

Tratto dal libro
di don Antonio Mazzi

COME SALVARE UN FIGLIO

DOPO AVERLO ROVINATO



GUIDA AI PICCOLI ESERCIZI
(PER DARE PIÙ SENSO ALLA TUA VITA DI GENITORE)

FONDAZIONE
EXODUS
ONLUS®

INTRODUZIONE

Mi faccio alcune domande sulle quali vorrei che voi genitori e noi educatori riflettessimo.

La prima: se vogliamo parlare di prevenzione dobbiamo cominciare a tessere una strategia che coinvolga, almeno, gli adolescenti normali, cioè quei quattordicenni che vanno a scuola, che hanno famiglie normali, ma che per un motivo inspiegabile un sabato sera, oppure un giorno qualsiasi dell'anno, combinano pasticci ingiustificabili, impensabili.

Fino al giorno prima erano bravi ragazzi, quasi ottimi, il giorno dopo divengono dramma, branco, problema, disagio.

Come affrontare questa "finta" normalità? Soprattutto, quali progetti inventare?

Dentro questa mia domanda c'è anche una lettura strabica dell'adolescente moderno: con uno sviluppo fisico precocissimo, con un impianto psicologico "ritardato" (causa l'enorme iperprotezione materna) e con una presa di coscienza sui fatti, annullata dalla "virtualità" di buona parte del suo mondo.

I tre strati, dentro la storia degli adolescenti 2000, non crescono armonicamente; sedimentano, creando ulteriore dis-identità.

* * *

La seconda riflessione: questa società è una società che crea aggressività in tutte le sue parti. Negli adulti, nei giovani, nella scuola, negli stadi, nelle strade...

È un'aggressività di nuovo tipo, non criminale ma dirompente, medio borghese e insieme borgatara, introversa ma dilatata, generalizzata e miniaturizzata.

Nel contempo questa società non permette che questa aggressività si scarichi per vie normali, in modi dignitosi. Per cui i nostri ragazzi, che potenzialmente hanno un motore "Ferrari", sono obbligati a fare le Smart.

Impianto fisico sconfinato, motore da circuito di Monza, con pochi freni, con pochissima capacità di autocontrollo e con la voglia di solcare l'universo.

È cattiveria raffinata mettere al mondo figli, che da adolescenti vorrebbero rifare il mondo, per poi offrire loro la pizzeria, la discoteca e il computer.

Ho parlato provocatoriamente di aggressività, per obbligare ciascuno di noi a chiamare le cose con il loro nome. Dobbiamo pensare a un periodo adolescenziale che possa permettere ai nostri figli di sviluppare un'aggressività positiva, per il bene loro e degli altri.

Se non provvediamo in fretta, credo che il bullismo, il satanismo e la violenza si moltiplicheranno velocemente.

Vorrei che lo sport diventasse una possibile pista per riuscire a scaricare e riequilibrare l'aggressività attraverso la fatica, il dolore, lo sforzo, la pazienza, l'autocontrollo, l'urlo, il pianto.

Lo sport mai come oggi può essere un elemento riqualificante ed educativo.

Allora, quali tipi di sport consigliare perché i ragazzi e le ragazze adolescenti possano scaricare la dinamite che portano dentro?

A questa domanda che mi faccio, non saprei dare risposta. Capisco solo che se non riusciamo ad aiutare i nostri ragazzi a capire come armonizzare fisico, psiche e volontà, saremmo degli sconfitti, soprattutto nel mondo dei normali.

Da tempo, penso e provo alcuni sport rischiosi, estremi. La scalata di pareti, il parapendio, buttarsi con l'elastico, motocross, il completo di equitazione, fino a ieri mi spaventavano. Oggi li vedo bene e ho portato a casa dei risultati.

Chi viene dall'oratorio fa dello sport una delle strategie educative prioritarie.

Debbo però aggiungere che, se fino a ieri l'importante era partecipare, credo che oggi bisogna anche dire ai nostri ragazzi che quando entrano in campo devono non solo partecipare, ma vincere.

È un modo per permettere loro di scaricare le loro aggressività, alla ricerca di una vittoria sportiva.

Quindi non come atto di prepotenza, non come beffa verso gli avversari, oppure come maleducazione, ma come forte obiettivo da perseguire. Non ci dobbiamo mai rassegnare alla sconfitta.

Le piccole vittorie sul campo ci aiutano a cercare le grandi vittorie nella vita. Un momento: è chiaro che dentro a questo progetto c'è anche la sconfitta, la fatica, la vittoria, il collettivo, il protagonismo individuale. C'è tutto!

Però una cosa è andare in campo e dire: quello che viene viene, un'altra è che un ragazzo di quattordici anni (non parlo del

bambino di otto che deve giocare, nemmeno dell'adulto di venti) voglia essere un vincitore, costi quel che costi.

Il grande educatore sa quando, come e dove aiutare i suoi giovani a scaricarsi. Dobbiamo avere il coraggio di lasciarci guidare dalle nuove situazioni che si sono create attorno al mondo giovanile. I vecchi presupposti e i vecchi sistemi che, magari, facevano parte della gioventù di ieri, sono saltati tutti.

* * *

La terza riflessione: durante la nostra vita, vi sono periodi nei quali ci sentiamo persi.

Montagne di cose si abbattono su di noi, quasi per dispetto. Il tempo fugge, il disordine regna in testa e nel cuore. Temiamo di perdere il meglio, nel frattempo ci lasciamo alle spalle il meglio e il peggio.

Quand'è così qualcuno si rifugia nel passato e altri corrono nel futuro.

È duro accettare il presente.

Non ha significato, non offre stimoli, deprime, ci annebbia.

Ricordo un distinto signore, che, descrivendomi una situazione simile, si godeva a riepilogarmi un simpatico metodo fai da te, che gli permetteva di venirci fuori, con pochi danni.

Andava a frugare nello scatolone dei giocattoli, che teneva in soffitta. Si sedeva per terra, accendeva una candela (perché allora in soffitta c'era una flebile luce), rovesciava lo scatolone e partiva... con i ricordi.

L'automobilina arrugginita proprio nel fondo, un secchiello di plastica rotto, un bambolotto ripieno di cotone fatto dalla nonna, un paio di pecorine dell'allora presepio. Attorno a questi giocattoli poveri, ritornava sulla spiaggia a far castelli aiutato dal secchiello, rivedeva il primo presepio nell'angolo della cucina, e via così.

Dopo qualche ora, il signore di cui sopra, scendeva dalla soffitta sano, salvo e pronto per affrontare la battaglia quotidiana.

Anche un altro uomo impegnato, stufo di fare l'impegnato, un giorno decretò: <<Tenetevi il mondo, io scelgo la fantasia della mia bambina, che, di tanto in tanto, va a parlare del suo moroso alla scopa, nel ripostiglio>>.

La memoria è interessante, mai infantile. Non è rifugio, ma ancoraggio.

Le nostre radici stanno lì dentro ed è opportuno non dimenticarle. La maturità significa venire a patti con gli altri pezzi di noi stessi.

Ieri e domani sono le braccia del nostro oggi. Ricordare e sognare sono i verbi delle contemplazioni.

Fare e scegliere sono i verbi dell'azione. Una strada senza mete, disperde. Una meta senza strade, fa di noi angeli con le ali tarpate.

Vivere più in fretta non vuole dire vivere meglio. Nel ritmo non è rinchiusa la felicità e nemmeno il futuro. Ci sono cose molto più

importanti da fare, oltre la corsa. Potrebbe essere, talvolta più proficuo guardarci attorno, o guardare in alto, che sfrecciare spudoratamente davanti a tutti.

Fare gli ultimi ogni tanto può far bene alla salute.

Dalle file in fondo alla sala si ha una visione d'insieme molto migliore che dalle prime.

* * *

Perché un'introduzione così erudita?

Ho solo buttato giù, come si dice, alcune segnalazioni "stradali".
Le digeriremo cammin facendo.

DARE UN "SENSO" ALLA VITA

La fortuna, o meglio la Provvidenza, vuole che alcune cose necessarie per vivere, le possiamo ricevere in dotazione tutti, già dalla nascita.

La mentalità corrente, invece, fa l'impossibile per farci dimenticare le suddette cose necessarie e favorire la sopravvalutazione delle cose superflue.

Un saggio orientale ci racconta:

<<C'erano tre amici che parlavano della vita. Uno disse: è possibile che gli uomini consumino il tempo insieme senza saperlo?

Lavorino insieme senza produrre felicità?

Volino nello spazio dimenticando l'infinito?

Esistano pochi anni ignorando l'eternità?>>.

Tra le cose che abbiamo in dotazione tutti senza saperlo, c'è proprio il tempo. I giorni, le ore, sono i nostri alleati più forti. Sono il contenitore delle avventure umane.

Fa sorridere la gente che nasconde l'età, le rughe, le occhiaie; fa piangere la gente che butta via la vita come fosse un ferro vecchio; fa arrabbiare la gente che usa le giornate come fossero gettoni telefonici, per risposte immediate, invaghita del mito del tutto, subito.

Nelle nostre case non si contano più le quantità di orologi appesi alle pareti o in bella vista sui comò. Nei cassetti riposano orologi di ogni tipo: piccoli, preziosi, swatch, di marca, da antiquario, da amatore, da collezionista.

Al polso esibiamo, con l'aria annoiata del peone disoccupato, cronometri da milioni. Nelle nostre teste, invece, come nelle teste dei tre della storiellina orientale, il tempo corre il rischio di entrare nella categoria da cassa integrazione.

Una volta di tempo si viveva, ora di tempo si muore. Muore chi fugge dal tempo drogandosi. Muore chi fugge dal tempo buttando la sua Kawasaki a duecentocinquanta l'ora.

Muore chi fugge dalla paternità per voglia di false liberazioni. Muore chi diventa troppo grande in fretta e chi non lo diventa mai. Troppa gente è già morta da viva. Il tempo esige che ciascuno di noi arricchisca di spessori qualitativi la sua vita.

Gli uomini veri non dimenticano da dove vengono, non hanno paura del pezzo di strada che devono percorrere, prendono le piccole cose di ogni giorno con serietà.

Gli uomini veri sanno che non possono cambiare la direzione del vento, ma possono governare le vele: gli uomini veri sanno che il tempo può lenire, può acuire, può far ricordare, può far dimenticare.

Gli uomini veri sanno vivere da leoni o da agnelli, da pecore e da lupi; da serpenti e da colombe. È la trincea che definisce il ruolo e le postazioni.

Lo stesso Cristo ha detto che era venuto a dividere i figli dai padri, le mogli dai mariti, a portare il fuoco, a denunciare i sepolcri

imbiancati. Investire tempo, amore, fantasia nei giovani è l'impegno più affascinante.

C'è una frase famosa, sulla bocca dei nostri padri e nonni: <<Ai miei tempi...>> e poi una sfilza interminabile di azioni fatte <<ai loro tempi...>>.

Un proverbio cinese ci ricorda che se una generazione pianta gli alberi, l'altra si gode l'ombra... Troppe volte, però, o i nostri nonni non hanno piantato tutti gli alberi che credevano di aver piantato, o si sono seccati gli alberi, in buona parte; oppure i giovani hanno scelto altri alberi e altre ombre.

La vita può essere compresa guardandola a ritroso, ma deve essere vissuta guardandola avanti, soprattutto se giovani. E guardare avanti significa dare senso e significato al tempo o, se volete, all'orologio.

* * *

Mi scrive un genitore:

<<Ho sentito il suo intervento e alle sue osservazioni mi sembra opportuno aggiungere che spesso i genitori trovano difficoltà oggettive nel rapporto educativo con i figli, difficoltà che provengono dal mondo esterno alla famiglia, cioè dai rapporti che i figli hanno fuori dalla propria casa.

Cerco di spiegarmi meglio: di solito i genitori cercano di educare al meglio i propri figli trasferendo e/o cercando di impartire loro regole e principi comportamentali di elevato valore morale e sociale. Valori che spesso vengono anche acquisiti dai ragazzi e messi in pratica.

Poi arriva l'adolescenza, i compagni di scuola e la televisione. Per i ragazzi inizia una nuova fase di vita, un modo diverso di rapportarsi a livello sociale e *in primis* con i loro coetanei, magari scoprono che gli insegnamenti ricevuti non sono sempre applicabili.

E' in questa fase che i ragazzi rischiano di accantonare i valori ricevuti dalla propria famiglia prendendo a modello i compagni di scuola e la televisione che propina programmi di elevatissima immoralità in cui ormai si vede e si ascolta di tutto!

E' ovvio che simili trasmissioni influenzino i comportamenti e fanno intendere che per essere famosi e importanti bisogna essere trasgressivi e anticonformisti, che con i sani valori non si va da nessuna parte, anzi spesso si è derisi e presi in giro.

Il problema dell'educazione dei ragazzi è serio, ma la famiglia non può essere colpevolizzata se la società in cui essa è inserita non le consente di continuare con efficacia l'iter educativo già avviato.

Qui si può azzardare, e *in extremis* sostenere, che la famiglia è vittima di una situazione sociale in cui tutto è divenuto lecito! Spesso la televisione esalta qualche personaggio socialmente negativo, tale soggetto è portato alla ribalta più volte, quasi in maniera esemplare! Almeno così mi pare percepire da alcune trasmissioni.

Ed ecco che occorre avere delle regole su come proporre le notizie e gli argomenti. Lei è un sacerdote, spesso è in televisione. Dica e proponga di portare fatti di vita sana, esempi di ragazzi e famiglie impegnate nella società in tutti i settori. Tali persone sono le vere star da prendere a modello al fine di pubblicizzare ciò che di buono c'è ancora nella società>>.

* * *

Cari genitori, dopo che avete sbagliato dieci volte, dovete:

1. riallacciare le relazioni e ricominciare
2. riassumere le responsabilità genitoriali (e non rifugirle)
3. riconoscere senza spaventarvi gli errori
4. ripartire dall'esempio e non dalle teorie
5. riscoprire il rispetto reciproco
6. non spaventarvi delle eventuali aggressività e autodifese ma interpretarle
7. vincere insieme il complesso della sconfitta e la voglia <<di fare niente>> in attesa di... (la chiamano "nientite")
8. farvi alleati coloro che nelle avventure precedenti pensavate nemici
9. scegliere un po' più di follia e un po' meno di timore
10. riscoprire il silenzio e la contemplazione

E, sempre per recuperare le dieci mosse sbagliate, segnatevi in agenda dieci VIRTU':

- empatia
- sollecitudine
- generosità
- dolcezza
- costanza
- pacatezza
- compassione
- onestà
- gratitudine
- clemenza

Accompagniamo queste VIRTU' con alcune disposizioni d'animo positive:

- allegria
- serenità
- ottimismo
- semplicità
- praticità
- trasparenza

Come ricucire il rapporto con vostro figlio?

- Abbracciatelo spesso (che se lo meriti o no)
- Davanti ai doveri, non dategli alternative
- Siate dolci, veri ma "interi"
- Non mettetegli fretta, sappiate aspettare senza sbuffare
- Controllatelo quel tanto che basta
- Non siate ossessivi, ma "occhi aperti"
- Quando dovete chiedere cose difficili usate l'umorismo
- Non sostituitevi mai ai suoi doveri
- Non fategli pesare le "ripetizioni"
- Non usate mai il telefono per ricordargli degli impegni.
- Guardatelo negli occhi!
- Fate insieme alcune cose (ad esempio: piantare fiori in giardino)

Vi do una mano per capire un figlio con problemi, dai gesti.

Ecco alcuni verbi:

- Arrossire
- Impallidire
- contrarre le labbra
- balbettare
- aggrottare le ciglia
- sudacchiare
- ridacchiare
- torcersi le mani
- mangiarsi le unghie
- controllare nervosamente l'ora
- mai guardare in faccia

Questo accade quando i figli sono "alle prime armi". Più tardi faranno arrossire voi. Perciò fate presto... osservate... osservate... osservate... poi parlate.

Ridate fiato alla PAROLA che

di giorno è:

- forza
- stimolo
- speranza
- progetto
- provocazione
- salute
- comunicazione

e di sera è:

- tenerezza
- sincerità
- appartenenza
- dolcezza
- abbraccio
- affetto
- delicatezza

PICCOLI ESERCIZI (o meglio: compiti a casa!)

Smonta e Rimonta

1. Credere di non essere e di non avere nel Piano della PROVIDENZA una vera MISSIONE, non essere una “pedina” posta in un posto strategico (nel mosaico, nel quadro).
2. Non credere che i miei sbagli (peccati, errori, ripensamenti) siano stati utili e necessari nel piano della mia vita (per i credenti: che siano stati rimessi e rimossi).
3. Non fare niente perché la nostra umanità, il nostro carattere, la nostra cultura, la nostra quotidianità si integrino attraverso: il silenzio, la formazione permanente, il distacco da...
4. Accettare passivamente e negativamente i conflitti e i profondi cambiamenti tra generazioni (le diversità, le alterità).
5. Non avere una reale disciplina nell’orario e non avere una chiara visione delle priorità trascurate o sottovalutate (buttare via il tempo).
6. Non fidarsi o fidarsi di un vero amico, di una guida spirituale, di persone sagge, carismatiche e significative in certi momenti e prima di certe scelte.
7. Non prendersi mai momenti terapeutici semplici: una camminata, sport, musica e teatro, un libro, una cena.
8. Non esercitarsi nello smontare “bardature intellettuali”, paranoie personali, fisime persecutorie. Creiamo campi magnetici

positivi, snelli. Incontrarsi, anche fosse tra nemici, è sempre un avvenimento (anche un nemico, prima o dopo, può farti un sorriso... se glielo provochi).

9. Cadere nelle trappole di finti protagonisti e di facili riconciliazioni. Tessere rapporti autentici, senza cogliere come non siano recepiti, è una grave imprudenza. Non prendere le misure di chi abbiamo di fronte e non interpretare, nel più breve tempo (e prima della prima risposta) come possono essere vissute le mie parole, i miei gesti, i miei atteggiamenti e il perché sono lì in quel momento.
10. Non accorgersi che nessun momento della vita futura, sarà più importante del momento che sto vivendo.

Ripeto: smonta e rimonta senza i **NON**

* * *

Rilassati. Respira profondo, rifletti, rispondi.

- Quali sono le due parole che più mi descrivono
- Quali talenti particolari ho a disposizione
- Che uso ne faccio di questi talenti
- Come potrei usarli meglio in futuro
- Per il prossimo anno, che sogno ho nel cassetto
- Esistono alcuni aspetti di me che ignoro o che voglio ignorare
- Quali e quanti sono
- Ho particolari “tribolazioni” da sopportare

- Come trasformarle da “dolore” a...
- Ho avuto nel passato fatti che mi hanno, in qualche modo, condizionato
 - Sono una persona che ha sempre bisogno “di nemici” e se non li ha li inventa
 - Ci sono cose in te che gli altri non vedono
 - Perché non le vedono? Per cattiveria? Perché sei introverso e chiuso? Per leggerezza?
 - Ti reputi fortunato, sfortunato, incompiuto, disadattato, dotato
 - Quando sbagli, cosa succede? È sempre colpa tua, è sempre colpa degli altri; non ce la farai mai, la vita è troppo complicata...
 - Quando le cose vanno bene, ti fermi a godertele o hai paura che te le rubino subito?

* * *

Verifica questo piccolo elenco di gioie interiori... a che punto siamo?

- Accrescere la fiducia primaria
- Cercare, in fondo, la libertà interiore che già possediamo
- Ospitarci, sfidando la solitudine
- Promuovere la protesta, il pianto
- Saper gestire tutto ciò che ci circonda
- Chinarsi sui mezzi morti
- Il coraggio della serenità
- Pazienza tenace
- Vivere le tenerezze
- Promuovere la precarietà
- Liberarsi del superfluo

* * *

Un signore picchiatello (così direbbe la gente) stufo di lasciarsi stressare dal lavoro, piantò tutto nel 1999, cambiò vita e nel 2005, inventò “L’arte per vivere con lentezza”. Nel libro che ha scritto, dal titolo *Chi va piano...* ad una certa pagina scrive cose splendide.

Ve le elenco, perché ogni parola è una ricetta. Incomincia con uno slogan: <<Per crescere un figlio ci vuole un villaggio>>, aggiungendo un corollario ancora più efficace: <<I nostri genitori sono infiniti>> (quindi non abbiamo mai sbagliato da soli).

<<Se è vero che le ruote del treno della società moderna, per grandi e piccini, girano con velocità incredibile, è vero anche che ogni tanto il treno si ferma in qualche stazione. Scegliamo di scendere e di vederlo ripartire senza di noi, senza ansia, senza paura.

Affrontiamo da lì in poi la vita, a passo d’uomo. Ogni adulto può essere un genitore adottivo e ogni giovane può sentirsi adottato dal mondo. Perché nel VILLAGGIO anche i padri carnali fanno VILLAGGIO>>.

Il signore picchiatello si chiama Bruno Cortigiani e finisce il libro con dieci *comandamori* (sarebbero i *comandamenti* per grandi amori).

1. Quando finisce un amore fermati: non permettere a un bel sentimento di trasformarsi in odio.
2. Se proprio devi mollarlo/la non farlo a Natale o a Ferragosto. Il colpo sarebbe ancora più duro.

3. Innamoriamoci al rallentatore: conosciamoci senza fretta.
4. I nostri figli hanno diritto a essere educati da noi con l'esempio: troviamo il tempo di essere più presenti.
5. Trova il tempo di dare attenzione alla persona e al momento presente: anche questo è amore.
6. Creiamo un circolo di lettura a voce alta per grandi e piccini: da due in su è un circolo!
7. Siamo tutti artisti: esprimiamoci in compagnia, va bene tutto: poesie, pittura, musica, gorgheggi, danze... anche se siamo proprio negati.
8. Pranzo domenicale: prepariamo assieme (tutti assieme da zero a cento, l'età non conta) gli gnocchi e poi gustiamoceli in allegria (se sono troppo molli fa niente).
9. Ogni tanto adattiamoci al tempo dei nostri piccoli: se giocano un'ora con sassolino, resistiamo!
10. Se siamo un po' avanti con l'età organizziamoci per trasmettere il nostro sapere (va bene anche l'uncinetto) e per crearci una compagnia.
11. Regaliamo un complimento alle persone che incontriamo: la felicità collettiva dà di più di quella individuale (vedi Buthan).
12. Ama la tua città anche quando gli altri non lo fanno.
13. La pazienza è una forma di amore (Banana Yoshimoto).

* * *

Exodus guarda al futuro, con 25 anni di impegno nel cuore

Siamo convinti che nessuno può e deve essere una “macchina educativa”. Il padre perfetto o la madre infallibile sono piuttosto un incubo per i bambini. Perciò auguriamo coraggio alla famiglia imperfetta; tutti i genitori, prima o poi, raggiungono i loro limiti; in questi momenti è utile qualcuno che li ascolti, gli infonda coraggio e dia loro lo spazio di cui hanno bisogno.

Potete chiedere di essere aiutati nel vostro ruolo di genitori rivolgendovi direttamente presso uno dei nostri “CENTRI DI ASCOLTO” dislocati sul territorio italiano.

Il servizio, completamente gratuito, è estremamente qualificato: per ogni realtà infatti una equipe di professionisti è a disposizione per rispondere alle vostre domande.

Per contattare i nostri Centri di Ascolto è sufficiente inviare una mail a ascolto.mi@exodus.it o chiamare allo 02/26417432.

Se invece desiderate recarvi di persona, per conoscere il Centro di Ascolto più vicino, è sufficiente andare sul sito www.exodus.it

Questo opuscolo nasce con la speranza di poter esservi di sostegno nel quotidiano compito educativo.

Un ultimo suggerimento per affrontare la quotidianità:

Basta un incontro sbagliato per perdere tuo figlio..Noi siamo l'incontro giusto (Don Antonio Mazzi)

La guida contribuisce a sostenere le attività di **prevenzione, accoglienza e recupero** realizzate da EXODUS su tutto il territorio nazionale nei confronti di persone che vivono situazioni di disagio e/o grave marginalità.

Se desideri saperne di più sui nostri progetti, sulle nostre attività o decidi di starci accanto sostenendo così il nostro impegno contattaci allo 02.210151 o invia una mail a: exodus@exodus.it o visita il nostro sito: www.exodus.it

Effettua la tua donazione alla Fondazione Exodus tramite:

- **Bonifico bancario** BANCA PROSSIMA
Codice IBAN: IT09 V033 5901 6001 0000 000 3262
- **Bonifico Postale**
Codice IBAN: IT90 E076 0101 6000 0000 027 2203
- **Bollettino Postale** c/c n. 272203 intestato a:
Fondazione Exodus - Viale Marotta 18/20 - 20134 Milano.

Un tuo gesto concreto ha per noi e i nostri ragazzi un grande valore e si trasforma in un aiuto fondamentale!

Fondazione Exodus Onlus

Cascina Molino Torrette
Viale Marotta 18/20
20134 Milano



Tel. 02/210151 – Fax 02/21015328

email: exodus@exodus.it

www.exodus.it - www.facebook.com/Fondazione.Exodus