



Università
Ca' Foscari
Venezia



Percorso formativo “Università del volontariato”

Anno 2015/2016

Titolo: PIANETA VOLONTARIO

Tesina di Stefanello Isabella



UNIVERSITÀ
del **VOLONTARIATO**
a Treviso

E' un'iniziativa promossa da:



In collaborazione con:



Indice

PREMESSA	5
LA QUALITA' DELLA VITA DI UNA ASSOCIAZIONE	7
INFORMAZIONI SULL'ALZHEIMER	7
COME NASCE L'ASSOCIAZIONE.....	8
IL SIGNIFICATO DEL NOME: NUOVA ... MENTE.....	9
A CHI SI RIVOLGE.....	10
COSA FACCIAMO COME ASSOCIAZIONE.....	10
STRATEGIE DELL'ASSOCIAZIONE ... PER VIVERE MEGLIO.....	11
STRATEGIE PER UNA MIGLIORE ORGANIZZAZIONE DEL LAVORO	13
CHI SONO I VOLONTARI.....	13
CARATTERISTICHE DEL VOLONTARIO.....	14
MOTIVAZIONI.....	14
ACCOGLIENZA DI UN NUOVO VOLONTARIO.....	15
CAPIRE E TRATTENERE I VOLONTARI.....	17
LA MIA ESPERIENZA DI STAGE.....	18
STRATEGIE PER I VOLONTARI.....	19
CONCLUSIONE.....	19

PREMESSA

Prima di esporre la mia tesina, che preferirei chiamare “la conclusione” del percorso avvenuto quest’anno all’Università del Volontariato (una grande opportunità di arricchimento personale), vorrei chiarire perché ho scelto questo argomento, suddiviso in due temi:

La qualità della vita di una Associazione.

Strategie per una migliore organizzazione del lavoro. I volontari.

Fin da ragazzina sono sempre stata coinvolta nel volontariato, partendo dal seguire i bambini nel fare i compiti, nell’ambito parrocchiale, in ospedale a far visita ai malati, alla Croce Rossa – servizio ambulanze, Associazione Antincendi Boschivi e, non ultimo, con le demenze e l’Alzheimer, sempre però senza essere accompagnata, seguita, corretta, **ascoltata** in quello che mi avvicinavo a fare, o che qualcuno si prendesse cura anche del mio impegno, dei miei errori e/o delle cose ben fatte.

A prescindere che il volontariato fa parte del mio DNA, mi piacerebbe soprattutto che i volontari con esperienza o quelli che d’ora in poi si avvicinano a questo mondo, qualsiasi Associazione ne facciano parte, fossero seguiti, guidati, sorretti, appoggiati, anche richiamati se serve, soprattutto ascoltati nelle loro scelte, o nel loro quotidiano.

Da qui parte il titolo “**PIANETA VOLONTARIO**”, un altro mondo, fatto di persone preparate che portano il loro “sapere”, o meglio la loro esperienza attiva in questa vita particolare dove tutti corrono, non ascoltano, sono stressati. Pianeta costruito sulla voglia di fare, di dare, pur fra le varie regole burocratiche, fra i mille problemi territoriali e di vita quotidiana che ogni giorno incontriamo, fra le paure e le resistenze della comunità e/o della società, a volte si potrebbe anche dire fra l’ignoranza della gente.

Un Pianeta, per l’appunto, dove uomini, donne, giovani e meno giovani, vivono in un mondo particolare fatto di solidarietà, di convivenza, di compartecipazione attiva ai problemi di salute esistenti, fatto di amore, di sorrisi veri, di una carezza, di una parola di conforto. Del saper darsi senza ricevere. Una specie di Isola felice, un limbo.

Questo scritto, non vuole essere un riassunto di quanto “imparato” e “seguito” solo in questo periodo, o ascoltato e memorizzato precedentemente, ma una somma di pensieri globali, di una vita.

Alcune relazioni non mi sono giunte nuove, ma spiegate e capite meglio grazie al team dell'Università del volontariato e al CSV.

Quando leggerete queste pagine, incontrerete dei disegni e/o delle frasi di personaggi famosi, che mi hanno sempre colpito nella mente e nel cuore, e vorrei farvi partecipi. Sono diversi anni che per una mia passione, raccolgo frasi, aforismi o altro, che mi colpiscono particolarmente.

Proviamo a soffermarci soprattutto su queste.

Grazie per il tempo che dedicherete a questa lettura.



Chi non stima la vita,
non la merita.

Leonardo Da Vinci

LA QUALITA' DELLA VITA DI UNA ASSOCIAZIONE

Per iniziare questo capitolo, devo, per forza di cose, partire dall'associazione a cui appartengo:

Associazione Nuova ... mente onlus

che rientra nell'ambito socio-sanitario, opera a favore di persone anziane affette da decadimento e deterioramento fisico e cognitivo, di vario tipo, ma soprattutto della malattia di Alzheimer.

INFORMAZIONI SULL'ALZHEIMER

Fino ad un ventennio fa, non si sentiva parlare di questa malattia. Chi era anziano aveva l'arteriosclerosi, chi era depresso veniva ricoverato in neuropsichiatria, se non addirittura, per il proprio comportamento veniva "curato" in manicomio, o se possibile rinchiuso in casa. Tenuto segretamente nascosto.

Si identificava come una persona "matta".

"L'Alzheimer ruba la mente", così viene definita oggi l'epidemia silenziosa e senza vaccini del nostro secolo (Osservatorio Regione Veneto del marzo 2009).

Si tratta di una malattia progressiva e globale, destinata a compromettere un numero sempre maggiore di funzioni cognitive.

La demenza è una condizione che interessa dall'1% al 5% della popolazione oltre i 65 anni.

Dati che raddoppiano ogni 4 anni, fino a giungere al 30% all'età di 85 anni.

(CNESPS – Istituto Superiore Sanità del 2010)

Il termine demenza indica una sindrome, un insieme di più disturbi che si manifestano contemporaneamente. Disturbi cognitivi, comportamentali, somatici.

Non sono un medico o un geriatra, ma posso dirvi quasi con certezza che dopo il cancro, l'ADS, l'Alzheimer é fra le patologie sempre più frequenti in questi ultimi anni (sia perché la vita dell'uomo si è allungata, sia per lo stile sbagliato che abbiamo intrapreso).

COME NASCE L'ASSOCIAZIONE

L'associazione nasce per una richiesta dei Servizi Sociali del Comune di appartenenza e per una richiesta di servizio da parte dell'ULSS 8 (a sua volta rispondendo ad esigenze dell'Associazione Alzheimer di Riese Pio X sui Centri di Sollievo).

Alcune persone, già volontarie di altre Associazioni e famigliari con persone affette da demenza, hanno seguito dei corsi di informazione e formazione sulla malattia ed il suo decorso.

Saranno i futuri volontari dell'Associazione Nuova ... mente onlus.

Vi accenno solo gli ultimi dati dei centri sollievo dell'ULSS 8 (convegno 6.5.2016 ULSS 8 e CSV – Montebelluna)

ULSS 8 comprende 30 comuni

2 grandi poli di riferimento ospedaliero (Montebelluna e Castelfranco Veneto)

20 centri sollievo che coprono tutti i Comuni

400 Volontari

194 Ospiti

Diventando più emotivi e meno cognitivi,

noi ricorderemo il modo in cui ci parlate,

non quello che ci dite.

Conosciamo i sentimenti, ma non la trama.

Il vostro sorriso, la vostra risata,

il vostro tocco sono le cose

con cui noi possiamo entrare in relazione.

L'empatia è una cura. Amateci per come siamo.

Siamo ancora qui,

con le nostre emozioni e con il nostro spirito,

se solo riusciste a trovarci.

- Christine Bryden, Dancing with Dementia - 2005

Le prime volontarie hanno fatto un percorso particolare seguendo vere e proprie lezioni tenute da geriatri, medici, infermieri di case di riposo, psicologi, anestesisti, educatori. Hanno seguito il decorso della malattia sull'Alzheimer con terapie farmacologiche e con terapie alternative non invasive. Prima di partire da sole, come volontarie, siamo andate in visita presso centri sollievo già avviati e centri diurni professionali. Siamo state a stretto contatto con malati di demenza, per intere giornate.

IL SIGNIFICATO DEL NOME: NUOVA ... MENTE

Abbiamo scelto questo nome per l'associazione perchè la mente della persona malata vive in un mondo tutto suo, particolare, con ricordi di un tempo, che forse i parenti stessi non conoscono. Una malattia che comporta problemi cognitivi, relazionali, familiari. Quindi un mondo NUOVO, diverso dalla realtà quotidiana. Un mondo dove nessuno riesce a capire quello che i malati dicono, o vogliono farci capire

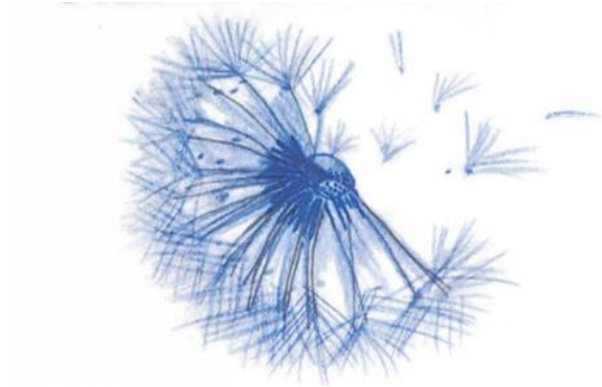
L'Alzheimer può essere inteso come una mente con tanti cassettoni, fatti di ricordi, di vita vissuta e, che una volta aperti nel tempo, risultano vuoti, il nulla ...

"NUOVA", perché associazione nata nel 2014, pur facendo parte attiva già da quattro anni in altra associazione sempre dell'Alzheimer.

"MENTE", è, per l'appunto, la nostra testa, la nostra vita, la linfa che ci aggrega in questo mondo, quello che pensiamo, che abbiamo imparato, le abitudini giornaliere, e che così facilmente scordiamo.

Il simbolo, il logo dell'associazione è un fiore di tarassaco molto leggero ma anche legato, unito al suo corpo centrale che con il più leggero soffio di vento, cioè dal niente, vola, si allontana dal suo nucleo, quasi a fuggire dal quotidiano. Quello che rimane attaccato al

centro è ancora da tenere in forza, unito, mantenuto vitale da piccoli esercizi per la memoria, dalla quotidianità fatta di gesti normali, per non dimenticare.



Troverete spesso, la frase sottostante, per non dimenticare mai a chi si rivolge:

OSPITE AL CENTRO DI TUTTO

A CHI SI RIVOLGE

L'associazione nasce nell'ottica di dare un aiuto concreto, volto a sollevare i familiari dal peso assistenziale.

La famiglia all'inizio può far fronte da sola, ma si accorge anche di non avere più una propria vita. Tutto gira attorno al malato.

OSPITE AL CENTRO DI TUTTO

A sua volta abbiamo stress familiari, problemi di incomprensione tra marito e moglie se si tratta del genitore malato, o tra padre/madre e figli se il malato è uno dei coniugi.

Il tempo che dedichiamo a noi stessi è inesistente.

COSA FACCIAMO COME ASSOCIAZIONE

Accogliamo per alcune ore al giorno e per alcuni giorni della settimana, il malato di Alzheimer, per **s o l l e v a r e** la famiglia.

Se conosciamo la storia dell'ospite, la sua vita, riusciamo ad interagire e passare qualche ora in compagnia, bevendo un thè, mangiando un biscotto, e parlando (se possibile), ricordando, facendo piccoli lavori **ASSIEME**.

Collaboriamo all'organizzazione del Caffè Alzheimer Pedemontano, per le famiglie ... con i malati nell'ottica di **"aiutare chi aiuta"** (pieghevole Caffè Alzheimer Pedemontano itinerante anno 2016).

L'importante è che noi volontari ci mettiamo sullo piano dell'ospite.

OSPITE AL CENTRO DI TUTTO

STRATEGIE DELL'ASSOCIAZIONE ... per vivere meglio

Compilando assieme ai famigliari una scheda iniziale, dove vengono richieste notizie basilari (cognome, nome, numero telefonico di riferimento, ecc.), e notizie della vita precedente alla malattia, così da avere una visione globale dell'ospite.

Cosa possiamo proporre, come passare al meglio quelle tre ore assieme in modo tale che il nostro Ospite ritorni volentieri?

Non esistono strategie particolari, ma **modi di vita quotidiani**, riproposti con una attenzione maggiore (cucinare, fare il caffè con la moka, cucire, giocare a carte, leggere, ascoltare musica classica/opere, cantare, ballare, fare giardinaggio, lavorare a maglia, gestire un piccolo orto con piante aromatiche, levigare del legno, unire dei bulloni, colorare – art therapy, fare il bucato, stendere, fare delle passeggiate, cruciverba, dividere in scatole dei bottoni di misure diverse), richiesti come un aiuto a noi volontarie.

Riporto un esempio: "Maria, oggi sono di corsa, mi aiuta per piacere a piegare tutto questo?". Si mettono sul tavolo un po' di stracci puliti, si sta molto attenti a riporli nell'armadio, una volta piegati e a riutilizzarli solo la volta dopo.

E chi più ne ha più ne metta.

Occupazioni che non devono mai superare la mezzora di tempo (l'ospite affetto da Alzheimer si innervosisce), e diluite nei vari giorni di apertura del centro.

OSPITE AL CENTRO DI TUTTO



Perché ogni creatura, anche la più piccola, è preziosa,
e insieme alle altre è indispensabile per completare la
meraviglia dell'universo.

(frase tratta da un racconto su un settimanale, M.V.)

CHI SONO I VOLONTARI

Il volontario è una persona che, oltre a comportarsi correttamente nella vita di tutti i giorni, mette spontaneamente a disposizione del tempo per gli altri.

Il volontario non è un EROE, non è una persona eccezionale, non è un super uomo, ma semplicemente è un uomo, una donna, un giovane, un cittadino responsabile, che ha cura di sé stesso e degli altri, che rispetta le regole della convivenza e della vita sociale.

Il volontario è una persona che chiede rispetto dei propri diritti e tutela quello di chi non ha i mezzi, la possibilità di parlare, di difendersi da solo.

Volontari non si nasce, ma lo si diventa.

I volontari sono una risorsa umana strategica, sia per i valori di espressione e di etica sia perché permettono alle Associazioni di appartenenza di essere flessibili, innovative, coprire le esigenze della collettività, a costo zero (pag.3 Accogliere e motivare i volontari)

I volontari si avvicinano a questo “Pianeta” particolare, non retribuiti, fatto di sorrisi, di amicizia ma anche di “brutte maniere”, parolacce anziché di un “GRAZIE”.

Il volontario deve “fare bene il bene”, preparandosi sempre e migliorando di continuo.

Deve assumersi delle responsabilità e portare avanti fino in fondo l’impegno preso.



Non si fa il proprio dovere perché qualcuno ci dice “GRAZIE”,

lo si fa per PRINCIPIO,

lo si fa per SE STESSI,

lo si fa per la PROPRIA DIGNITA’.

Oriana Fallaci

CARATTERISTICHE DEL VOLONTARIO

In primo luogo la LIBERTA’ di scelta ad appartenere ad una Associazione anziché ad una altra.

Orari-tempi da gestire in piena libertà.

Assenza di vincoli contrattuali.

La facilità territoriale.

Considerando, da statistiche a livello locale che i volontari sono per l’85% donne, si potrebbe anche supporre il bisogno di **comunicare**.

MOTIVAZIONI

Qui si dovrebbero riportare di pari passo tutte le motivazioni già esistenti, ampiamente sperimentate e studiate da grandi persone.

Accenno solo ad alcune:

i bisogni di Maslow (la piramide dei bisogni)

teoria di McClelland e Atkinson (mix di motivazioni; potere, successo, socializzazione)

teoria dell’aspettativa-valenza di Vroom: motivazione=comportamento; aspettativa, strumentalità, valenza. (pagg. 9-13, Accogliere e motivare i volontari)

lo vorrei essere molto più pratica e terra-terra.

I motivi per cui una persona fa il volontario è per l'innata sensibilità verso il prossimo, è un bisogno-ricompensa interiore, è un porsi assieme ad altre persone.

È socializzare, è parlare, è confrontarsi e vivere con la propria comunità, o con un gruppo di persone scelte.

ACCOGLIENZA DI UN NUOVO VOLONTARIO

Prima di tutto, quando una persona che vuole avvicinarsi al volontariato per mezzo di una associazione specifica, dovrebbe conoscere:

- 1 – Cosa l'Associazione si propone di fare, obiettivi, progetti, spiegato in parole semplici e chiare;
- 2 – Conoscere lo statuto dell'Associazione;
- 3 – Fare la conoscenza degli altri volontari,
- 4 – Sapere quanto tempo e dove opera l'Associazione.

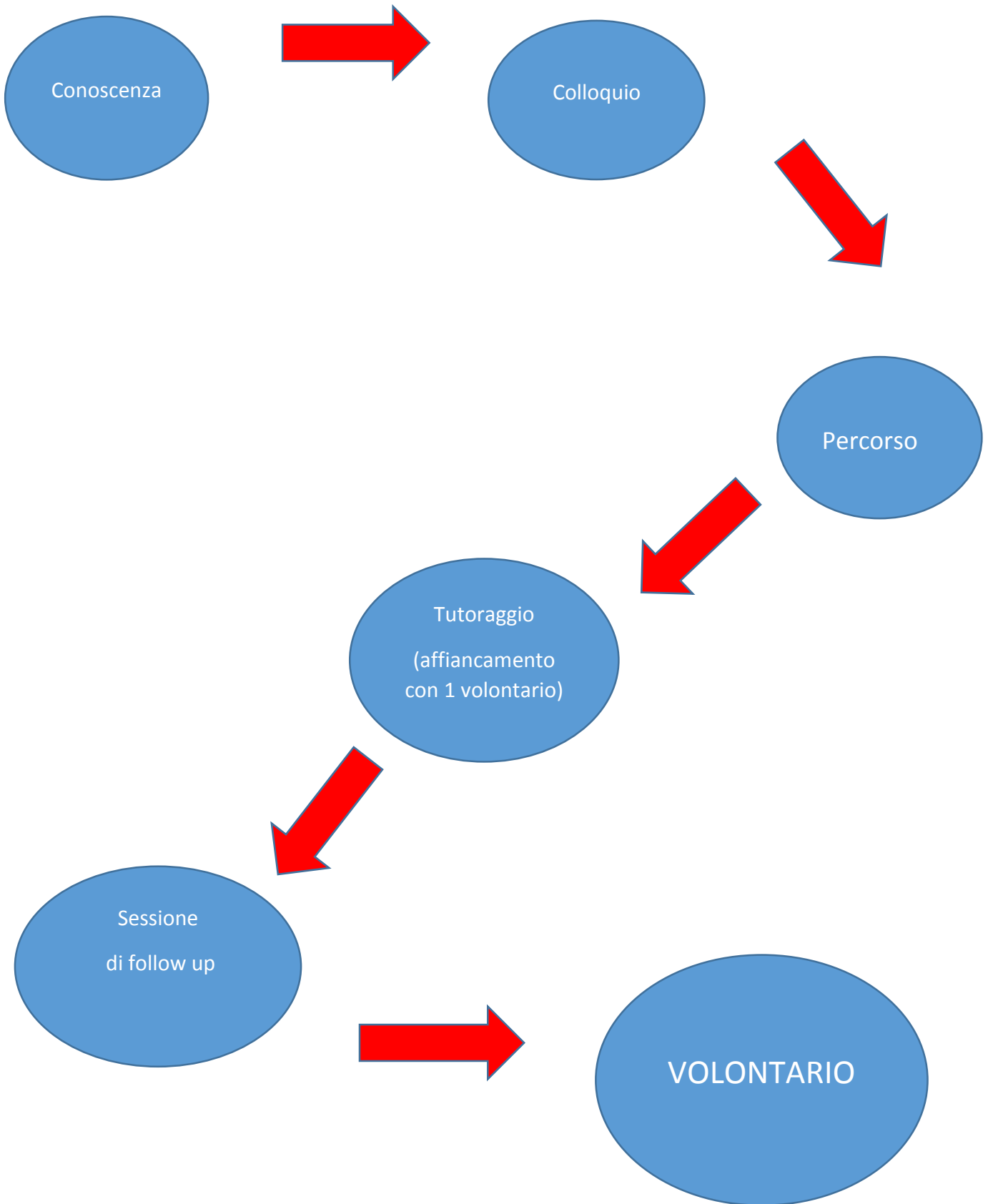
Dopo aver compilato una scheda conoscitiva del probabile prossimo volontario (con tutti i riferimenti di base e, in più, sapere le passioni, hobby, tempo a disposizione, varie ed eventuali), si dovrebbe passare ad un periodo di prova, accompagnato da volontari più "esperti". Seguiti da un mini corso di formazione ed informazione.

Verificare assieme quali possono essere le difficoltà' incontrate o i punti di forza. Ascoltare suggerimenti, miglorie o se può andate tutto bene così come è.

Passare poi, da parte dell'Associazione, a trattenere e far partecipe il volontario, coinvolgendo il nuovo ed il "vecchio" assieme.

Consegnare al nuovo volontario la "Carta dei Valori del Volontariato" (CSV di Treviso).

Io stessa non conoscevo l'esistenza di questo grande ed importante dispensa fatta di piccole regole per sentirsi veramente partecipi all' attività del volontariato.



(www.peterpanonlus.it)

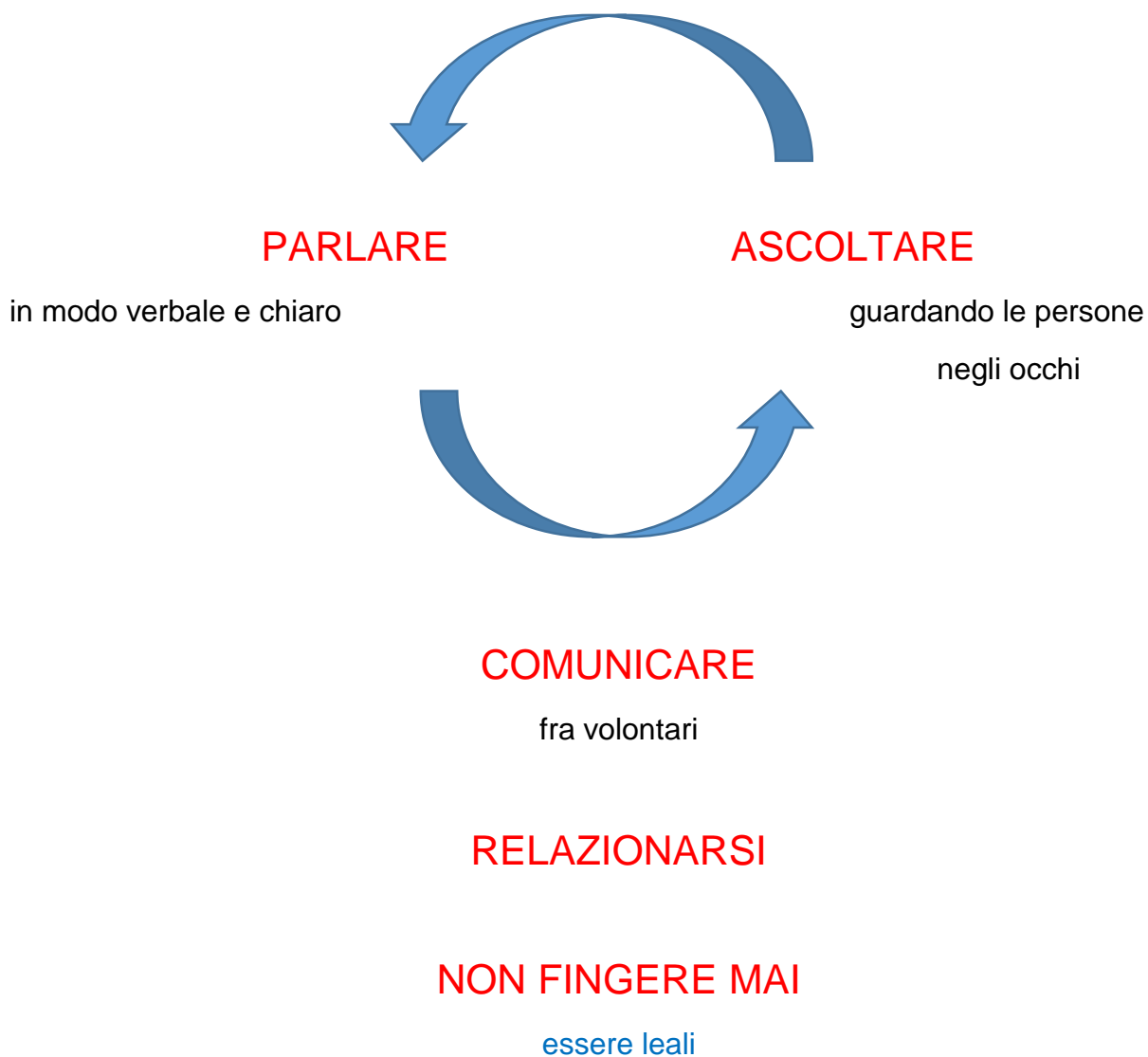
CAPIRE E TRATTENERE I VOLONTARI

Perché i volontari si sentano sempre al centro dell'attenzione, devono essere considerati come il nucleo portante dell'Associazione stessa.

Abbiamo il diritto di stare bene noi, per poi fare del bene.

Saremo portatori di un sereno vivere bene con i nostri ospiti, se siamo allegri e contenti.

Allora niente di meglio che:



Ogni persona è unica, inimitabile, ineguagliabile, non sostituibile.

LA MIA ESPERIENZA DI STAGE

Ho chiesto di fare lo stage presso la Cooperativa Vita e Lavoro di Pederobba, centro diurno per disabili.

Non era mia intenzione avvicinarmi al mondo dei disabili, che in passato avevo già conosciuto, ma intendevo studiare da vicino il particolare team di lavoro per trasferire tale esperienza nel mondo dei volontari.

La Cooperativa è formata da 10 persone, che lavorano e collaborano a stretto contatto con 25 ospiti di età compresa fra i 25 e i 75 anni, con patologie estremamente diverse e difficoltose fra loro (si passa dalla sindrome di Down leggera alla più forte con sordità e cecità, all'autismo, all'epilessia, ecc.).

Devo fare i complimenti a questo gruppo di lavoro. Hanno creato per ogni ospite una scheda specifica, aggiornata settimanalmente, con precise regole di vita in comune; lavorano su progetti specifici e mirati al bene della persona/famiglia; il rapporto fra il team è un continuo scambio di informazioni, tutti partecipi alla vita del gruppo, con competenze specifiche ma intercambiabili.

Vanno quasi sempre oltre le loro ore di lavoro, senza percepire alcun rimborso aggiunto.

Sono inseriti molto bene anche all'interno delle famiglie dei loro ospiti e sanno coinvolgere anche la propria famiglia.

Sicuramente ci saranno degli attriti o una predominanza di qualcuno, anche solo per la lunga l'esperienza, ma ho notato che fra loro COMUNICANO molto, PARLANO, si ritrovano ogni mattina, prima che arrivino gli ospiti, e pianificano **concordemente** la giornata.

Questa esperienza mi è servita moltissimo, perché ho ben chiaro che per stare assieme la cosa più importante è PARLARE ed ASCOLTARE.

Questa esperienza sarebbe bene la facessero i genitori di oggi, che non COMUNICANO neppure con i propri figli. È un correre continuo da una parte all'altra per fargli fare di tutto e di più, ma assolutamente non si interloquisce, non si ascolta, non ci si racconta.

Altro vocabolo imparato e messo in pratica è: PAZIENZA.

La pazienza è alla base di una corretta comunicazione, senza la quale non è possibile costruire alcuna relazione.

STRATEGIE PER I VOLONTARI

A parte dei piccoli e brevi incontri di formazione, bisogna lavorare molto sui volontari.

Non di certo giornate di corsi o altro, diventerebbe il tutto troppo pesante e impegnativo, ma alcune piacevoli “lezioni” tenute da professionisti diversificati.

Lezioni che ho sperimentato personalmente e che trovo molto interessanti.

Un’insegnante di danza, che collabora già con la casa di riposo di Castelfranco, e che riporta il movimento dell’anziano “in teatro”, ci ha proposto di “sentire il nostro corpo”, percepire, udire quello che ci circonda. Chi vive in città non riconosce il suono della natura.

Un altro insegnante, appassionato e studioso di cinematografia, ci ha fatto vedere, capire, ed esprimere cosa sentivamo vedendo, in modo specifico dei film, tra i quali:

“E ora dove andiamo?” di Nadine Labaki del 2012

“Il pranzo di Babette” di Gabriel Axel del 1987

Con un altro insegnante ci siamo avvicinati alla “musicoterapia”, arte di capire e dare un senso al suono, che possiamo mettere in pratica anche con i nostri ospiti, ma che serve prima di tutto a noi.

Ancora, e molto più semplicemente, andare a mangiare una bella pizza tutti assieme, spensieratamente. Bere un caffè seduti tranquillamente e senza dover correre via subito.

CONCLUSIONE

Come avrete potuto leggere fin qui, il PIANETA VOLONTARIO è composto da persone creative, folli, strane, **resilienti** (*), che si piegano ma non si spezzano. Volontari che affrontano un futuro di speranza dopo aver superato le difficoltà della vita. Abili nell’affrontare le ingiustizie senza soccombere. Dotati di elasticità e apertura mentale, vitalità, energia, ingegno. Empatici, spontanei e flessibili. Nel nostro pianeta esistono i mille colori, non vi troverete solo bianco o solo nero.

Crescono solo piante aromatiche dal sapore intenso, i fiori sono i nostri giovani, le rose i nostri ospiti. Parola fondamentale è PARLARE, COMUNICARE sempre e comunque.

Lasciateci credere di vivere in un modo “particolare”, il fuori è e sarà sempre una altra cosa.

BIBLIOGRAFIA

Abravanel R., D'Agnesse L., 2015, La ricreazione è finita, Rizzoli, Milano

De Palma E., Accogliere e motivare i volontari, Riferimenti teorici e strategie organizzative

Germani G., 2015, Tiziano Terziani: la rivoluzione dentro di noi, TEA, Milano

Goisis G., 2016, Perle legate da un unico filo, Marca Print, Quinto di Treviso

Schiavi G., Vergani C., 2014, Ancora giovani per essere vecchi, Corriere della Sera
Grandi Saggi, Milano

Sclavi M., 2003, Arte di ascoltare e mondi possibili, Bruno Mondadori, Milano

SITOGRAFIA:

www.celivo.it

www.coordinamentovolontariato.org

www.forumsolidarieta.it

www.grafica5.it

www.peterpanonlus.it

(*) RESILIENZA – Termine spiegato in un incontro con la Psicologa Dott.sa Faggian Silvia,
per OSS ed Infermieri professionali Casa Soggiorno Prealpina - Cavaso

Io come volontaria non ricevo mai un grazie, ma ora lo voglio rivolgere a Voi.

G R A Z I E a:

Alessia Crespan e il CSV di Treviso

Docenti Università Cà Foscari Venezia

Lara Furlan e Cooperativa Vita e Lavoro di Pederobba

Casa di Soggiorno Prealpina Cavaso

a tutti gli altri volontari che ho conosciuto quest'anno, appartenenti ad altre associazioni

alla mia famiglia che mi supporta nel mondo del volontariato.

Un ultimo piccolo omaggio a Voi,
con la speranza che possiate sorridere un po' ...

ASTUCCIO DI PRONTO SOCCORSO

Abbiamo bisogno tutti di un astuccio di Pronto Soccorso, il cui contenuto è il seguente:

Un paio di occhiali

Un elastico

Un cerotto Una matita

Un filo

Una gomma

Da cancellare

Un bacio I cioccolato

Una bustina di thè

Vi state chiedendo a che cosa servono tutti questi ingredienti? Ora lo spieghiamo! ...

Gli occhiali ...

Solo per vedere ed apprezzare le qualità della gente che ci circonda.

L'elastico ...

Per ricordarsi di essere flessibili quando la gente o le cose non sono come vorremmo.

Il cerotto...

Per guarire i sentimenti feriti, tanto i nostri quanto quelli degli altri.

La matita ...

Per scrivere tutto il bene che ci capita quotidianamente.

La gomma da cancellare ...

Per ricordarsi che ognuno di noi commette errori e che abbiamo l'occasione per cancellarli.

Il filo ...

Per legare le persone che sono realmente importanti nella nostra vita e che rischiamo di dimenticare.

Il bacio al cioccolato ...

Per ricordarci che ognuno di noi ha bisogno di un bacio, una carezza o una parola gentile ... ogni giorno.

E finalmente ... La bustina di thè ...

Perché alla fine della giornata possiamo riposare, rilassarci e ... riflettere!

Forse per la gente sei solo "qualcuno", ma ... sicuramente per qualcuno sei il mondo.

Che questo astuccio possa rimanere a portata di mano in caso di bisogno ... da dividere con gli Amici e le persone care ... quindi ... con tutti Voi.



SIAMO UN ESERCITO DI SOGNATORI.



E' PER QUESTO CHE SIAMO **INVINCIBILI**.

Ernesto "Che" Guevara de la Serna"