# Cronache Barbariche

Cronache Barbariche Magazine N. 4 - Aprile 2023 - L'unica e inimitabile rivista ufficiale

## I BARBARI CONQUISTANO IL TORNEO DEL DRAGO DI TERNI

pag. 15

## ALL'INTERNO

Barbarian & Centrale del Latte
pag. 2

IN META
pag. 4

PSICOLOGA & MAMMA
pag. 6

L'ALIMENTAZIONE DEI PICCOLI RUGBISTI
pag. 8



## GIOCA E COLORA CON Mr TRY

da pag. 10

# Centrale del Latte dona 30 palloni ai Barbarian

Il 25 marzo, la Centrale del Latte di Roma ci ha donato 30 palloni da rugby da allenamento come segno di supporto e condivisione dei nostri valori: sostegno, inclusione e divertimento!
È stata una splendida giornata e ad allietare tutti il nostro fantastico Mr Try.
Eccovi una photogallery.















# Redazionale Cronache Barbariche

A cura del Presidente Barbarian Rugby Club Roma Asd

"*La vita è come una palla da rugby, non puoi mai sapere come sarà il suo prossimo rimbalzo*".

Flavio Pagano, dal libro "*Quelli che il rugby*".

Da bambino, verso gli 8/9 anni, mio zio si avvicinò e guardandomi compiaciuto su quanto mi fossi fatto grande mi disse "dovresti giocare a rugby".

Sono passati quasi 40 anni, e ancora ricordo la curiosità e la sorpresa che provai in quel momento.

Non avevo mai giocato a rugby, non conoscevo l'esistenza di una società nella mia città, ma proprio come scrive Flavio Pagano, il rugby doveva ancora bussare alla mia porta e sorprendermi.

Oggi, mi onoro di rappresentare un gruppo di persone che, riunite intorno ad un'idea, hanno realizzato qualcosa di strabiliante ed emozionante.

In questo nuovo numero di *Cronache Barbariche* abbiamo provato a raccontare, grazie al contributo di alcuni genitori della nostra comunità, la strada che stiamo percorrendo nello spirito associativo, valoriale e sportivo.

In questa edizione, abbiamo voluto rafforzare l'idea che tra genitori, bambini e lo sport che promuoviamo, esista una collaborazione fondamentale per lo sviluppo di un senso positivo della vita e di come affrontarla, spronati da un patto generazionale.

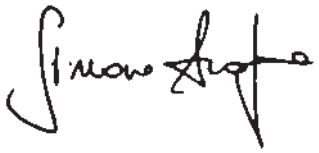
Vi invito a scoprire attraverso i sorrisi nelle foto dei nostri piccoli barbari, l'emozione provata nel portare a casa la coppa del 1° Torneo del Drago di Terni; affrontate insieme a noi un viaggio di approfondimento attraverso le riflessioni di una mamma che ci regala un interessante appuntamento con la psicologia e ci spiega quanto sia positivo giocare a rugby; potrete leggere e seguire, per una maggiore consapevolezza, i consigli sull'importanza di una corretta alimentazione per noi e per i nostri figli, scritto con estrema trasparenza da un papà di un nostro piccolo atleta.

Nel nostro giornalino, troverete anche contributi editoriali e consigli di lettura, e quale migliore inizio potevamo proporre se non un estratto da: L.Mazzotta "In Meta! - Il Rugby per le squadre aziendali" per gentile concessione dell'autore?

Infine, non mancherà il divertimento da condividere in famiglia con i nostri giochi da risolvere e colorare per piccoli barbari.

Un giornale più ricco, integrato ed inclusivo proprio come il nostro sport!

Mentre noi ci prepariamo ad affrontare il prossimo rimbalzo con determinazione e passione, vi auguriamo, buona lettura.



# Il MiniRugby - o del Rinnovamento

Estratto da: L.Mazzotta "*In Meta! - Il Rugby per le squadre aziendali*", Guerini Next - Milano 2017



Uno stormo colorato, formato da molecole di un gas perfetto… ecco a cosa penso quando guardo, dagli spalti, le fasi iniziali di un 'raggruppamento', ovvero un torneo non competitivo di Minirugby, quello giocato dall'Under 6 e sino all'Under 12.

Le molecole di un gas perfetto (o ideale) interagiscono tra loro e con le pareti del recipiente mediante urti perfettamente elastici (ovvero, non vi è dispersione di energia cinetica durante gli urti stessi); non esistono forze di interazione a distanza tra le molecole del gas (vanno in tutte le direzioni, in 'perfetto disordine'); le molecole del gas sono identiche tra loro e indistinguibili (anche le sagome dei bambini, da lontano); il volume occupato dalle particelle è considerato trascurabile…. Manca qualcosa: le grida! Allora ecco venire in soccorso l'evocazione dello stormo. Ora anche questo caos può dirsi 'perfetto'. Eppure, al segnale degli allenatori/educatori che dà inizio alle partite, questo caos si compone in movimento collettivo organizzato all'interno di uno spazio delimitato: la porzione di campo dedicata a ciascuna specifica categoria, indicata da linee e conetti, colorati anche questi, dove, due squadre per volta, i bambini giocano la loro partita con le regole del Minirugby (campo di dimensioni ridotte, partite brevi, gesti tecnici ad un livello crescente di complessità per ciascuna categoria, sanzioni 'lasche' se non per quelli elementi strutturali e relazionali che vanno incisi da subito nel comportamento – il passaggio avanti, il placcaggio in sicurezza, il rispetto dell'arbitro, ecc.).

Il caos, per fortuna, quando iniziano le partite non cessa del tutto, solo esce dal recinto del campo, si emargina negli spazi liberi, quelli che, in quel momento, non sono occupati dagli incontri; si tratta di spazi inevitabilmente più ristretti dove le molecole-bambino, per una legge fisica, oltre che comportamentale, collidono con maggiore frequenza, vanno in risonanza più facilmente, competono anche se hanno la stessa maglia, come i cuccioli della stessa specie, mentre aspettano il loro turno di partita.

Eppoi, biscotti o crostate, tè caldo, tanti lacci delle scarpe da sistemare, cumuli di tute ed indumenti termici fatti indossare, al mattino da mamme premurose, ma del tutto inutili, anzi fastidiosi man mano che la giornata avanza e che verranno inevitabilmente recuperati, alla fine, ma con una redistribuzione casuale che genererà decine di messaggi per il recupero di quelli giusti, ammesso che si riesca a distinguerli.

E genitori, rigorosamente fuori dal campo, sempre in equilibrio precario fra incitamento ed autocontrollo, fra la voglia di intervenire con merende ed indumenti di supporto (a volta addirittura con presunti consigli tecnici) e rispetto per colui al quale hanno affidato i bambini: l'allenatore/educatore.

Figura chiave, quest'ultimo, che durante gli incontri sta a bordo campo, in prossimità dei suoi protetti, per spiegare, sostenere, indurre, migliorare; simile, per ruolo, al maestro elementare, il primo che, dopo i genitori, dovrebbe indicare loro la strada civica, oltre che quella dell'alfabeto, senza sostituirli nel loro percorso, mostrando il 'dove', ma non il 'come', favorendo, come modalità principali di apprendimento l'imitazione e la 'prova ed errore', considerando la libertà di sbagliare come parte essenziale del processo di formazione che è stato affidato loro.

Illuminati quelli educatori che non trascurano il coinvolgimento diretto dei genitori nel piano di sviluppo del bambino/giocatore, magari trovando l'occasione per farli immedesimare, anche attraverso qualche sessione di allenamento 'leggera' e scherzosa, nella pratica sportiva dei figli: i genitori capiranno ancor meglio quanto i figli si divertono, ma anche quanto si impegnano per essere efficaci; parleranno meno dagli spalti e, comunque, sempre e solo a sostegno.

Il Regolamento di Gioco del Minirugby, "*differenziato per categorie… permette di sviluppare, in un periodo abbastanza lungo (10 anni), una vera e propria progressione di difficoltà, nell'intento di favorire una migliore conoscenza e comprensione del gioco ed un più solido apprendimento tecnico-tattico, basato più sulla voglia di divertirsi che su rigide applicazioni schematiche del gioco del Rugby... Le caratteristiche principali … possono così sintetizzarsi in un Rugby a misura di bambino, in quanto propongono un gioco semplice, dinamico e divertente, più rispettoso delle capacità psico-fisiche del bambino così come delle sue aspettative… La formula della competizione privilegia quella del torneo a raggruppamento, con più incontri nella stessa giornata, tempo di gioco variabile… e dove è più facile alternare vittorie e sconfitte ridando il giusto valore al confronto" nel rispetto di regole codificate ma anche "con un certo criterio di 'flessibilità' e di 'buon senso, insito nel termine di 'propaganda' che contraddistingue queste categorie*" (dal 'Regolamento di Gioco' per le categorie Propaganda, della Federazione Italiana Rugby, edizione 2015-2016).

Cosa evoca questa narrazione alle persone d'azienda? A me il sorriso impagabile dei giovani neoassunti, anzi la varietà delle loro espressioni, e anche delle loro forme comunicative, del loro abbigliamento, delle forme con cui mostrano ciascuno la propria sicurezza o insicurezza, oscillando tra curiosità ingenue e proposta ostentata dei punti di più forte ancoraggio delle loro conoscenze di base, soprattutto nei primissimi giorni di lavoro, quando la meraviglia, la vivacità e la spontaneità vincono per definizione sulla omologazione. Stanno indossando una maglia comune, stanno entrando in una squadra, ma lo possono fare ciascuno, pienamente ed irresponsabilmente, col proprio corpo e con le proprie attitudini.

Educatori e allenatori si presentano, in questa fase aziendale, con l'aspetto dei 'tutor' e dei 'mentori' che, per un progetto organizzativo e non sportivo accompagnano il primo sviluppo. Sono figure chiave dell'inserimento, troppo spesso scelti per essere competenti di contenuti, raramente di metodo, capaci, quindi, di orientare le competenze e le capacità dei neoassunti verso obiettivi, meno verso l'innovazione ed il cambiamento.




Magari si riuscisse, con maggiore consapevolezza, a definire i 'piani carriera' secondo princìpi analoghi a quelli di quel Regolamento citato (progressione di difficoltà; solido apprendimento tecnico-tattico; semplice, dinamico, divertente, rispettoso delle aspettative). Magari la 'formazione per lo sviluppo' fosse più spesso progettata ed erogata attraverso 'terreni franchi' di incontro e di confronto intergenerazionale, senza valutazione, in cui non si perde mai: o si vince o si impara.

# Psicologa & Mamma

Dott.ssa Gabriella Fiano, Psicologa/Psicoterapeuta sistemico-relazionale - "*Mamma in crescita di un barbaro!*"



*Ciao a tutti Barbari!!!*

Mi è stato chiesto di contribuire alle "*Cronache Barbariche*" ed ho accettato molto volentieri!!!

Oggi sono molto felice di condividere le mie riflessioni riguardo al mondo del mini rugby in veste di Psicoterapeuta, ma anche e soprattutto come mamma di un Barbaro di 9 anni!!!

Daniele (è così che si chiama il Barbaro!) si è avvicinato a questo mondo quasi per caso oramai 5 anni fa, grazie ad un amichetto. Mi ricordo ancora il momento in cui si rivolse a me chiedendomi: "*Mamma posso andare a giocare a rugby con Federico? Ha detto il mister che posso, ma che devo chiedere a te perché mi sporcherò un pochino* (ciò aveva un non so che di profetico!!!)... *devo solo levarmi il grembiule!*".

Rimasi un po' interdetta visto che il rugby era un mondo che non conoscevo, ma sentivo che, dopo aver praticato il nuoto, sport sicuramente completo a livello fisico, ma da viversi in solitudine, questa sarebbe stata un'ottima opportunità per far sperimentare a mio figlio di 4 anni uno sport di squadra... e non mi sbagliavo!!!

Mi avvicinai al margine del campo da gioco per seguire l'allenamento... non conoscevo le regole e non le conosceva neanche Daniele, ma subito fu evidente la sua felicità ed il suo divertimento!

Mi piacque da subito lo spirito dei Barbarian's: l'attenzione verso il singolo bambino, verso le sue caratteristiche personali, le sue fragilità, le sue emozioni.

Il rugby è, a mio parere, l'unico sport in cui si fa un lavoro completo sulla persona, in cui si punta non a vincere, ma ad una sana crescita dell'individuo.

Mi spiego meglio: secondo la mia esperienza, nel rugby, molto più che negli altri sport, per avere un buon risultato, è indispensabile scoprire, maneggiare e familiarizzare con tutti i valori più importanti e fondanti la personalità di un individuo.

Proverò qui e nei prossimi numeri della nostra rivista a riportare quelli che, nel corso di questi anni, per me sono stati i più evidenti benefici. Sono sicura che saranno solo una parte di tutto ciò che può restituire il gioco del rugby e chiedo venia ai lettori appassionati di questo sport per l'incompletezza delle mie osservazioni! Ma sono una mamma Barbara ancora in crescita e come tale nutro grandi aspettative sullo scoprire nuove ed entusiasmanti sfaccettature di questo sport, proprio come mio figlio!

La prima cosa che mi ha colpito del rugby è la regola secondo la quale **il pallone va passato all'indietro: alias non si può lasciare indietro nessuno!**

Nella vita, e soprattutto nella fase sociale che stiamo vivendo, purtroppo, ciò che passa maggiormente come un obbligo per il raggiungimento della felicità, è la competizione: devi essere il primo, il più bravo, il più famoso, il più ricco... Non importa se per alcuni tuoi comportamenti messi in atto per arrivare all'obiettivo che ti sei prefissato puoi far stare male qualcuno: devi pensare a stare bene tu e a farcela da solo!

Spesso alla base di questo pensiero c'è la convinzione che nella vita non ci si può fidare di nessuno, che sei o vali soprattutto per il lavoro che fai e per quello che hai!

Ci sono andata troppo pesante? Beh, forse si... la mia è una provocazione naturalmente, ma considerate che sono anche genitore di una figlia adolescente e, ad oggi, questo è il rischio più alto che riscontro nella crescita dei miei figli. Sia chiaro: di rischi ne avrei potuto fare un elenco molto più corposo, ma, in fin dei conti, questa è una delle cose che da genitore mi spaventa di più!!!

Allora mi chiedo: è così, cioè rispondendo a quello che vuole la nostra società, che i miei figli saranno veramente felici? Basta avere un lavoro stabile ed una buona disponibilità economica per essere felici? O il raggiungimento di questo risultato serve, più che a loro, a me come genitore per placare le mie ansie che riguardano il loro futuro?

Cos'è la felicità? Magari arrivare al culmine di una carriera lavorativa? Una volta arrivati ad essere il "Mega direttore Galattico con le poltrone in pelle umana" (cit. Dal film di Fantozzi!) si è necessariamente felici? Siamo sicuri che sia abbastanza? È giusto essere così autoreferenziali?

Poi subito, pensando al mio lavoro, mi viene in mente un'altra domanda: se così fosse allora perché spesso, nella mia esperienza professionale, mi trovo a lavorare con tante persone infelici che, nonostante una brillante carriera riconosciuta da lauti compensi economici, si alzano ogni mattina con la sensazione di essere sole, nervose, arrabbiate, con l'angoscia di recarsi al lavoro, sfiduciate nei confronti della vita e dell'altro?

Questa non è felicità! O quantomeno non può essere la felicità che voglio insegnare ai miei figli e penso che qualsiasi genitore sia d'accordo con me!

Il problema è proprio questo: i nostri figli ci guardano! Perché dovrebbero essere motivati a intraprendere un percorso di successo se poi il risultato che otterranno lo vedono proprio sotto i loro occhi: noi così tanto oberati, arrabbiati, nervosi, sempre di corsa e angosciati?

Ecco, il primo insegnamento del rugby per me è proprio questo: si può essere felici aiutando gli altri, chi abbiamo indietro, come il nostro compagno in difficoltà. Aiutando la nostra squadra: non importa quante mete facciamo, non importa vincere, ma è importante saper costruire una meta passando il pallone all'indietro spostando la nostra attenzione su chi abbiamo vicino, cercando indietro chi può portare avanti il pallone.

Nel rugby non ci si potrà mai sentire soli, né dopo una sconfitta né dopo una vittoria. Si impara che abbiamo la necessità di fidarci/affidarci agli altri per raggiungere la linea di meta così come è necessario farlo nella vita per arrivare a sperimentare una felicità autentica che, per sua definizione, non può che essere condivisa: questa a mio parere è la vera felicità!

Allora buon rugby a tutti cari genitori! Buon rugby a tutti i nostri ragazzi!

Dritti insieme verso la meta, ciascuno verso la propria felicità!!!

# Sane abitudini motorio/nutrizionali per i nostri piccoli Barbari e noi genitori

Marco Gismondi, Dott. Dietista - Nutrizionista clinico / Dott. in Scienze Motorie - Chinesiologo



Anche se il trend è in diminuzione, i bambini italiani (nella fascia tra i 6 e 11 anni) sono tra i più sovrappeso ed obesi d'Europa, soprattutto per colpa di noi genitori, magari perché siamo legati a vecchi stereotipi come ad esempio quello che "se un bambino è in carne è tutta salute".

Purtroppo non è proprio così, perché fino all'età puberale avviene il fenomeno della genesi degli adipociti, le cellule dove l'organismo accumula i grassi, ed il numero di queste cellule rimarrà stabile per tutta la vita.

Risulta facile capire che, per un bambino con 100 miliardi di adipociti, sarà più difficile rimanere normopeso nell'età adulta di un bambino con 25 miliardi di cellule adipose.

Prima di iniziare con i suggerimenti motorio-nutrizionali, togliamoci il dente delle cattive notizie, purtroppo, i ragazzi italiani sono tra i primi in Europa anche come livello di sedentarietà, significa che non raggiungono il livello minimo raccomandato dall'OMS di attività fisica giornaliera, che per bambini e adolescenti (5-17 anni) è di 60 min al giorno ad intensità da moderata a vigorosa.

L'attività fisica abituale tra i giovani è di solito sporadica e di bassa intensità e preoccupanti sono i risultati dello screening nelle scuole italiane, dove sono emerse correlazioni tra inattività fisica e rigidità arteriosa, con presenza di striature grasse nelle arterie già in bambini di 9 anni.

Cosa fare dunque…?!?! **Dobbiamo partire dal presupposto di mangiare e far mangiare i nostri cuccioli meno, meglio ed impegnarci e stimolarli ad essere più attivi**, e qui arrivano le buone notizie.

Un aumento di attività motoria associata ad una corretta alimentazione, porta in modo veloce e già dalle primissime settimane, un miglioramento sostanziale della salute psicofisica e ormonale.

Lo so, che è difficile e generico, ma è più semplice di quanto si pensi, è cruciale aumentare il consumo di frutta e verdura, riducendo gli introiti alimentari in generale, con particolare attenzione al consumo di dolci e bibite zuccherate, compresi i succhi di frutta, non esagerare con insaccati e prodotti trasformati/conservati e aumentare il consumo di pesce, legumi e di cibi integrali.

La cosa che reputo personalmente molto importante è aumentare la consapevolezza dei genitori verso il problema del "cibo spazzatura" e "dell'inattività fisica" e dei fattori di rischio per la salute futura.

Dunque, **mangiare meno**, sapendo che mediamente le calorie di cui hanno bisogno i nostri bambini, sono spesso al di sotto delle nostre aspettative (tabella a fianco), considerando che una pizza margherita contiene 800 Kcal. come una carbonara e una pizza wurstel e patatine fritte 1000 Kcal.

Iniziamo da questo, forti del fatto che, su una base di dieta salutare costante nel tempo, gli sgarri che possiamo permetterci noi genitori e permettere ai nostri piccoli barbari, saranno più che ammessi anzi potrebbero essere giornalieri.

| Età (anni) | Maschi Kcal/giorno | Femmine Kcal/giorno |
|---|---|---|
| 6 | 1640 | 1520 |
| 7 | 1750 | 1620 |
| 8 | 1870 | 1720 |
| 9 | 2000 | 1840 |
| 10 | 2300 | 2090 |
| 11 | 2440 | 2210 |

Le indicazioni riportate si riferiscono a valori medi di fabbisogno energetico per bambini, nei due sessi, per classe di età (Livelli di Assunzione Raccomandata o L.A.R.N.).
I valori sono puramente indicativi e bisogna tenere conto del peso reale o desiderabile oltre al profilo di attività.






**SEGUI I CONSIGLI DELL'ESPERTO!**

# IL CRUCIBARBARO DI MR TRY

**Per risolverlo ti do un consiglio: chiedi l'aiuto di un adulto!!!**



## Orizzontali

2. Più c'è ne è... e meglio è!
4. Sono famosi nel rugby per la tipica danza Haka
7. Dove gioca le partite in casa L'Italia
9. Il nome del nostro presidente
12. Meta in Inglese
13. Il nostro storico allenatore e fondatore
14. Dove hanno trionfato i Barbarian U9
15. Il ruolo del nostro allenatore Davide

## Verticali

1. Il nome del nostro vicepresidente
3. È Obbligatorio usarlo durante le partite di Rugby
5. Rimessa laterale del Rugby
6. Uno dei valori fondamentali del rugby
8. Chi ha vinto l'ultimo Sei Nazioni
10. La nostra mitica mascotte
11. Non si discute mai

# IL LABIRINTO



ESTREMUS





**Aiuta ESTREMUS a raggiungere il pallone da rugby attraversando il labirinto**

Le soluzioni sono all'ultima pagina



# GRIGLIA DI PAROLE

## I TERMINI DEL RUGBY

**Per risolverlo ti do un consiglio: chiedi l'aiuto di un adulto!!!**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | T | T | E | P | S | I | R | U | N | R | R | V | A | D |
| Y | B | G | U | R | L | E | D | A | T | S | E | F | I | I |
| O | D | A | P | R | O | A | I | G | G | O | I | P | Z | V |
| V | C | A | B | A | V | R | Y | X | O | G | V | X | I | E |
| M | L | O | T | C | A | S | C | H | E | T | T | O | C | R |
| I | R | E | I | B | L | Q | N | S | N | A | O | N | I | T |
| T | M | T | R | G | E | P | C | I | R | D | Q | A | M | I |
| Q | U | A | R | G | I | A | R | N | O | S | J | I | A | M |
| A | B | F | L | Y | R | R | K | G | T | D | J | D | L | E |
| B | L | K | F | P | C | T | O | U | C | H | E | E | D | N |
| E | G | A | I | O | C | S | Z | U | C | O | F | M | X | T |
| M | I | N | I | R | U | G | B | Y | F | A | P | E | H | O |
| K | I | A | R | D | A | U | Q | S | N | D | H | P | Y | E |
| H | P | L | A | C | C | A | G | G | I | O | C | U | A | P |
| M | R | U | G | B | Y | T | O | U | C | H | O | H | R | K |

ALA
AMICIZIA
BARBARIAN
CASCHETTO
COPPA
DIVERTIMENTO
FANGO
FESTADELRUGBY
FUORIGIOCO
MEDIANO
META
MINIRUGBY
MRTRY
OVALE
PALI
PIOGGIA
PLACCAGGIO
RISPETTO
RUGBYTOUCH
SCARPINI
SQUADRA
TORNEO
TOUCHE
TUFFO

# RIDATEMI I MIEI COLORI!



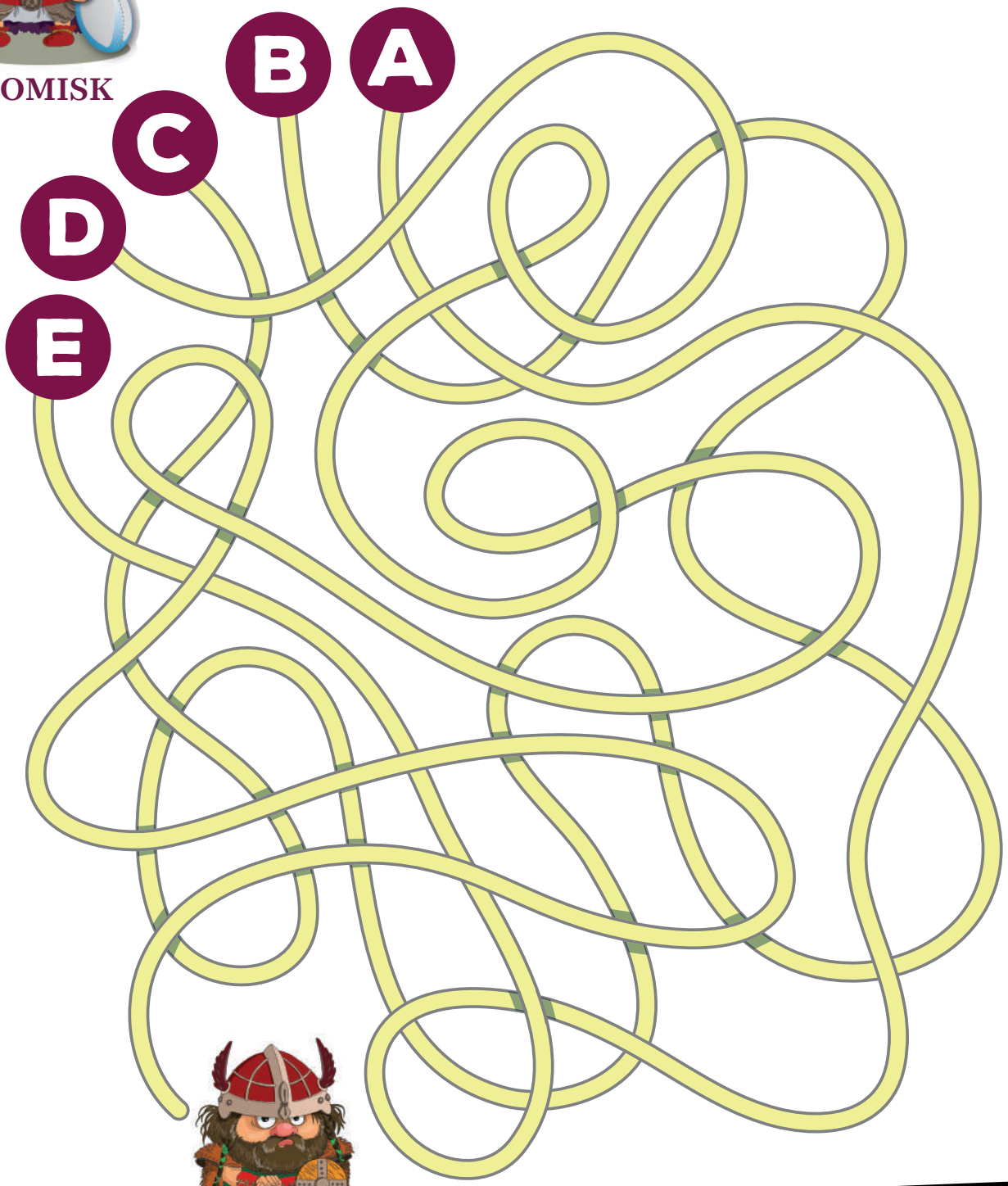


**LOMUALIX**
**ha perso i suoi colori!!!**
**Aiutalo a ritrovarli**
**guardando**
**la sua miniatura.**



PILOMISK

# I DUE AMICI






MEDIANONUX

**PILOMISK è confuso! Non riesce a scegliere la via giusta per raggiungere MEDIANONUX. Puoi aiutarlo?**

# TORNEO DEL DRAGO

## IL PHOTORACCONTO

Un ringraziamento speciale a Luca Marzialetti
per l'infaticabile supporto fotografico sul campo!







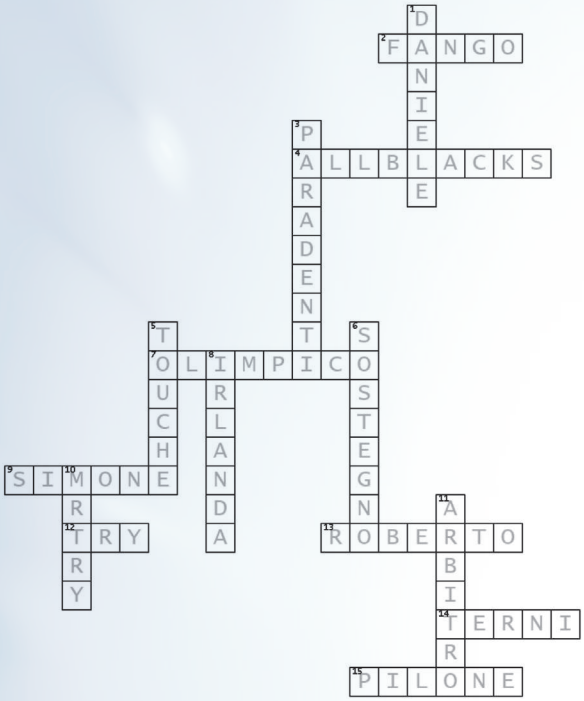




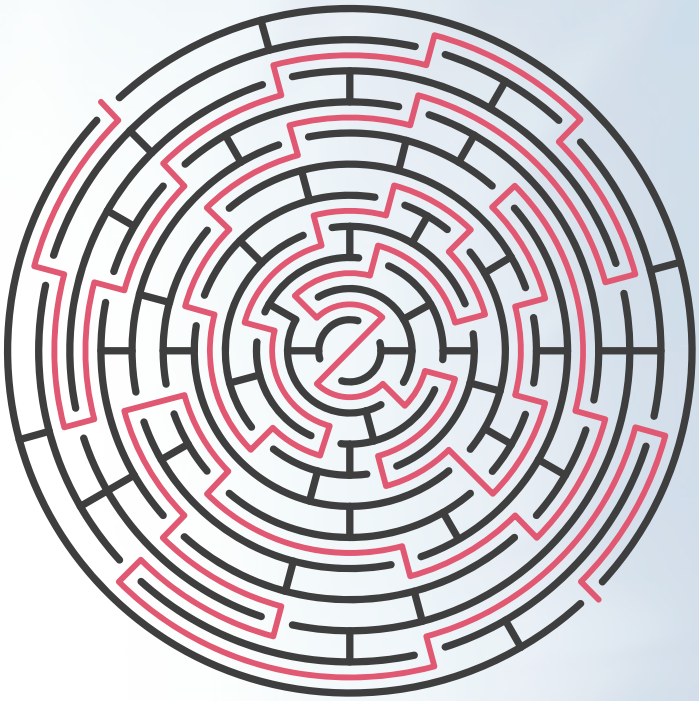


# LE SOLUZIONI

## IL CRUCIBARBARO DI MR TRY pag. 10



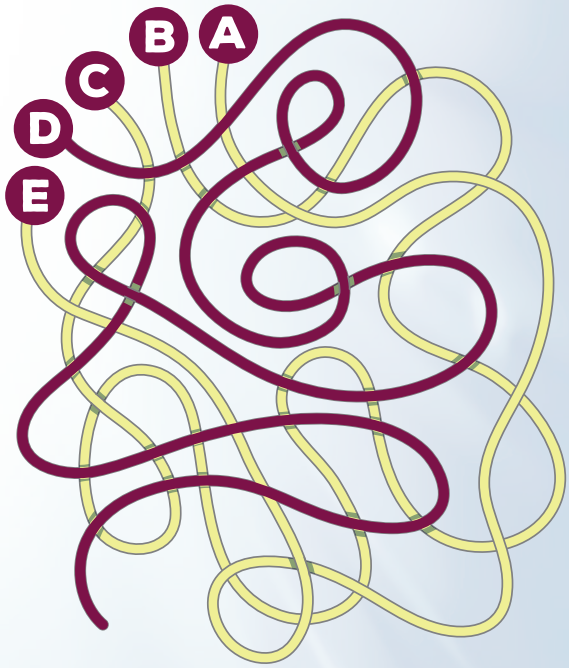

## IL LABIRINTO pag. 11



## GRIGLIA DI PAROLE pag. 12

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | T | T | E | P | S | I | R | U | N | R | R | V | A | D |
| Y | B | G | U | R | L | E | D | A | T | S | E | F | I | I |
| O | D | A | P | R | O | A | I | G | G | O | I | P | Z | V |
| V | C | A | B | A | V | R | Y | X | O | G | V | X | I | E |
| M | L | O | T | C | A | S | C | H | E | T | T | O | C | R |
| I | R | E | I | B | L | Q | N | S | N | A | O | N | I | T |
| T | M | T | R | G | E | P | C | I | R | D | Q | A | M | I |
| Q | U | A | R | G | I | A | R | N | O | S | J | I | A | M |
| A | B | F | L | Y | R | R | K | G | T | D | J | D | L | E |
| B | L | K | F | P | C | T | O | U | C | H | E | E | D | N |
| E | G | A | I | O | C | S | Z | U | C | O | F | M | X | T |
| M | I | N | I | R | U | G | B | Y | F | A | P | E | H | O |
| K | I | A | R | D | A | U | Q | S | N | D | H | P | Y | E |
| H | P | L | A | C | C | A | G | G | I | O | C | U | A | P |
| M | R | U | G | B | Y | T | O | U | C | H | O | H | R | K |

## I DUE AMICI pag. 14




## I BARBARIAN SOSTENGONO

Effettua un'erogazione liberale tramite bonifico bancario intestato a:
**Famiglie Syngap1 Italia APS,**
**sull'IBAN: IT 52 I 08327 03243 000000005036**
**BCC Roma Ag. 121**

FAMIGLIE SYNGAP1 ITALIA APS