



Newsletter SICO Lazio Luglio 2025



Luglio prende il nome da Giulio Cesare. Originariamente, il quinto mese dell'anno nel calendario romano era chiamato *Quintilis*. Dopo la morte di Cesare, per ordine di Marco Antonio, fu rinominato *Iulius* (in latino) in suo onore.

In questo mese:

- **6 luglio:** Giornata Mondiale del bacio
- **7 luglio:** Giornata Mondiale del cioccolato
- **8 luglio:** Giornata Internazionale del Mar Mediterraneo
- **11 luglio:** Giornata Mondiale della popolazione
- **18 luglio:** Giornata Internazionale di Nelson Mandela
- **28 luglio:** Giornata Mondiale della conservazione della natura
- **30 luglio:** Giornata Mondiale dell'amicizia

8 luglio: Giornata Internazionale del Mar Mediterraneo

Il Mar Mediterraneo – da *mediterraneus*, che significa 'in mezzo alle terre' - ha avuto un ruolo fondamentale nella storia dell'umanità, tanto da essere definito la "culla della civiltà". Le sue acque hanno collegato per millenni tre continenti: Europa, Asia e Africa, rendendo questo mare un vero e proprio punto d'incontro tra popoli, culture e religioni ed ha contribuito in modo decisivo alla storia del mondo e allo sviluppo della cultura umana. Fin dall'antichità, sulle sue coste sono nate alcune delle più grandi civiltà del mondo antico e, Egizi, Fenici, Greci e Romani hanno potuto commerciare, scambiare idee e conoscenze, ma anche confrontarsi e, talvolta, scontrarsi.

Il Mediterraneo è stato anche una grande via di comunicazione religiosa e culturale. Da qui si sono diffuse le tre grandi religioni monoteiste: l'Ebraismo, il Cristianesimo e l'Islam. Filosofie, scoperte scientifiche, arte e letteratura sono passate attraverso le rotte di questo mare, trasformando il Mediterraneo in un grande spazio di scambio e arricchimento reciproco.

Oggi il mar Mediterraneo è anche uno dei luoghi simbolo delle contraddizioni del nostro tempo. Se un tempo era il mare degli scambi commerciali, dei viaggi di conoscenza e delle esplorazioni culturali, oggi è diventato un confine tragico dove si consumano crisi umanitarie, disuguaglianze economiche e conflitti geopolitici.

Negli ultimi decenni, il Mediterraneo si è trasformato in uno dei principali teatri delle migrazioni mondiali. Secondo i dati delle Nazioni Unite e dell'UNHCR, ogni

anno migliaia di persone partono dai paesi dell'Africa subsahariana, del Medio Oriente e dell'Asia centrale per raggiungere le coste europee. Molti sono costretti a fuggire da guerre, persecuzioni politiche, carestie, degrado ambientale. Altri sono spinti da povertà estrema, mancanza di opportunità lavorative e prospettive di vita dignitose.

Dietro i numeri e le statistiche ci sono vite, persone, storie uniche. Ogni migrante porta con sé un vissuto di distacco, perdita, separazione: dalla propria terra, dalla famiglia, dalla lingua, dalla cultura d'origine. Spesso l'esperienza migratoria è segnata da eventi traumatici: violenze, sfruttamento, lutti, detenzione forzata nei centri di raccolta nei paesi di transito.

L'arrivo in Europa non sempre coincide con l'inizio di una nuova vita serena. Al contrario, si apre una fase di incertezza, precarietà legale, discriminazioni, difficoltà di integrazione. Le comunità locali, a loro volta, possono vivere la presenza dei migranti con paura, diffidenza o ostilità, soprattutto in contesti sociali già segnati da fragilità economiche o crisi identitarie.

È in questo spazio di relazione — tra il migrante, la comunità ospitante e gli operatori dell'accoglienza — che il counseling può agire come strumento di comprensione e sostegno

- Per i migranti: può offrire uno spazio sicuro in cui narrare la propria storia, elaborare i traumi subiti, riscoprire le proprie capacità e costruire nuove progettualità di vita. Il counseling interculturale, in particolare, è attento alle differenze culturali, linguistiche, religiose, e promuove un atteggiamento di rispetto e apertura verso l'alterità.
- Per gli operatori sociali e umanitari: può prevenire situazioni di stress, burnout e demotivazione. Chi lavora nei centri di accoglienza o nelle ONG spesso sperimenta carichi emotivi elevati, senso di impotenza, frustrazione. Il counseling può aiutare a riconoscere e gestire queste dinamiche, favorendo la cura di sé e il mantenimento della motivazione professionale.
- Per le comunità locali: può facilitare processi di integrazione e convivenza, attraverso percorsi di sensibilizzazione, educazione interculturale e gestione dei conflitti. Il counseling può contribuire a superare stereotipi e paure, favorendo il dialogo tra cittadini e nuovi arrivati.

Il counseling, applicato al mondo dell'immigrazione, non è semplicemente un aiuto al "diverso" o al "bisogno", ma un'occasione di trasformazione per entrambe le parti coinvolte nella relazione. La migrazione, infatti, mette in discussione identità, abitudini, visioni del mondo sia per chi arriva sia per chi accoglie. Se affrontata con strumenti adeguati, come il counseling questa sfida può diventare una straordinaria opportunità di crescita, di arricchimento reciproco, di costruzione di nuove forme di convivenza. In un'epoca di mobilità globale, il counseling si configura così non solo come tecnica professionale, ma come pratica di cultura, cittadinanza, di responsabilità sociale, di costruzione di futuro comune.



Questi incontri, che si svolgono il primo venerdì del mese alle ore 19.00 via zoom, rappresentano un'importante opportunità di confronto e condivisione, sia sul piano esperienziale che teorico. Saranno un momento per:

- Condividere esperienze personali e professionali.
- Presentare il proprio approccio o metodo di lavoro, offrendo spunti di discussione e approfondimento.
- Sperimentarsi in un ambiente familiare nel ruolo di "guida" in un incontro di counseling di gruppo, esercitando capacità di conduzione e facilitazione del dialogo.

Nota : Gli incontri, gratuiti, valgono come aggiornamento professionale.

Invito : Tutti i colleghi che desiderano condurre un incontro mensile con una tematica specifica possono comunicarlo alla segreteria.

Qualche giorno prima dell'incontro la segreteria provvederà ad inviare una mail contenente il link per il collegamento.

- Grazie a tutti per aver condiviso con noi questi mesi di attività! Vi auguriamo una bellissima estate e vi aspettiamo a ottobre per partire insieme con nuovi incontri.
- ***Vi aspettiamo numerosi per arricchire insieme il nostro percorso comune venerdì 3 ottobre! L'incontro sarà condotto dalla collega Milena Screm.***



INTERVISTA ESCLUSIVA: CHIACCHIERANDO CON IL COUNSELOR

BIOGRAFIA: Emilia Frascà, Professional Counselor dal 2015.

Mi sono formata con "A.R.Co.S per la scuola" in counseling socioanalitico perché ritenevo che ben si sposasse con la mia formazione sociologica. Il mio interesse è sempre stato volto all'affascinante relazione che si crea tra la persona e la società che abita. Oggi mi trovo in Calabria, terra ambivalente, a tratti difficile, in cui provo a portare avanti e diffondere i principi del counseling.

Come hai scoperto il counseling e cosa ti ha spinto ad avvicinarti?

Ho conosciuto il counseling subito dopo essermi laureata in sociologia. Non sapevo bene cosa fare e lavoravo in un bar nell'attesa di chiarirmi le idee. Qui conobbi il presidente di "A.R.Co.S per la scuola" nonché sociologo, mi parlò della sua associazione di counseling, punto di ritrovo di sociologi e altri umanisti. Mi invitò ai loro incontri e io mi ci fiondai incuriosita non tanto dal counseling - di cui

non avevo mai sentito parlare - ma piuttosto da come i sociologi si muovessero al di fuori del contesto universitario.

Rimasi subito affascinata dal quel counseling che mi sembrava l'aspetto applicativo di buona parte della mia formazione universitaria: concetti quali aspettativa, status, ruoli, che tanto mi avevano appassionata all'università ora (durante il tirocinio) mi si presentavano davanti come clienti che mi proponevano difficoltà relazionali ed esistenziali; ma c'era di più, utilizzando gli strumenti che il counseling mi dava, era possibile accompagnare la persona alla sua personalissima soluzione. Avevo trovato il mio posto nel mondo!

Quale è stato il momento più difficile? Ed il più bello?

Sono stati diversi i momenti difficili che ho vissuto con inquietudine e irrequietezza, e tutti sono stati dovuti a un'autorizzazione che facevo fatica a darmi: l'autorizzazione ad esercitare la professione. Ho temuto spesso di non esserne all'altezza, di non essere in grado di riconoscere i limiti e i confini della professione. Ho studiato tanto per questo e sono stata l'incubo più nero del mio supervisore.

Oggi vivo il momento più bello, perché oggi mi sto riconoscendo la possibilità e la capacità di essere e di fare per gli altri a mezzo del counseling.

Cosa pensi si possa fare per promuovere di più il counseling nel territorio?

Mi dispiace, ma sarò banale. Perché io credo che tantissime cose il counseling le stia già facendo per il territorio: tantissime sono le iniziative, spesso gratuite, che hanno come obiettivo far conoscere il counseling (spesso coinvolgendo le istituzioni quali aziende, scuole, case di cura, biblioteche, carceri); vedo tantissimi colleghi tirar fuori tutta la loro creatività per incontrare e coinvolgere più persone possibili. Ma a volte vedo anche chi, ovviamente, si scoraggia (anch'io l'ho fatto) e perde un po' di verve. Ecco, io penso che questo non dovremmo farlo, perché capita che alcuni progetti non rispondano alle aspettative di partenza, è vero, ma è vero anche che tantissimi passi importanti sono stati fatti e tanti altri se ne faranno camminando insieme, come abbiamo sempre fatto.

Se dovessi spiegare cos'è il counseling a qualcuno che non lo conosce, cosa diresti?

Gli direi che è come respirare l'aria fresca di montagna, dopo anni di città. Gli direi che nel counseling questo succede alla mente e al cuore che, finalmente, possono allontanarsi da strade già battute e pensieri già pensati, per dare spazio al nuovo che non arriva da fuori ma - incredibile ma vero - arriva da dentro.

Dacci un suggerimento di lettura

“Pensare altrimenti. Antropologia in 10 parole” di Marco Aime.

E' un piccolo testo di antropologia culturale, l'ho comprato invogliata dal titolo in un momento in cui mi sentivo particolarmente ancorata al mio modo di vedere la vita e le cose. Ebbene, questo libriccino di un centinaio di pagine, non solo mi ha aiutata ad ampliare la prospettiva, ma mi ha anche mostrato quante cose in comune abbiano il counseling e l'antropologia.



HO INCONTRATO IL COUNSELING

Un contributo da parte di chi non è counselor, ma ha incontrato il Counseling ...

"Ritrovarsi: il nostro viaggio attraverso il counseling di coppia"

"Quando abbiamo iniziato il percorso di counseling, eravamo stanchi. Non arrabbiati, non disperati. Solo stanchi. Parlavamo sempre meno, e quando lo facevamo, erano discussioni che finivano con il solito silenzio. Stavamo pensando seriamente di lasciarci, ma prima volevamo capire se davvero non c'era più nulla da salvare.

Ci siamo presentati al primo incontro con pochi sorrisi e molte difese. Seduti uno accanto all'altra, ma emotivamente lontani.

*Quello che non ci aspettavamo era lo **spazio sicuro** che abbiamo trovato. Nessuno prendeva le parti di qualcuno. Nessuno ci diceva cosa fare. Ma ci veniva chiesto di ascoltarci, per davvero. E a poco a poco, è successo qualcosa. Per la prima volta da tempo, ci siamo sentiti **ascoltati** l'uno dall'altra, senza doverci difendere.*

*Il counselor non ci ha mai detto "avete ragione" o "sbagliate". Ci ha fatto domande, ci ha aiutati a **vedere la relazione come un sistema**, non come due persone in guerra. Abbiamo iniziato a riconoscere i nostri schemi, le reazioni che ripetevamo senza accorgercene, e soprattutto a capire **cosa c'era dietro quelle reazioni**: bisogno di essere visti, paura di essere respinti, rabbia per non sentirsi capiti.*

*Abbiamo imparato a **parlare in modo diverso**. A dire "io mi sento così" invece di "tu fai sempre così". Non è stato facile. Ma ogni volta che riuscivamo a comunicare in modo autentico, qualcosa cambiava: il clima diventava meno teso, le parole arrivavano più vicine.*

*Un altro passaggio importante è stato **ritrovare noi stessi dentro la coppia**. Capire che non dovevamo per forza rinunciare a chi eravamo per stare insieme. Anzi, quando ci riconoscevamo come individui, diventava più semplice anche ritrovarci come coppia.*

*Abbiamo smesso di rimanere **ancorati al passato**, a rinfacciarci le cose. Abbiamo cominciato a **guardare avanti**, facendo pace con le ferite, senza negarle, ma senza lasciare che ci guidassero.*

*E soprattutto, abbiamo capito una cosa: **le risposte non venivano dal counselor. Venivano da noi**. Lui ci ha solo aiutati a trovarle, a darle voce, a renderle reali.*

Alla fine, non ci siamo separati. Ma non perché ci sentivamo in dovere di restare insieme. Semplicemente, abbiamo scoperto che c'era ancora qualcosa di vivo, qualcosa che valeva la pena ricostruire.

*Non siamo tornati quelli di prima. Siamo diventati qualcosa di nuovo. Più consapevoli. Più presenti. E, per la prima volta dopo tanto tempo, **di nuovo insieme.**" Emanuele V. e Jasmine C.*



RISORSE UTILI

*In questo "**angolo della nostra stanza**" accogliamo riflessioni sulla pratica di counseling, condivisioni di formazione, tecniche utilizzate, spunti cinematografici, teatrali e altro ancora, per stimolare nuove connessioni e approfondire idee.*

- *Invitiamo tutti a contribuire con propri spunti e condivisioni all'indirizzo ref.sicolazio@gmail.com, oggetto "**Risorse utili - Newsletter SICO Lazio**".*

"GLI ATTEGGIAMENTI VINCENTI per una LIBERA PROFESSIONE"

Le chiavi per aprire le porte all'autorealizzazione nella professione di Counselor

*A cura di **Milena Screm**, Counselor Supervisor e Trainer, fondatrice scuola Insight:*

13 Marzo 1983, lo ricordo ancora: il giorno in cui aprii il mio primo studio come libero professionista

Venivo da esperienze di lavoro che mi avevano arricchita, nelle quali avevo imparato molte cose, dopo l'apprendimento teorico della formazione universitaria. Desideravo dare una svolta alla mia vita professionale, non solo nello svolgere una professione d'aiuto, ma anche nel passare da essere dipendente alla libera professione. Occuparmi degli altri stimolava le mie passioni, fare la libera professionista mi infondeva senso di libertà e di autodeterminazione.

Mi guardo indietro, dopo quarantadue anni durante i quali il mio lavoro è fiorito e si è ampliato, tiro le somme e condivido alcuni degli atteggiamenti che sono stati funzionali. Non è una "ricetta magica", sono spunti basati sulla conoscenza dell'animo umano e su attitudini che si sono dimostrate vincenti.

• Il tuo Scrigno: qualità e talenti

Ogni giorno, per svolgere il nostro lavoro, per stare in relazione con gli altri, per affrontare le sfide della vita, senza rendercene conto andiamo a pescare nello scrigno delle nostre qualità e talenti. E' un meccanismo automatico, quindi inconsapevole, fatto in parte di risorse innate e in parte di abilità acquisite nel

vivere: investire nel portarle alla luce, così da poterle utilizzare in modo mirato e funzionale offre una marcia in più. Quindi ascoltati, fatti delle domande: quali sono le mie qualità? Che cosa so fare veramente bene? Guarda alle tue esperienze produttive e metti a fuoco quali sono le migliori risorse che hai messo in atto, fanne un elenco e riconoscele. Osserva come sia un “tesoretto” al quale attingere.

- **Il tuo Cuore: paure con cor-aggio**

Tu chiamale se vuoi emozioni ... Ci sono, si muovono, ci muovono. Oppure, a volte, ci bloccano. La paura, per esempio, è un’emozione che tende a fermare l’azione, porta facilmente in evitamento. Eppure serve anche lei, la sua funzione è proteggerci dai pericoli, salvaguardare la nostra sopravvivenza; il problema è che scatta anche su una base immaginaria, non solo su fatti concreti. Tra essere sequestrati dalle paure, magari immaginarie, e pretendere di non averne, impossibile e rischioso, la **terza via** è passare dal cuore. In Giappone c’è un detto: *L’uomo coraggioso non è l’uomo senza paura, quello è l’uomo incosciente; l’uomo coraggioso è l’uomo che passa attraverso le proprie paure.* Per compiere il passaggio alle qualità del cuore – la parola coraggio viene da “cor” – la forza della vita e il rosso della passione sono fondamentali. Quindi: scrivi l’elenco delle paure che ti attanagliano, rispetto al tuo progetto di svolgere una libera professione, porta alla luce le tue emozioni e depositale sulla carta; in questo modo non se ne andranno, ma ne sarai consapevole, potrai guardare e vedere ciò che ti frena. Fai dei respiri profondi, molti, e scendi giù col respiro non solo ai polmoni, vai fino al cuore e, come insegnava il monaco Niceforo nel 1200, lascia che il tuo respiro, la vita che scorre dentro di te, si permei delle qualità della forza e della passione.

- **La tua Impronta: unicità**

Un polpastrello, un’impronta unica e irripetibile. Così siamo noi esseri umani, unici. Quindi, se vuoi dare sostegno al tuo progetto di libera professione, non fare confronti: ognuno, anche nel lavoro, è un insieme di aspetti, modi, attitudini, qualità, risorse e talenti, oltre che di competenze, che formano un cocktail irripetibile ed è in questo il valore aggiunto. Dei modelli da quali prendere spunto ed ispirazione, questo è utile; paragonarti o confrontarti no. Sii te stess@ in modo autentico e, possibilmente, permetti anche al tuo *daimon* di esprimersi.

- **Il trampolino: formarsi e buttarsi**

Come ci si prepara a un tuffo? Buttandosi dal trampolino! Formati, apprendi, impara, questo è fondamentale; in alcune libere professioni esiste anche la formazione continua, livelli diversi di approfondimento e aggiornamento, ed è necessaria. Parallelamente buttati, mettiti in gioco, sperimenta, esplora e impara; apri la mano/la mente e lascia andare il “palloncino” della “formazione perfetta”.

Ogni professione ha una formazione di base e dei livelli di approfondimento, poi c’è la formazione sul campo ed è necessaria tanto quanto le altre. All’inizio ti sentirai impreparato, insicuro, farai qualche errore, è naturale; anche grazie a tutto questo diventerai più competente, l’importante è che tu faccia esperienza e che tu impari, anche dai tuoi errori. Questo è l’unico modo per scoprire il proprio valore, con umiltà e con coraggio, con impegno e con fiducia.

- **Lo specchio: apprezzamento**

Hai il coraggio di guardarti allo specchio e dirti a voce alta: “Brav@!” ? Puoi comunque farlo dentro di te: concentrati sui progressi che stai facendo, sui

miglioramenti, anche se piccoli. Tieni un diario dei risultati che ottieni, dei passaggi che fai, apprezzali, non darli per scontati; registra con attenzione anche i feedback costruttivi che ricevi, sono rinforzi per la tua autostima e sostengono la fiducia e la motivazione. Ogni 6/8 settimane osserva i traguardi che hai raggiunto, sono lo "specchio" dei tuoi progressi. Per cultura ed educazione siamo portati a essere critici verso noi stessi, tendiamo a pretendere di essere sempre sicuri, sempre capaci o addirittura perfetti; troppo spesso ci focalizziamo su quello che ci manca, anziché su quello che c'è già di buono. Riportare l'attenzione su ciò che abbiamo ottenuto ci permette di apprezzare i nostri risultati e di sentire quella sensazione impagabile che è la gratitudine.

Dentro a un professionista c'è in primo luogo un essere umano, nel lavoro è lui che si esprime prima ancora delle competenze. Il tempo dedicato all'automiglioramento e alla crescita personale, è un investimento utile e necessario quanto la formazione continua. Questa visione consente di far diventare il Counseling uno stile di Vita, un modo integrato di rapportarsi con ogni aspetto della propria esistenza che, in questo modo, assume un senso più profondo e una direzione sicura.



II TERRITORIO in MOVIMENTO

In questo spazio saranno ospitate le iniziative provenienti da altre Regioni e a cui tutti i soci SICO possono partecipare.

REGIONE LAZIO:

Gli incontri mensili dei soci SICO Lazio riprenderanno venerdì 3 ottobre. Condurrà la nostra collega Milena Screm.

- Potete contattare la referente SICO Lazio **Daniela Piendibene**: ref.sicolazio@gmail.com
- Per proporre eventi: eventilazio.sico@gmail.com

REGIONE PIEMONTE:

Lo scorso autunno, S.I.Co. Piemonte e Valle d'Aosta ha promosso, in collaborazione con alcune scuole di formazione Gestalt presenti sul territorio, un ciclo di incontri aperti alla cittadinanza presso la Casa del Quartiere di San Salvario (Torino). L'iniziativa è stata avviata nell'ottica di promozione politica del counseling e della sua diffusione come pratica di inclusione sociale a favore del benessere personale e collettivo.

Nei mesi successivi, sono stati avviati proficui dialoghi con Jacopo Rosatelli, Assessore alle Politiche Sociali, ai Diritti e alle Pari Opportunità della Città di Torino. All'ultimo incontro ha preso parte anche Andrea Gogliani, presidente nazionale di S.I.Co. L'interesse espresso dall'Assessore ha aperto la possibilità di una collaborazione istituzionale, compresa la stesura di un protocollo formale e il patrocinio per estendere l'iniziativa ad altre Case del Quartiere e contesti pubblici.

- Potete contattare la referente SICO Piemonte e Valle d'Aosta **Simonetta Perrone**: simoper48@gmail.com, counselor.sicopiemonte@gmail.com

REGIONE LOMBARDIA:

Incontri in provincia: **Como - 13 settembre**



“ PAROLE - Attimi di.....” Formazione, parole, co-costruzione - 27

settembre: incontro dei counselor della Regione Lombardia con la partecipazione di Maria Cristina Koch, Alessandra Toselli, Paolo Galimberti, Luca Legnani - dalle ore 9.30 alle ore 11.30 presso Casa delle Associazioni e del Volontariato - via Miramare 9 Milano

- **27 settembre:** COUNSELING é una parola! incontro di supervisione con Maria Cristina Koch e Luca Legnani dalle ore 13.00 alle ore 16.30 presso l'Isola dei Tesori - Sistema Counseling viale Abruzzi 31 Milano

- Potete contattare il referente SICO Lombardia **Luca Legnani:** lucalegnani@willytwoxtwo.it

REGIONE VENETO:

“**Un libro in valigia**” presentazione di un libro o di un film da parte di ogni partecipante per trascorrere l'estate.



- Potete contattare le referenti SICO Veneto **Emanuela Schievano** ed **Anna Mason:** eschievano@fastwebnet.it, annamasonbeb@gmail.com

REGIONE LIGURIA:

Far parte di una **rete nazionale dei Counselor italiani**, ci fa percepire il valore del nostro lavoro di divulgazione del Counseling e consistenza alle iniziative che stiamo preparando. Nutriamo la nostra motivazione incontrandoci online due volte al mese, per progredire nei nostri progetti e alimentare la nostra relazione.

Il corso “**Sei Forte Papà**”, rivolto ai padri separati, e non, che sentono il bisogno di migliorare il proprio rapporto con i figli, è quasi completato; in autunno inizierà la promozione per realizzarlo a gennaio 2026.

Abbiamo presentato al Comune di Imperia, settore Politiche Sociali, due progetti:

° **“Terza Età: Scoprire un Nuovo Gusto della Vita”**, una nuova visione del ciclo della Vita, con strumenti e risorse.

° **“Non Sei sol@, sei un Sole”**, risorse per i care giver, privati e professionali.

I due progetti sono stati apprezzati dai Dirigenti e dall'Assessore, sono in attesa dell'approvazione del Sindaco.

Tutto il nostro lavoro è a disposizione dei Counselor.

- Potete contattare referenti SICO Liguria: **Milena Screm e Federica Ranise** ref.sicoliguria@gmail.com

Partecipa attivamente alle iniziative promosse da SICO, contribuendo con idee, proposte e condivisioni. L'obiettivo è creare uno spazio di dialogo aperto e stimolante, favorendo il confronto tra professionisti, promuovendo la crescita personale e professionale di ciascuno, per valorizzare il ruolo del counseling nella società e renderlo sempre più riconosciuto e diffuso!



Nell'allegato PDF una sorpresa per voi !

Grazie per essere parte della nostra comunità! Se non desideri più ricevere aggiornamenti, puoi annullare l'iscrizione in qualsiasi momento con una comunicazione in segreteria. segreteria.sico@gmail.com