata quella degli anziani, già a partire dal 2008 la situazione si è in-

vertita. Nel 2023 il 14% dei bambini e ragazzi si trovava in stato di povertà assoluta e ora il rischio concreto è quello di perdere di vista l'importanza dei minori.



FONTE: elaborazione Openpolis – Con i bambini su dati Istat (consultati: venerdì 27 Giugno 2025)



LE CONSEGUENZE



Squilibrio o nuovo equilibrio?

Gli effetti dell'invecchiamento generazionale nel nostro Paese

In Italia abbiamo un problema: il calo demografico. In parole povere, ci sono sempre meno persone, poiché c'è una scarsa natalità a fronte di un allungamento dell'aspettativa di vita. Traduzione: sempre meno giovani, sempre più anziani. Vent'anni fa in Italia vivevano 2,4 milioni di persone con più di ottant'anni, mentre oggi sono 4,1 milioni.

L'altro dato importante che incide moltissimo sulla nostra generazione è il **numero di giovani che se ne va dall'Italia**, che è una doppia perdita: da un lato si vanno a perdere persone che sono diplomate e laureate e che,

quindi, potrebbero essere un aiuto importante nel mondo del lavoro specialistico italiano; dall'altra la perdita economica, dato che questi giovani sono costati alle tasche dello Stato per crescerli circa 120 miliardi di euro totali.

Questo squilibrio ha già fatto sorgere diverse domande a noi giovani: dal **problema delle pensioni** alla perdita di **protagonismo generazionale**. Siamo sempre di meno e quindi anche la nostra voce conta sempre meno. **Dal 2008 le generazioni giovanili sono quelle più colpite dalla povertà**. Anche per questo diventa fundamenta-

le restituire importanza ai minori, per evitare che lo squilibrio demografico ormai insanabile tra giovani e anziani si traduca anche in una spaccatura di diritti, possibilità e rappresentanza.

Parliamo di due generazioni già lontanissime: **un 14enne nato con il telefono in mano ha poco a che fare con un over 80 che ha vissuto nel periodo della guerra**. Il mondo gira a favore del progresso scientifico, il miglioramento continuo e le nuove tecnologie che vanno ad aiutare noi giovani, ma allo stesso tempo ci distacca moltissimo dal dialogo culturale con i più anziani.

Inoltre **si è invertita l'importanza dello studio e del lavoro**: i nostri nonni lavoravano per far studiare i propri figli, mentre oggi i nostri genitori ci fanno studiare per entrare nel mondo del lavoro.

In tutto ciò c'è però un fattore che già influenza la demografia italiana e che potrebbero essere salvifico o estramamente dannoso (a seconda della visione politica) per il futuro del nostro Paese: **l'immigrazione**. Grazie ai migranti, che solitamente compongono la fascia media, l'Italia può infatti mitigare lo squilibrio generazionale di cui abbiamo parlato, diminuendo il gap generazionale tra gli anziani e i giovani. Ma questo dato, secondo alcuni, rischia di comportare una perdita importante di identità nazionale.

Infine, c'è un altro elemento da tenere in considerazione: **gli anziani di oggi non sono più quelli di ieri, hanno una salute migliore e un'aspettativa di vita maggiore e sono sempre più importanti nel tessuto sociale della nostra società. Non dobbiamo insomma considerarli solo come un peso ma anche come una preziosa risorsa**. I nonni sono spesso un esempio di come ci si possa nuovamente mettere in gioco per i meno giovani e possono dare un contributo fondamentale alla crescita delle nuove generazioni, dal punto di vista pratico, economico e generazionale.



VOX POPULI

Parola a noi

Tra paura e realismo: cosa ne pensano i nostri coetanei

Ma cosa ne pensano i giovani? Abbiamo intervistato un campione di adolescenti per conoscere la loro opinione sull'invecchiamento dell'Italia. Dalle loro testimonianze sono emersi diversi punti di vista sulla situazione, che aprono una discussione più grande su quali siano i veri fattori che determinano l'origine del problema.

Flavio, 18 anni:

"Il boom economico degli anni Cinquanta e Sessanta ha generato un aumento delle nascite anomalo. Ci sono più vecchi del dovuto perché sono figli di questa anomalia generazionale".

Alessandro, 15 anni:

"Secondo me non è un paese di vecchi: è vero che ci sono poche nascite, ma ritengo la situazione abbastanza bilanciata".

Martina, 17 anni:

"Negli ultimi anni il numero di nascite è comunque molto più basso dello standard, perché adesso le famiglie non vogliono mettere alla luce bambini che sanno di non poter educare e far crescere adeguatamente".

Giulia, 13 anni:

"La politica sta decadendo e ha pietrificato il paese, perciò adesso siamo veramente arretrati. In questo Paese non ci sono più stimoli per avere figli".

Nicole, 16 anni: "In Italia tutte le persone giovani se ne vanno, perché non si trovano bene e non c'è più lavoro, e quelli che rimangono sono gli anziani".

Flavia, 15 anni: "Penso che oggi molte persone non possono permettersi di fare un figlio, e lo Stato non offre servizi che si trovano invece in altri paesi europei, come per esempio il Belgio o l'Inghilterra. Lì, se sei incinta, hai il diritto di stare a casa per un anno con il tuo bambino, ricevendo comunque la paga dello stipendio. Qua queste cose non ci sono".

Matilde, 16 anni: "Io penso che al momento le priorità dei giovani, soprattutto delle donne, sono cambiate. Ora non vogliamo più mettere su famiglia il prima possibile, vogliamo anche noi trovare un lavoro o continuare a studiare, prima di diventare madri. E molte non vogliono neanche più esserlo".

Leonardo, 17 anni:

"Il problema sono gli immigrati, che stanno infestando e distruggendo le nostre città. Gli italiani non fanno più figli perché questo non è più un Paese sicuro."

Maria, 14 anni:

"Le aspettative di vita si sono alzate, quindi le vite si allungano. Siccome i vecchi non muoiono e le nascite sono sempre meno, il divario sta aumentando."

Federico, 15 anni:

"Ovviamente non è così semplice... Se parliamo dell'età media, dipende dal quartiere e dalla città in cui ci troviamo. A livello politico però, l'Italia è molto poco sviluppata, e in confronto ad altri Paesi risulta vecchia".

Olivia, 15 anni:

"Io penso che l'immigrazione possa essere una soluzione a questa problematica. Se ci sono sempre meno giovani e c'è bisogno di ricambio generazionale, perché non spingere verso l'accoglienza?"

Chiara, 18 anni: "Sì, siamo un paese per vecchi: basta accendere la televisione per accorgersene! I format per i giovani non fanno ascolti e quindi tutti i programmi e i partecipanti si rivolgono solo agli anziani

Matteo, 17 anni:

"La politica ha capito che il bacino d'utenza sono gli adulti o gli anziani e non presta il minimo interesse alle tematiche dei più giovani. Ma la GenZ sta alzando la voce in tutto il mondo e spero che presto tornerà a farsi sentire anche in Italia!!"

ABBONA LA TUA SCUOLA A ZAINET

E ricevi il 90% del rimborso!



Aderisci dal 10
dicembre al bando per
il rimborso alle scuole
della spesa per
l'acquisto degli
abbonamenti



LA NOVITÀ

di Gaia Canestri, 21 anni



Nasce la rete studentesca nazionale

Da Milano a Bari passando per Firenze e Roma. Nova students è la prima lista collettiva d'Italia

Come si crea una lista studentesca diffusa in tutta Italia? Cosa è Nova? Quali sono i suoi obiettivi? Lo abbiamo chiesto ai suoi ideatori, Samuele Mangone e Leonardo Crenna.

Come nasce Nova?

"Nova nasce a metà dello scorso anno, momento in cui ci siamo resi conto che c'era un problema che si verificava sistematicamente al momento delle elezioni dei rappresentanti: ogni scuola rimaneva chiusa in sé stessa presentando le proprie liste ma senza prevedere nessuno strumento di comunicazione con le altre scuole. Noi ce ne siamo resi conto perché abbiamo riscontrato una grande difficoltà ad organizzare i tornei studenteschi, proprio per la molteplicità di persone da contattare, come se mancasse una rete comunicativa di fondo. Così ab-

biamo pensato che avremmo dovuto fare qualcosa per unire le scuole: da qui nasce l'idea di Nova students".

In che modo Nova crea una comunità di studenti?

"L'obiettivo principale è rendere la comunicazione tra gli studenti facile e veloce. Per questo Nova avrà un'applicazione oltre che un sito web, così che tutti gli studenti possano condividere le proprie idee in un contesto in cui sentirsi liberi dal giudizio. I più piccoli potrebbero fare fatica a rivolgersi ai rappresentanti, spesso più grandi, così abbiamo pensato a una piattaforma web che possa raccogliere tutti i progetti di cui i vari rappresentanti possono farsi promotori".

Che risposta avete ricevuto dai professori e dagli altri studenti?

"Non tutti i professori all'inizio erano

entusiasti, si sa, le cose nuove spaventano. Anche da parte degli studenti qualche critica l'abbiamo ricevuta. Qualcuno ci ha dato dei "fascisti" pensando che Nova volesse mettere a tacere le altre liste, altri ancora dei "senza valori" per la nostra scelta di essere apartitici. I nostri valori sono quelli del rispetto, dell'uguaglianza e dell'inclusione, che appartengono a tutti senza distinzioni di schieramenti politici; l'obiettivo di Nova è ben lontano dall'imporci come uniche voci nelle scuole, non ricerchiamo un guadagno personale, ma un guadagno in termini di società: vogliamo una comunità dove tutti si sentono coinvolti, dove non esistono barriere tra studenti, dove il meglio di ogni scuola diventa un'ispirazione e un'opportunità anche per le altre".

1 QUARTO D'ORA A SCUOLA

IN COLLABORAZIONE CON L'ANP
ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIRIGENTI PUBBLICI
E ALTE PROFESSIONALITÀ DELLA SCUOLA



"Vorrei davvero che la scuola iniziasse a trasmettere il messaggio che quando si prende un brutto voto, è il compito ad essere fatto male, non la persona". Silvio Improta è Dirigente Scolastico dell'Istituto Tecnico Economico e Tecnologico "Aldo Capitini" di Perugia e per lui il benessere psicologico a scuola significa innanzitutto iniziare a disgiungere la prova dalla persona. "Purtroppo l'attuale sistema valutativo ci porta a pensare sin da piccoli che i nostri risultati scolastici diano un giudizio di valore sulla persona. Scrivere *Bravissimo* sul compito delle elementari, suona come un giudizio sulla persona. Invece il messaggio dovrebbe essere: non sei tu ad essere bravissimo, ma hai fatto benissimo questo compito".

Una scuola attenta al benessere è una scuola in cui lo sportello psicologico è attivo sia per studenti che per docenti e in cui le classi sono coinvolte in percorsi di coaching umanistico attraverso sportelli motivazionali bisettimanali, con l'obiettivo di valorizzare le passioni e le abilità di ognuno.

Benessere, per Improta, è sempre sinonimo di inclusione, non solo per studenti e studentesse con la 104, ma anche per gli allievi con Bisogni Educativi Speciali (BES), che sono ancora un mondo grigio affrontato solo in parte nella scuola italiana. Anche per far luce su questo aspetto, il Capitini ha promosso negli ultimi anni il progetto *I Care 2*, una rete territoriale di scuole riunite con l'obiettivo di realizzare un protocollo comune e scritto dal basso che possa essere un punto di riferimento per modelli, criteri e approcci da attuare nei confronti dei BES. Il protocollo è stato realizzato ed è ora nella fase sperimentale di attuazione.

L'esperienza del Capitini mostra come il benessere sia insomma cambiamento culturale profondo: significa rivedere la valutazione, ripensare le relazioni educative, costruire un contesto in cui studenti e docenti possano riconoscersi come persone prima che come ruoli.

RISPETTO

di **Alessia Ruzzeddu**, Presidente Associazione D.o.n.n.a

Una giornata per i diritti

Il 10 dicembre è la Giornata Internazionale dei Diritti Umani. Attraverso le parole di Grazia Deledda torna d'attualità la parola "rispetto"

«La vita passa e noi la lasciamo passare come l'acqua del fiume, e solo quando manca ci accorgiamo che manca».

Grazia Deledda

Il **10 dicembre** si celebra la **Giornata Internazionale dei Diritti Umani**, istituita nel 1950 per ricordare l'adozione della Dichiarazione Universale del 1948, che sancisce i diritti inalienabili di ogni individuo, senza distinzione di razza, sesso, lingua, religione o status sociale. Una ricorrenza che invita a riflettere **sul valore universale della dignità umana e sull'impegno necessario per garantire libertà, uguaglianza e giustizia in ogni parte del pianeta**. Perché, nonostante i progressi, le violazioni restano una realtà: conflitti, discriminazioni, povertà, re-

strizioni alla libertà di espressione, disuguaglianze di genere, crisi climatica continuano a minacciare milioni di persone.

Il 10 dicembre 1927 **Grazia Deledda**, considerata un'anticipatrice dei diritti umani, riceve a Stoccolma il Nobel per la Letteratura, prima e unica donna italiana a ottenerlo. Piccola donna sarda, si afferma per i diritti – soprattutto quelli femminili – sfidando le convenzioni sociali e perseguendo la carriera letteraria nonostante le opposizioni. Il suo impegno vive nella lotta per l'emancipazione femminile, nelle sue opere e nel suo stile di vita, che mettono **al centro il ruolo della donna e la sua ricerca di libertà**.

Alla base di ogni percorso di ugua-

glianza c'è una parola chiave: **Rispetto**, la capacità di riconoscere il valore degli altri e di noi stessi. Parola dell'anno 2024 secondo Treccani; scelta nel 2025 dal 40,3% dei maturandi; e al centro della prima Giornata Nazionale del Rispetto, celebrata il 20 gennaio 2025 nel giorno della nascita di Willy Monteiro Duarte, esempio di generosità, altruismo e coraggio.

Come ha ricordato il Presidente Sergio Mattarella: «Rispetto è valore universale; è segno di maturità; è antidoto contro odio, discriminazione e violenza». Non è un concetto astratto: è un gesto concreto, uno sguardo che accoglie, una parola che sostiene, un silenzio che ascolta. È la forza che ci rende liberi e uniti, la stella polare della convivenza.

IL REPORTAGE



La lotta per la democrazia parte da Budapest

Ways of Europe approda in Ungheria

Quando una porta si chiude, un'altra si apre. In ungherese si dice *Ha az egyik ajtó bezár, egy másik kinyílik*, ma per noi significa che quando un'esperienza finisce, un'altra è pronta a cominciare. E non vediamo l'ora che accada. Si è conclusa a novembre la tre giorni ungherese che ha visto la compagine europea del progetto capitanato da Arci Solidarietà muoversi tra la capitale ungherese e il confine slovacco, lungo il Danubio. Il 5 novembre, infatti, il gruppo ha trascorso la prima giornata di lavori a Esztergom, nel nord del



paese, all'interno di un **centro di recupero per bambine e ragazze vittime di traffico di minori e provenienti da contesti difficili**: Faktor Terminal lavora da oltre dieci anni quotidianamente con le giovani utenti dell'istituto. Le attività dell'associazione combinano arte e una profonda dedizione umana: l'obiettivo delle operatrici (Niko, Ga-

bri e Luca) è restituire all'infanzia la dignità che le spetta, concedendo a queste giovanissime una seconda possibilità e - al contempo - prevenire la manipolazione e l'emarginazione sociale dei giovani. **La proiezione del film realizzato nel 2015, Árvátom: il sogno di un orfano**, ha offerto uno sguardo privilegiato su cosa significhi agire socialmente attraverso arte e teatro quando il governo nazionale rema in direzione opposta. Il secondo giorno, 6 novembre, il cuore dell'incontro si è spostato alla **Central European University di Budape-**



Questo articolo è parte del progetto Ways of Europe, finanziato dal programma Citizens, Equality, Rights and Values (CERV) nell'ambito del bando Call for proposals to foster Citizens' engagement



st, fondata da Soros e recentemente chiusa alle attività didattiche da un decreto di Orban dopo l'inserimento all'interno della famigerata blacklist, di cui sono vittima anche entrambe le associazioni partner del consorzio di WE. La Subjective Values Foundation ha guidato una giornata di **discussioni e attività pratiche esplorando il lato informale (ma non per questo meno essenziale) del sogno democratico**. La mattina è iniziata presto con workshop interattivi e vivaci scambi di storie personali ed esperienze di partecipazione pubblica. Il fondatore della fondazione, Marcell Lorincz, ha ricordato il valore simbolico dell'università che ci ha ospitato e ha delineato gli obiettivi della fondazione in Ungheria: sostenere un dialogo continuo tra culture, costruire una società aperta sostenibile e promuovere gli ideali europei. Mediare significa rispetto, resilienza

e il coraggio di fare un passo indietro per accogliere una nuova cultura e superare gli stereotipi. Una tavola rotonda ha alimentato la coscienza democratica e l'attivismo del gruppo. I relatori, impegnati quotidianamente nella solidarietà e nei diritti umani in Ungheria, hanno condiviso il loro lavoro sul campo nella missione interculturale. United, Artemisszió, She4She e l'Associazione per la Prevenzione del Genocidio hanno sottolineato **l'urgenza di rafforzare le comunità europee**: le persone devono prendere coscienza del proprio valore civico, del potere decisionale e della capacità di smascherare i metodi sottili con cui i governi soffocano la resistenza. Il cambiamento nasce dalla lotta contro la polarizzazione e il binarismo, dal mettersi in discussione prima ancora di interrogare l'altro. Nel pomeriggio del mercoledì, la **redazione finale della no-**

stra Dichiarazione di Budapest ha ricordato che nella lotta democratica nessuno è solo: l'oppressione può avere un nome e un volto, ma sotto di essi si nasconde una rete più ampia di disuguaglianze culturali, sociali, linguistiche ed economiche. L'azione e la comunità sono la via da seguire. Il manifesto appena nato riflette un **laboratorio dialettico su democrazia, solidarietà, stato di diritto, pace e migrazione, insieme a una pluralità di obiettivi e scenari per un'Europa fondata sulla libertà e sul rispetto**. Il 7 novembre, l'ultimo giorno dei lavori ungheresi, l'associazione Altera ha guidato il gruppo in una valutazione dei tre giorni di progetto. Ripercorrere i nostri passi, le nostre azioni e i nostri pensieri è, di per sé, una lezione di democrazia: c'è sempre spazio per migliorare.

Hotblock Radio



tutta la musica
Rap e trap
nazionale e internazionale
in **Radio**



**HOTBLOCK RADIO È IN ONDA TUTTI I GIORNI IN FM E DAB
PIEMONTE, LOMBARDIA, LAZIO, EMILIA-ROMAGNA, TOSCANA, CAMPANIA
HOTBLOCK RADIO NON È UNA WEB RADIO!**

WWW.HOTBLOCKRADIO.IT



SCARICA L'APP!

OLD SCHOOL: LA VOCE DEL QUARTIERE

Nell'epoca del vinile e delle piazze, il rap nasce come voce collettiva. I beat sporchi, costruiti su campionatori e scratch, danno ritmo a un linguaggio che parla di strada, appartenenza, riscatto. L'MC è portavoce di un gruppo, di un quartiere, di bisogni reali. In questa prima stagione, la musica è gesto politico: la cultura hiphop in senso lato si configura come controcultura della resistenza e subcultura delle periferie, quasi esclusivamente black. In questo periodo, il valore del rap sta nella comunità che genera, più che nell'individuo che la rappresenta.



L'EGOCENTRISMO DEL NUOVO MILLENNIO

Con i CD e i club, il rap attraversa gli anni Duemila e diventa una forma d'arte professionale. Il beat si fa digitale, la metrica più precisa, la voce più pulita. Gli artisti si raccontano, mettono in scena le proprie biografie, trasformano la credibilità di strada in introspezione. La realness non è più un fatto di quartiere ma di coerenza: dire la verità su di sé. A questo punto il rap perde parte del suo senso comunitario per diventare racconto individuale, quasi confessione. La complessità delle rime riflette una complessità interiore, mentre i valori si spostano dal gruppo alla persona, dall'azione collettiva al riconoscimento sociale. È il passaggio da una cultura condivisa a una cultura dell'autore.



LA TRAP: AUTOTUNE, PERFORMANCE E TIKTOK

Dagli anni dieci la scena viene rivoluzionata dalla trap: dall'autotune alla rarefazione delle rime, diventa il genere di una generazione a cui basta un computer per conquistare le classifiche. La parola d'ordine è performance: il testo perde parte del suo peso narrativo e acquista potenza visiva, il senso si condensa nell'immagine. Ma non si tratta solo di mettersi in mostra: anche le ultime generazioni hanno qualcosa da dire e trovano nella musica il loro mezzo di espressione. E, paradossalmente, si torna a parlare di piazza, di quartiere e di questioni razziali, ma in modo completamente diverso da prima.



Seguici su instagram a [@hotblockradio](#)
di Alessandra Testori

PILLOLE DI SCIENZA

di **Leonardo Durante**, Global Teacher Prize Top 50

Il motore segreto del sonno

Come l'alimentazione influenza il sonno e quindi il benessere

Ascolta
il podcast

scaricando gratis
l'app di Zai.net e
utilizzando la
password del
mese (pag. 2)



Avete mai pensato che la chiave di una notte serena potrebbe trovarsi nel vostro piatto? Il sonno è molto più di un semplice riposo: è il motore invisibile che alimenta ogni aspetto della nostra vita. Da un cervello scattante a un cuore sano, un sonno di qualità è un vero elisir per il corpo e la mente. Ma diciamocelo: chi non ha mai passato una notte a rigirarsi nel letto, schiavo di stress, tecnologia, oppure di un paio di caffè di troppo? **E se vi dicessi che, oltre a spegnere il telefono o meditare, cambiare ciò che mangiate potrebbe ribaltare la vostra esperienza**

notturna?

Un nuovo studio ha individuato il **legame tra alimentazione e sonno**, rivelando che una dieta ricca di proteine e fibre può favorire sonni lunghi e profondi. Perché, le proteine, contano: non sono solo utili per i muscoli, ma anche per il cervello. Le proteine stimolano la produzione di serotonina e melatonina, che sono i direttori d'orchestra del nostro ritmo sonno-veglia. Le fibre sono guardiane del riposo, cioè stabilizzano gli zuccheri nel sangue, evitando quei temuti roller coaster glicemici che possono sabotare il sonno. In altre parole, quello che mettiamo nel piatto può trasformarsi in sonni sereni. **Ed ecco la classifica dei cibi che potrebbero diven-**

tare i nostri migliori alleati notturni:

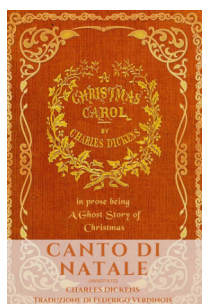
cominciamo con **noci e mandorle**, che sono ricche di magnesio e melatonina, perfette per rilassarsi prima di dormire; oppure **banane**, piccole centrali di triptofano, essenziali per produrre serotonina; l'avena, confort food serale che coccola il sistema nervoso; **salmone e tonno**, omega3 e vitamina D che lavorano per migliorare il sonno profondo; e **legumi**, proteine e fibre in un mix vincente per mantenere il corpo in equilibrio notturno. Sono invece da evitare zuccheri raffinati, caffeina e alcol, intrusi che rubano il sonno. Mangiare bene non è solo una questione di salute o linea: è un passaporto per svegliarsi pieni di energia.



LIBERI

Le letture consigliate questo

di Gaia Canestri

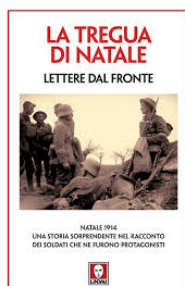


CANTO DI NATALE DI CHARLES DICKENS

DESCRIZIONE: Ebenezer Scrooge, un uomo avaro e insensibile, odia profondamente il Natale e l'aria di festa. Proprio nella notte di Natale riceve la visita di tre Spiriti che gli mostrano il suo passato, il presente delle persone che lo circondano, molto più duro e spietato di ciò che avrebbe mai immaginato; ma soprattutto il futuro che lo attende se non cambierà. Sconvolto da ciò che vede, Ebenezer decide di cambiare totalmente.

CITAZIONE: "Se la malattia e la tristezza sono contagiose, non c'è niente al mondo di così irresistibilmente contagioso come il riso e il buonumore".

PERCHÉ LO CONSIGLIO: A volte siamo così concentrati sulla nostra vita da non comprendere la realtà che le persone a noi vicine vivono ogni giorno. Canto di Natale è l'esempio perfetto di come fare del bene non ci porterà ad altro che a bene in cambio... ma attenzione, vale anche il contrario!

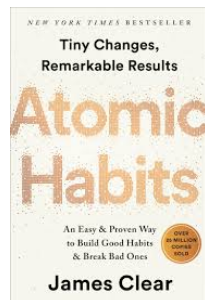


LA TREGUA DI NATALE - LETTERE DAL FRONTE DI EDIZIONI LINDAU

DESCRIZIONE: Il racconto della notte di Natale 1914, passata alla storia come il momento in cui svanirono schieramenti ed eserciti, descritto attraverso le lettere dei soldati. Cessa il fuoco, si accendono le candele, qualcuno canta un inno di Natale, i soldati si stringono la mano in segno di fratellanza. Non è fantasia, ma una storia vera.

CITAZIONE: "Mentre osservavo il campo ancora sognante, i miei occhi hanno colto un bagliore nell'oscurità. Ho teso le orecchie, ed ecco arrivare lungo tutta la nostra linea un saluto mai sentito in questa guerra: 'Soldato inglese, soldato inglese, buon Natale! Buon Natale!'".

PERCHÉ LO CONSIGLIO: Perché oggi più che mai abbiamo bisogno di ricordare che oltre la nazionalità, oltre la lingua che parliamo, la religione che pratichiamo, ci sono uomo uomini e donne capaci di provare le stesse emozioni, la stessa paura, la stessa gioia la notte di Natale. In poche frasi il significato intero di quello che stiamo vivendo.



ATOMIC HABITS DI JAMES CLEAR

DESCRIZIONE: Non è un romanzo, ma un vero e proprio manuale su come inserire dei piccoli cambiamenti nella nostra routine per produrre nel tempo grandi risultati. Non si tratta di un saggio motivazionale, ma una vera risposta per chi si chiede come cambiare le proprie abitudini senza stravolgimenti e cambiamenti drastici.

CITAZIONE: "Non puoi diventare una nuova persona in un colpo solo. Diventi una persona nuova ogni volta che un'azione rivela una nuova versione di te stesso".

PERCHÉ LO CONSIGLIO: Gennaio è momento in cui si fissano gli obiettivi dell'anno, e questo è senza dubbio il libro adatto per capire come raggiungerli. Se non amate i libri motivazionali, ma allo stesso tempo state cercando un modo per cambiare le vostre abitudini questo è decisamente il libro che fa per voi.



Socialmente *Bello*

**OLTRE I CONFINI,
OLTRE LA VIOLENZA**

Cosa ci insegna
l'attivismo
femminista

DI MARIANGELA DE BLASI

Su Zainet nasce “Socialmente bello”, la nuova rubrica mensile che racconta storie di chi lavora nel sociale accanto ai giovani. Ogni mese vi porteremo dentro esperienze autentiche, spesso poco conosciute, ma capaci di lasciare il segno. Lo faremo attraverso interviste a operatori e beneficiari, per dare voce a progetti e iniziative che meritano attenzione. Perché queste storie sono opportunità reali: per chi cerca un impegno concreto, un’esperienza di servizio civile, o magari una strada nuova da percorrere nel proprio futuro. Non serve andare lontano per cambiare il mondo: basta iniziare da vicino, nelle scuole, nei quartieri, nei centri giovanili, nelle palestre popolari, nei circoli culturali. “Socialmente Bello” racconterà come il lavoro sociale ed educativo non è solo un mestiere: è una passione, una scelta, un modo per prendersi cura della città e delle persone, di sé stessi. E ha bisogno di energie nuove, di idee fresche, di sguardi come i vostri.

Per la nostra rubrica Socialmente bello, incontriamo Patrizia Fiocchetti: attivista femminista dagli anni '70, con una vita trascorsa accanto alle donne nei luoghi più complessi del mondo. Oggi, come referente legale del progetto SAI Gea e dell'area gender di Arci Solidarietà, porta nel suo lavoro uno sguardo internazionale e una profonda esperienza umana, sostenendo ogni giorno donne migranti che affrontano violenze, discriminazioni e percorsi di rinascita. Con lei abbiamo parlato di attivismo, sorellanza, educazione e libertà: una conversazione potente, da leggere soprattutto con gli occhi delle nuove generazioni.

Come hai iniziato il tuo percorso come attivista femminista e cosa ti ha spinto a impegnarti soprattutto nella difesa delle donne migranti?

Già nella seconda metà degli anni '70 ero attiva nel movimento femminista italiano. Ero molto interessata, oltre che alle politiche italiane che si stavano evolvendo in quel periodo, anche a una visione più internazionale, che offriva spunti molto interessanti, soprattutto per il superamento del cosiddetto femminismo bianco occidentale. Non guardavo soltanto agli Stati Uniti e al Black Feminism, ma ero attratta soprattutto da quei Paesi meno conosciuti, in particolare nel Sud del mondo, dove esistevano realtà antiche e molto stimolanti anche per noi donne occidentali. Ho iniziato ad avvicinarmi a questi contesti in vari modi, anche con un attivismo diretto, partecipando in prima persona in luoghi come l'Iraq e l'Iran, quando ero ancora molto giovane. Col tempo, il mio impegno si è evoluto, spostandosi in altri scenari di crisi, ma sempre mantenendo un punto fermo: osservare e sostenere il protagonismo delle donne, che in molti di questi luoghi andava oltre la semplice rivendicazione di diritti e diventava un vero e proprio motore di cambiamento sociale e politico.

Quali sono le difficoltà principali che affrontano le donne migranti quando arrivano in Italia?

Nel mio lavoro quotidiano ritrovo tantissimo il concetto di

violenze multiple. Le problematiche che le donne portano con sé sono diverse, complesse, ma proverò a sintetizzarle in due gruppi: Il primo gruppo comprende donne provenienti dall'Africa subsahariana, in particolare dalla Nigeria. Queste donne hanno spesso alle spalle esperienze drammatiche: abusi, matrimoni forzati e precoci, mutilazioni genitali femminili. Nella stragrande maggioranza dei casi, direi nel 99%, sono vittime di tratta sessuale. Il viaggio che intraprendono è spesso traumatico: passano attraverso il Niger e soprattutto la Libia, dove vengono detenute in veri e propri centri di prigionia, subendo ulteriori violenze, anche gravi. Quando arrivano in Italia, finiscono nella rete dei trafficanti e vengono sfruttate. Spesso hanno con sé bambini, e quando le accogliamo nei nostri progetti hanno già iniziato, con grande fatica, il percorso di uscita dalla tratta.

Sono donne che portano dentro una sofferenza immensa, eppure ciò che colpisce è la forza, la voglia di riscatto, la determinazione a conquistare l'autonomia, nonostante le difficoltà e il carico familiare. Il secondo gruppo è composto da donne attiviste politiche, che arrivano da Paesi come l'Iran o l'Afghanistan. Sono donne che hanno una forte coscienza politica, che hanno lottato per i diritti e la giustizia e che, proprio per questo, sono state perseguitate, incarcerate, torturate. In molti casi sono state costrette alla fuga e alla migrazione. Anche loro portano con sé esperienze di grande sofferenza, ma anche

una visione del mondo estremamente lucida e potente. Gli strumenti del mestiere di chi lavora nel sociale sono l'ascolto, la sospensione del giudizio, l'accoglienza dell'unicità e delle storie che ogni persona porta con sé.

Cosa può fare la scuola per aiutare ragazzi e ragazze a emanciparsi da una cultura che può sfociare nella violenza di genere e nella cultura dello stupro?

L'educazione sesso-affettiva era una delle battaglie delle femministe negli anni '70. Eppure, ancora oggi, non è stata pienamente introdotta nelle scuole. La scuola deve fornire strumenti, innanzitutto, per riconoscere e decostruire gli stereotipi. Ma anche portare testimonianze e confronto.

Leggi l'intervista completa qui





Finanziato
dall'Unione europea
NextGenerationEU



MINISTERO
DELLA
CULTURA



Radio 900

Microstorie dal *Secolo Breve*

*Una ragazza degli anni
'60, un produttore
musicale e un
giornalista Millennial
appassionato di storia,
provano a raccontare le
Microstorie del
Novecento*



SCUOLE APERTE



Dialoghi Aperti al carcere minorile

Il laboratorio di media literacy all'interno dell'IPM Casal del Marmo

A volte l'informazione è una finestra di libertà verso il mondo esterno. Nasce con questa idea il progetto **"Dialoghi aperti"** di **Fondazione Media Literacy** con l'**IIS Domizia Lucilla** grazie al bando **"Scuole Aperte"** del **Comune di Roma**: portare articoli, servizi, reportage all'interno dell'Istituto di Pena Minorile Casal del Marmo e dibatterne con i ragazzi detenuti.

Dalle guerre nel mondo alla cronaca locale; dallo sport al costume passando per la geopolitica: informarsi significa essere liberi; sviluppare un senso critico e aprirsi al dibattito significa diventare cittadini più consapevoli e più attivi.

Da ottobre a dicembre, le giornaliste di Fondazione Media Literacy entrano nel carcere minorile ogni lunedì accompagnate da educatori, educatrici e docenti della struttura per of-

fruire ai giovani detenuti uno sguardo sul mondo esterno. **Con le grosse chiavi che aprono le serrature dell'IPM, entra uno spazio di libertà** in cui potersi informare, discutere e confrontarsi. In un luogo in cui l'unica fonte di informazione ammessa è la televisione, spesso sintonizzata su un'unica rete, avere a disposizione articoli e servizi selezionati è un'opportunità di crescita e conoscenza. E se è vero che nel nostro Paese la detenzione deve innanzitutto avere uno scopo rieducativo, questo principio è tanto più vero per un carcere minorile, dove le "colpe" sono in primo luogo del contesto di provenienza, scarso di stimoli e di spirito critico.

E così la scuola si fa vettore di educazione non solo per quanto riguarda le materie tradizionali ma anche attraverso progetti e iniziative esterne. Il progetto "Scuole Aperte" nasce con

l'obiettivo di tenere aperti gli istituti oltre il suono della campanella per farne poli educativi a disposizione del territorio. **In questo caso è il mondo esterno ad entrare nella scuola** dell'IPM per un dialogo aperto tra dentro e fuori, tra libertà fisica e libertà intellettuale.

Negli Istituti Penali per Minorenni (IPM) è presente la scuola superiore come parte del percorso di trattamento rieducativo, garantendo il diritto all'istruzione e alla formazione professionale attraverso protocolli d'intesa tra il Ministero dell'Istruzione e il Ministero della Giustizia.

ASPETTATIVE

di Radio ML King (Roma)

Cosa non hanno capito gli adulti

Al via il dibattito: cosa vorremmo spiegare agli adulti sulla nostra generazione

Vi è mai capitato di sentirvi addosso delle aspettative? Ne abbiamo parlato nel laboratorio radiofonico di Sblichiamo il Futuro. Spesso capita di sentire **il peso delle aspettative** all'interno di casa, quando i nostri genitori ci chiedono una mano con le faccende domestiche senza rendersi conto che anche noi siamo impegnate, tra scuola, compiti e sport.

E a proposito di **sport**, anche chi ci allena spesso ci mette in difficoltà, aspettandosi da noi risultati che a volte non riusciamo a raggiungere nonostante l'impegno; e invece di consolarci e riconoscere la nostra fatica, spesso sono delusi e ci dicono che dobbiamo fare di meglio. La stessa cosa capita con i **voti a scuola**: a volte i nostri genitori si aspettano un certo voto dopo un'interrogazione e se prendiamo di meno si arrabbiano perché pensano che non abbiamo

studiato.

Ma ci sono occasioni in cui, nonostante ci siamo impegnati tanto, la tensione del momento ci fa andare in crisi e prendere un brutto voto; in questo caso le persone più deluse siamo noi stesse, che ci aspettavamo un buon risultato, e la pressione in più di certo non ci aiuta. Studiare dovrebbe essere qualcosa che facciamo per noi, non per il voto o per la famiglia.



Spesso ci ritroviamo a fare qualcosa per far piacere agli altri, che siano adulti o nostri pari. Ad esempio, spesso per andare alle feste vorremmo semplicemente rimanere in tuta come fanno i ragazzi, ma per evitare le critiche ci sentiamo obbligati a mettere un vestito elegante e magari anche delle scarpe scomode. Oppure può succedere di fare un favore a un'amica solo per paura che se non lo facciamo possa smettere di considerarci come amiche. Ci sono anche ragazze che praticano uno sport perché i genitori ci tengono, ma in realtà a loro non piace.

Insomma, spesso le aspettative degli altri ci limitano perché ci portano a fare quello che vogliono loro e a "sottometterci", portandoci a non essere libere nelle nostre decisioni.

Sblichiamo il Futuro è un progetto triennale selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il Contrasto alla povertà educativa (bando per il benessere psicologico e sociale degli adolescenti), con l'obiettivo principale di sostenere il benessere psicosociale degli adolescenti di Roma (11-18 anni), promuovendone il protagonismo attivo nelle scelte che li riguardano e contrastando il disagio psicologico acuito dalla pandemia, la dispersione scolastica e la marginalità sociale. Il progetto intende superare la frammentazione dei servizi educativi, sanitari e sociali di Roma creando una rete integrata tra scuole, terzo settore, ASL e istituzioni municipali. L'elemento innovativo risiede nella costruzione di équipes miste e nella definizione di un modello organizzativo



FONDO ASILO, MIGRAZIONE E INTEGRAZIONE (FAMI) 2021-2027

Obiettivo Specifico 2: Migrazione legale/Integrazione - Misura di attuazione 2.d Ambito di applicazione 2.h
Intervento a.1) Capacity building, qualificazione e rafforzamento degli uffici pubblici.



Radicarsi senza invadere

Sostenere le vulnerabilità nei territori più fragili

C'è un progetto che radica le fondamenta nella necessità di inserirsi in territori fragili e abitati da persone vulnerabili. Si tratta di LGNet3, che 5 giorni su 7 supporta persone migranti con un'equipe multidisciplinare e delle unità mobili sociosanitari. Inserirsi in questi territori senza invadenza ma diventando parte delle ecosistemi è difficile, ce lo spiega Valerio Tursi, Presidente di Arci Solidarietà.

Come nasce questo progetto?

Prima ancora di partecipare al bando pubblico che ci ha permesso di dare vita al progetto, avevamo sperimentato l'attività di sostegno attraverso le unità di strada rivolte a persone in situazione di vulnerabilità, nello specifico delle persone senza fissa dimora. Così quando abbiamo visto il bando erogato dal Comune di Roma ci è sembrato un ottimo modo per creare

un network di città e continuare quel progetto di sostegno sul territorio a cui ci eravamo già affacciati.

Avete incontrato delle problematiche nella sua realizzazione?

La prima difficoltà è stata inserirsi in un territorio come unità di strada, far percepire poco alla volta la nostra presenza come una messa a disposizione di competenze ed esperienza, non come qualcosa di invasivo. Bisogna diventare parte dell'ecosistema per poter agire davvero sul territorio, e ci vuole tempo. Prima ancora di poter dare una risposta a chi ne ha bisogno, bisogna instaurare una relazione di fiducia tra le equipe multidisciplinari e chi ci si rivolge, prima di dare una risposta bisogna creare una relazione di fiducia. Questa è stata la sfida più difficile.

Che risposta avete ricevuto dal ter-

ritorio nel quale vi siete inseriti?

Quando si interviene sulle fragilità si deve avere a mente il fatto che non si interviene dando una risposta alla singola persona, ma si interviene sulla vulnerabilità dell'intero territorio, anche su chi è in condizione di potenziale benessere. Laddove si innalzano i livelli di qualità della vita di determinate persone, infatti, si innalza il livello di vita dell'intera zona. Il beneficio è quindi percepibile, il fatto è che a volte c'è un preconcezzo di base che è molto complesso da rimuovere se non ci si mette in discussione, e la messa in discussione necessita di una predisposizione all'ascolto. Dare una risposta generale è difficile, ma abbiamo avuto la netta sensazione che nel tempo ci sia stato un miglioramento nell'abbattimento degli stereotipi nelle zone in cui operiamo.

ENTI PARTNER



KARATE INCLUSIVO



Mettere a tappeto le disuguaglianze

Quando lo sport diventa strumento di inclusione

Cosa succede quando un bambino o bambina con autismo si iscrive a uno sport di contatto? È la sfida che Aracne si è posta con il partner **Insieme per Fare**, scuola di arte e sport ormai diventata punto di riferimento del Municipio Roma III.

Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il Contrasto alla Povertà Educativa Minorile ha offerto a tre minori autistici la possibilità di iscriversi gratuitamente ai corsi di karate e a due bambine con fragilità ai corsi di danza.

clusione e di crescita per i minori coinvolti ma anche per tutti gli altri iscritti al corso, che hanno modo di confrontarsi con la diversità. La lezione diventa così uno spazio di apprendimento che va oltre il semplice esercizio fisico e rappresenta un **terreno privilegiato per sviluppare competenze motorie, emotive e relazionali**

Quest'anno il progetto selezionato

Lo sport diventa uno strumento di in-

Il progetto Aracne - La Rete che Include nasce per promuovere nel complesso ed eterogeneo territorio del III Municipio di Roma la piena inclusione sociale di 200 minori con disabilità e in condizioni di povertà educativa. Aracne è una rete di realtà territoriali che promuove l'inclusione attraverso laboratori e servizi che si snodano intorno al Polo Inclusivo all'interno dell'Istituto Comprensivo Carlo Levi e toccano i nodi periferici diffusi sul territorio: dalla sede della cooperativa Idea Prisma 82, a quella de Il Brutto Anatroccolo e di Insieme per Fare, dal Brancaleone, alle scuole IC Filattiera e IC Montessori, nonché l'istituto di formazione professionale CIOFS. È un progetto selezionato da Con i Bambini nell'ambito del Fondo per il contrasto della povertà educativa minorile.



in un contesto protetto e strutturato. Il karate, in particolare, si rivela uno strumento prezioso perché combina **disciplina, coordinazione, autoregolazione e rispetto reciproco**. Per molti minori con autismo o altre fragilità, la pratica delle arti marziali favorisce la consapevolezza del proprio corpo, migliora l'attenzione e offre routine prevedibili, elementi fondamentali per affrontare con serenità le sfide quotidiane. Inoltre, l'ambiente del dojo, con le

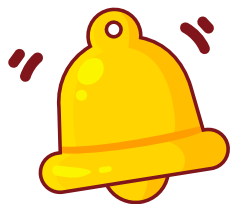
sue regole chiare e condivise, permette ai bambini di sperimentare il senso di appartenenza a un gruppo, rafforzando l'autostima e creando occasioni concrete di socializzazione. In questo modo lo sport diventa un **ponte tra esigenze individuali e dinamiche collettive**, capace di valorizzare ogni bambino nella sua unicità.

Fondamentale il lavoro di Carlo, l'insegnante del corso, il cui lavoro si

focalizza molto sul trasmettere i valori del karate come sport non violento e fondamentale per canalizzare le energie di ognuno.

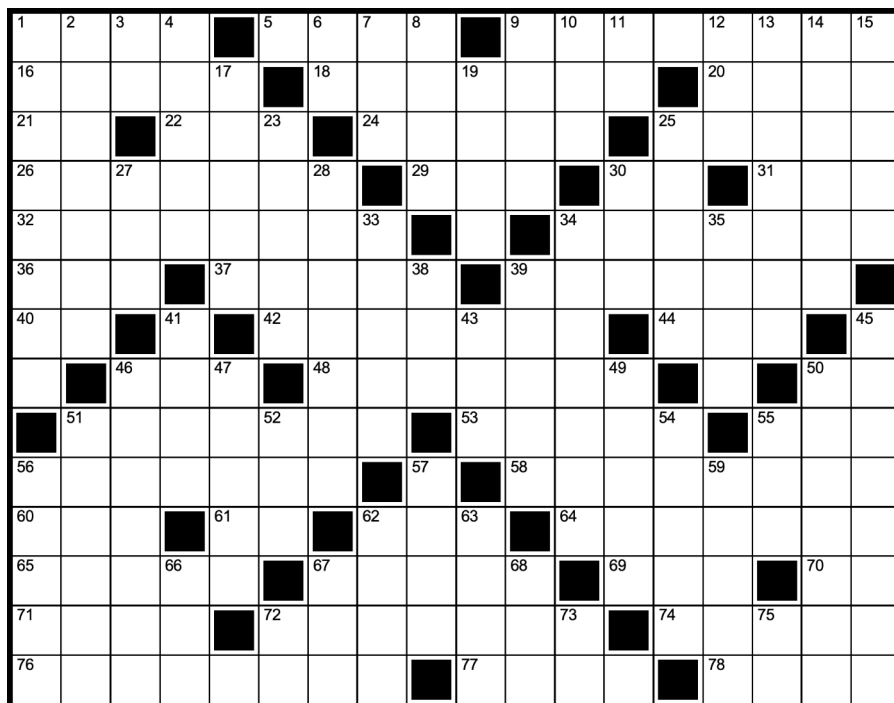
Sentirsi accolto, trovare il proprio ritmo e scoprire nuove risorse. Anche attraverso lo sport, il progetto Aracne - La Rete che Include mostra come, con gli strumenti giusti, crescita individuale e coesione sociale sono chiamate a dialogare.





Intervallo

CRUCIVERBA



ORIZZONTALI 1. Azienda Territoriale Energia e Servizi - 5. Il Levine cantante dei Maroon 5 - 9. Il sistema a vantaggio nel gioco del golf - 16. Privo di dubbi - 18. Forniscono saggi consigli e profezie - 20. Molto costoso - 21. La coppia in arrivo - 22. Internal Revenue Service - 24. L'Alt del cinema - 25. La Sarandon attrice - 26. Respirati - 29. La parte inferiore delle carte geografiche - 30. La Derek del cinema - 31. La... metà di Ettore - 32. Che è in corrispondenza dei fianchi - 34. Lo sono molti santi - 36. Un peccato capitale - 37. Accecata dalla collera - 39. Un chiusino del marciapiede - 40. 101 romani - 42. L'allenatore - 44. Dieta povera di... consonanti - 46. Un... triangolo di penne - 48. Le zanzariere li tengono lontani - 50. Stanno due volte in carica - 51. Istruito, colto - 53. Al di là nei prefissi - 55. Il titolo concesso a Paul McCartney - 56. Tenuta in considerazione - 58. Nervosi e nevrotici - 60. Andata con il poeta - 61. Un io dialettale - 62. Bank of America Corporation - 64. Si usa per le inalazioni - 65. Correlativo di quanto - 67. Spesso si accoppia alla sregolatezza - 69. Riservato (abbrev.) - 70. Rocket League - 71. Il fiume di Firenze - 72. Ragionata, meditata - 74. Acredine, rancore - 76. Dare nuovo inizio, dopo una interruzione - 77. Redding musicista - 78. Il Parker regista.

VERTICALI 1. Lo sono alcuni colori per dipingere - 2. Così sono i composti con tre tipi di elementi chimici diversi - 3. Il cantante Ramazzotti (iniz.) - 4. Puoi deciderlo prima di arredare - 6. La nota "di petto" - 7. Quello du triomphe si trova a Parigi - 8. Nome olandese della Mosa inferiore - 9. Il Robin di Sherwood - 10. È IN nel Texas hold'em - 11. L'Imbruglia cantante (iniz.) - 12. Intensive Care Unit (sigla) - 13. Componente del latte - 14. Macchina agricola - 15. Molti a Venezia - 17. Si consultano in stazione - 19. La Penelope attrice spagnola - 23. Linea di partenza - 25. Alberi da frutta - 27. Associazione Trasporto Aereo - 28. La desta il comico - 30. È dopo bim e prima di bum - 33. Idrocarburo detto anche dimetile - 34. Un taglio praticato nel legno per incastrarne un altro - 35. L'anmen storica piazza di Pechino teatro di una storica protesta - 38. Automatic Identification System - 39. Tenebroso, oscuro - 41. Quartiere di case povere - 43. Fa ripetere il servizio nel tennis - 45. Ha un suono inconfondibile - 46. Aiutò Teseo - 47. Il primo uomo secondo la Bibbia - 49. Squadra di calcio di Milano - 50. Si può usare anche per i decotti - 51. Sono equivalenti ciascuno a diecimila metri quadrati - 52. Il mitologico figlio di Procne e Tereo - 54. Tutt'altro che ridanciana - 55. Servizio Informazioni Sicurezza - 56. La chitarra indiana - 57. Ammiratori appassionati - 59. Il colore con cui viene spesso rappresentata la mela - 62. Cosa che si possiede - 63. Saluto tra amici - 66. È il massimo! - 67. Germania in tabella - 68. Il decimo mese in breve - 72. Due di picche - 73. Fornaio senza forno - 75. Fanno un taglio con agio.

Quello che le **donne** **non meritano**

di **Gaia Canestri**, 21 anni

C'è a chi piace la moglie cotta



“Perché c'è a chi piace cruda e a chi cotta la moglie”. A pronunciare queste parole è l'ex senatore Vincenzo D'Anna, oggi Presidente della Federazione nazionale degli Ordini dei biologi, sotto un post del Corriere della Sera dedicato alla storia di Valentina Pitzalis. Quattordici anni fa il suo ex marito la cosparsa di cherosene e le diede fuoco, sopravvissuta al tentato femminicidio e agli anni di odio e aggressioni online a causa della morte del suo aggressore (decaduto nel rogo da lui appiccato), ora Valentina, e tutti noi, ci troviamo a fare i conti con l'ennesima forma di violenza. “La mia voleva essere una risposta sarcastica e ipotetica alla domanda che una donna si era posta nel raccontare la sua atroce esperienza. Ho immaginato la battuta che quel folle individuo avrebbe potuto dare”. Non abbiamo bisogno di ironia per arginare e combattere il fenomeno della violenza di genere, non abbiamo bisogno neanche di ipotetiche risposte sarcastiche; avremmo piuttosto bisogno di comprendere davvero che è da lì, dalla mancata responsabilità che attribuivamo alle parole, che questo fenomeno affonda le radici.

Zitta e applaudi

Nel mondo dello sport, dal tennis alla pallavolo, dal calcio all'atletica, c'è una parola che fa da protagonista assoluta: fair play; eppure siamo ancora ben lontani dal puntare i riflettori su un'altra parola: uguaglianza, a partire da quella di genere. Ce lo dimostra il trattamento che alcuni sportivi riservano alle proprie compagne, spesso esibite come veri e propri trofei e successivamente discriminate nelle modalità più svariate. In un'intervista da Pier Morgan Cristiano Ronaldo ha raccontato che “Georgina si prende cura della casa. Se lei volesse il contrario io non ho intenzione di farlo... gli uomini non possono occuparsi onestamente.”. Altre volte a discriminare le partner degli sportivi sono gli spettatori stessi, o peggio ancora la stampa, come successo ultimamente con il caso Hasanovic. Si tratta della compagna del tennista Jannik Sinner, protagonista delle testate giornalistiche dopo le ATP Finals, apprezzata soprattutto perché “garbata e discreta”, una donna “dal basso profilo” tanto da confondersi nel pubblico e non oscurare la luce del fidanzato. Il “premio alla sua pazienza” è stata la “promozione nel box del tennista in terza fila”, così dicono i giornali. Più che sul campo, forse, il fair play ci servirebbe nella quotidianità.



Ma dove l'hai letto?

Fake news, bufale e mezze verità circolate sul web questo mese

di Gaia Canestri, 21 anni



Nel 1992 Falcone si schierava contro la separazione delle carriere

La separazione delle carriere in magistratura è un argomento caldissimo che ha infuriato l'Italia per molti mesi. Nelle ultime settimane si è diffusa una citazione attribuita a Falcone, estrapolata da una presunta intervista di Repubblica del 25 gennaio 1992. La citazione è stata ripubblicata da diverse testate, è persino stata ricordata da Nicola Gratteri durante un intervento a DiMartedì su La7. In realtà la presunta intervista a Falcone non è mai avvenuta e la frase non è mai stata pronunciata, così come confermato da Repubblica stessa.

Il tribunale internazionale dichiara i vaccini armi biologiche

“SCOOP: il tribunale internazionale emette un’ordinanza storica: le iniezioni di mRNA sono armi biologiche”. Niente panico, non esiste nessun tribunale internazionale che ha emesso questa sentenza storica, inoltre non esistono “iniezioni di mRNA”, forse chi ha creato la fake news intendeva “vaccini a mRNA”. In ogni caso i vaccini non sono stati dichiarati da nessuno di competente armi biologiche e lo scoop in questione è solo una fake news.

Donal Trump ha palpeggiato Bill Clinton

Il video ha fatto il giro del mondo e creato un grande scalpore sui social. Nella sequenza video, che sembra risalire a una decina di anni fa, si vedono i due politici ridere e scherzare tra loro, il tutto seguito dal gesto del Presidente degli USA. Nonostante il video sembri autentico in tutto e per tutto, si tratta in realtà di un deep fake generato da una foto realmente esistente scattata da un fotografo della Casa Bianca. Il video ci pone davanti a uno scenario da incubo: l’AI è sempre più realistica e pericolosa.

Il vaccino per l’influenza causa malori improvvisi

Come ogni anno, alle porte dell’inverno i social si riempiono di fake news legate al vaccino antinfluenzale. Stavolta a creare scompiglio è un’immagine in cui si indica il numero intra ospedaliero da chiamare in caso di malori improvvisi. In realtà, l’avviso in questione è davvero affisso alle pareti degli ospedali, ma non ha nulla a che vedere con il vaccino, si tratta infatti del numero da chiamare per qualsiasi malore che si verifica all’interno delle strutture.

Nelle classi inglesi si insegnano le preghiere musulmane

Il web si è indignato per un video che ritrae una maestra di una scuola inglese insegnare a dei bambini le preghiere musulmane, con tanto di tappeti da preghiera. In realtà si tratta di un video generato dall’intelligenza artificiale, creato e diffuso per alimentare i pregiudizi e l’odio nei confronti delle persone musulmane.

MANDRAGOLA EDITRICE

DUE PROPOSTE DI LABORATORIO DI GIORNALISMO: LA RADIO E IL GIORNALE

Le scuole che hanno già aderito alle nostre proposte

Liceo Laura Bassi, Bologna	ilISS D'Aguires-Alighieri, Salemi	IC San Costantino, San Costantino Calabro
IIS A. Venturi, Modena	IC Vittorio Alfieri, Torre Annunziata	IIS Morelli Colao, Vibo Valentia
IS Amerigo Vespucci, Vibo Marina	IS Galileo Ferraris, Caserta	IIS Enzo Ferrari, Roma
ISSS Tonino Guerra Polo S. Novafeltria	IC Pescara 4, Pescara	Liceo Niccolò Copernico, Roma
IC Ennio Quirino Visconti, Roma	Liceo Arcangeli, Bologna	ITIS Ettore Bolisani, Isola della Scala
IIS Falcone-Righi, Roma	Liceo Ovada, Ovada	IIS Majorana Moncalieri, Torino
IC Vincenzo Pagani, Roma	IIS V. Bosso - A. Monti, Torino	IIS Devilla, Sassari
Liceo Giuseppe Parini	IPSIA Guglielmo Marconi, Siena	IPSEOA Termoli, Campobasso
IC Chieri 1, Chieri	IPSEOA Marco Polo, Genova	ITIS Gioacchino Russo, Paternò
Liceo Paolo Toschi, Parma	IC Ronco Scrivia, Ronco Scrivia	IC via Tacito, Civitanova Marche
IIS Jacopo Linussio, Codroipo	Liceo Ripetta, Roma	Liceo Augusto, Roma
ISIS Europa, Pomigliano d'Arco	IIS Carducci, Cassino	IIS Piaget Diaz, Roma
ISS Telesia, Teleso Terme	Liceo Enrico Fermi, Cecina	Liceo Galileo Galilei, Napoli
IIS Tommaso Salvini, Roma	IIS Croce Aleramo, Roma	IC Albignasego, Albignasego
IC Savignano sul Panaro, Savignano sul Panaro	IIS Vincenzo Cardarelli, Tarquinia	ICS Elio Vittorini, Siracusa
IC Civitella Paganico, Grosseto	Liceo Dante Alighieri, Roma	Liceo Galeazzo Alessi, Perugia
ITIS Cristoforo Colombo, Roma	IPSEOA Aurelio Saffi, Firenze	IC Enrico Mattei, Forlì
IS Luigi di Savoia, Chieti	IIS Pacinotti Archimede, Roma	IIS Giordano Bruno, Perugia
IS via dei Papareschi, Roma	ITIS Enrico Fermi, Roma	Liceo Tacito, Terni
IC San Demetrio Nè Vestini, Rocca di Mezzo	Liceo Blaise Pascal, Pomezia	Liceo Donatelli, Terni
IC Celano, Celano	ISSS Einaudi Molari, Viserba	Liceo Giuseppe Manno, Alghero
Liceo Torlonia, Avezzano	Liceo Vittorio Colonna, Roma	ITES Paolo Dagomari, Prato
Liceo Anco Marzio, Roma	Liceo Niccolò Machiavelli, Roma	Liceo Primo, Torino
Liceo Augusto Righi, Roma	ITAGR Firenze, Firenze	Liceo Socrate, Roma
IC di Casalpuusterlengo, Casalpuusterlengo	IC Isole Eolie, Lipari	IC Don Milani, Massa
Liceo Dettori, Tempio Pausania	IS Isa Conti Eller Vainicher, Lipari	Liceo Plauto, Roma
Liceo Angeloni, Terni	IC Pagani, Fermo	
Convitto D. Cotugno, L'Aquila	ITIS Lucarelli, Benevento	

Per saperne di più www.mandragola.com

OLTRE 1000 GIOVANI REPORTER OGNI ANNO

#CHIAMATECILLUSI



SVILUPPO DEL PENSIERO CRITICO

Crediamo che suscitare domande, fornire ai ragazzi competenza critica, offrire loro l'alfabetizzazione mediale per essere cittadini del XXI secolo, contribuisca a formare il cittadino cosciente, attivo, critico, sociale, creativo.



LETTORI PIÙ CONSAPEVOLI, CITTADINI MIGLIORI

Crediamo che i ragazzi debbano maturare la consapevolezza che una corretta fruizione dell'informazione è alla base di ogni moderna democrazia. Proprio per questo i redattori di Zai.net non sono futuri giornalisti, ma lettori evoluti in grado di comprendere i meccanismi dei media.



CITTADINANZA ATTIVA

Crediamo che i nostri ragazzi, attraverso un attento lavoro critico, possano osservare la società che li circonda, porsi domande e leggere con altri occhi i meccanismi che regolano la vita sociale e politica del nostro Paese.



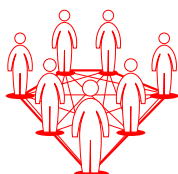
IMPARARE FACENDO

Crediamo nel principio del "learning by doing" che ha trovato il suo riferimento teorico nelle scienze dell'educazione e in quelle della comunicazione.



DIDATTICA ORIZZONTALE

Crediamo che i giovani, attraverso il metodo del peer to peer, possano condividere con i loro coetanei ciò che hanno appreso nella nostra redazione. L'esperienza trasmessa può responsabilizzare il ragazzo che spiega e stimolare lo studente che impara.



NETWORKING E DEMOCRAZIA DIFFUSA

Crediamo nella forza del gruppo: i membri della nostra community sono contemporaneamente fruitori e produttori di contenuti; si confrontano e dialogano tra loro attraverso lo scambio partecipativo di informazioni dagli oltre 1.700 istituti superiori collegati in tutta Italia.



CULTURA DI GENERE

Crediamo nel rispetto dei principi di tolleranza e democrazia e per questo promuoviamo in ogni ambito del nostro lavoro la diffusione di una cultura di genere.



SOSTEGNO ALLE SCUOLE

Crediamo di dover sostenere le esigenze della scuola nel modo più diretto ed efficace possibile, coinvolgendo le Istituzioni, le Fondazioni e le aziende private più attente al futuro delle nuove generazioni.



DALLA PARTE DELLA BUONA POLITICA

Crediamo in tutte quelle istituzioni che pongono i giovani al centro delle loro politiche.



FUORI DALLE LOGICHE DI MERCATO

Crediamo sia giusto investire le nostre risorse umane ed economiche in progetti educativi in favore delle giovani generazioni affinché possano acquisire consapevolezza del proprio ruolo civile e sociale.



ZAI.NETlab

GIOVANI REPORTER