

## LA BELLEZZA DEL DONARE



**A**ll'interno di un periodo estivo bizzarro sotto il profilo meteorologico, AVAPO-

Mestre ha vissuto un'intensa stagione che ha visto comitati

sportivi, organizzazioni benefiche, privati cittadini promuovere iniziative a

sostegno delle attività svolte dalla nostra Associazione, riconoscendo l'importanza del ruolo rivestito all'interno della comunità civile ed il valore dei servizi resi. Questa attenzione ed interesse derivano certamente dall'impegno profuso nel corso degli anni, da tutti quelli che con dedizione hanno operato all'interno di AVAPO: grazie al loro modo di agire e di porsi verso le persone malate è stato possibile trasmettere in maniera significativa il messaggio di solidarietà che sta alla base di ogni scelta operativa. Questo risultato può essere ritenuto a ragione il frutto dell'attenzione che nel tempo è stata dedicata alla "lettura" dei bisogni emergenti che provenivano dalla realtà in cui viviamo e dall'aver cercato di adattare ai cambiamenti osservati i nostri servizi. L'attenzione alla persona malata accanto all'impegno ad operare con elasticità, coordinazione e rapidità sono stati e continuano ad essere elementi costantemente presenti nelle scelte di indirizzo di AVAPO-Mestre. E' chiara infatti la consapevolezza di doversi confrontare con una variabile determinante quale il tempo: coloro che chiedono il nostro aiuto hanno bisogni specifici che necessitano di risposte non dilazionabili. E' necessario però tener presente anche un altro elemento di fondamentale importanza: la disponibilità di "forze", intese in termini di risorse umane ed economiche, che ci consentano di continuare ad operare e a crescere a servizio dei nostri simili. Il numero di coloro che hanno dedicato tempo e competenze per contribuire a realizzare concretamente la finalità della nostra Associazione è aumentato nel corso degli anni tanto da coinvolgere attualmente circa 150 persone tra volontari e professionisti i quali rivestendo ruoli e mansioni ben precise proprio come all'interno di una squadra, continuano ad operare in modo sinergico per conseguire gli obiettivi delineati dallo Statuto e condivisi da coloro che liberamente hanno scelto di aderirvi.

Come affermato poc'anzi, le iniziative promosse a sostegno di AVAPO-Mestre alcune delle quali saranno realizzate nei prossimi mesi, sono davvero numerose; è la risposta che attendeva chi in questi anni ha continuato ad agire e a cercare proposte innovative pur nell'incertezza delle disponibilità economiche, incontrando inevitabili difficoltà e dovendosi confrontare con opinioni divergenti. Credo di poter affermare a ragione che coloro i quali hanno voluto considerare come prioritaria la richiesta di aiuto dei malati, stanno vedendo il risultato di scelte non sempre facili. La fonte da cui sono derivati i frutti che in questo periodo autunnale stiamo raccogliendo

necessita ora di essere ulteriormente alimentata da iniziative coraggiose e propositive che sarà possibile realizzare con l'apporto di ciascuno di noi: non importa in quale misura, l'essenziale è che sia chiaro come la linea di indirizzo tracciata, così come ogni decisione presa ad essa connessa, è rappresentativa di una platea ben più vasta di persone che hanno creduto e credono in AVAPO-Mestre, nel coraggio e nella serietà finora dimostrati verso gli impegni assunti.

Concludo ringraziando il Centro Le Barche che ha destinato ad AVAPO-Mestre i premi non riscossi di un concorso svoltosi nel 2013; la Municipalità di Mestre-Carpenedo, UISP e Fondazione Vodafone per averci scelto per il secondo

— segue a pag. 4 —>

### all'interno:

pag 2: il decalogo della salute

pag 3: passioni e solitudini di  
alessandra graziottin

pag 6: informazioni utili



## IL DECALOGO DELLA SALUTE

Il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro (World Cancer Research Fund) ha concluso nel 2007 un'opera ciclopica di revisione di tutti gli studi scientifici sul rapporto tra alimentazione e tumori a cui hanno collaborato oltre 150 ricercatori, epidemiologi e biologi provenienti dai centri di ricerca più prestigiosi del mondo.

Ne è nato il decalogo che segue, che viene regolarmente aggiornato (ulteriori informazioni sono disponibili sul sito: <http://www.dietandcancerreport.org/>):



**1 Mantenersi snelli per tutta la vita.** Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'indice di massa corporea ( $BMI = \text{peso in Kg} / \text{altezza in metri}^2$ ): ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un  $BMI = 70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$ , che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione mondiale della sanità).



**2 Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni.** In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.



**3 Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate.** Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.



**4 Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta.** Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.



**5 Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate.** Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.



**6 Limitare il consumo di bevande alcoliche.** Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.



**7 Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi).** Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.



**8 Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo.** Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.



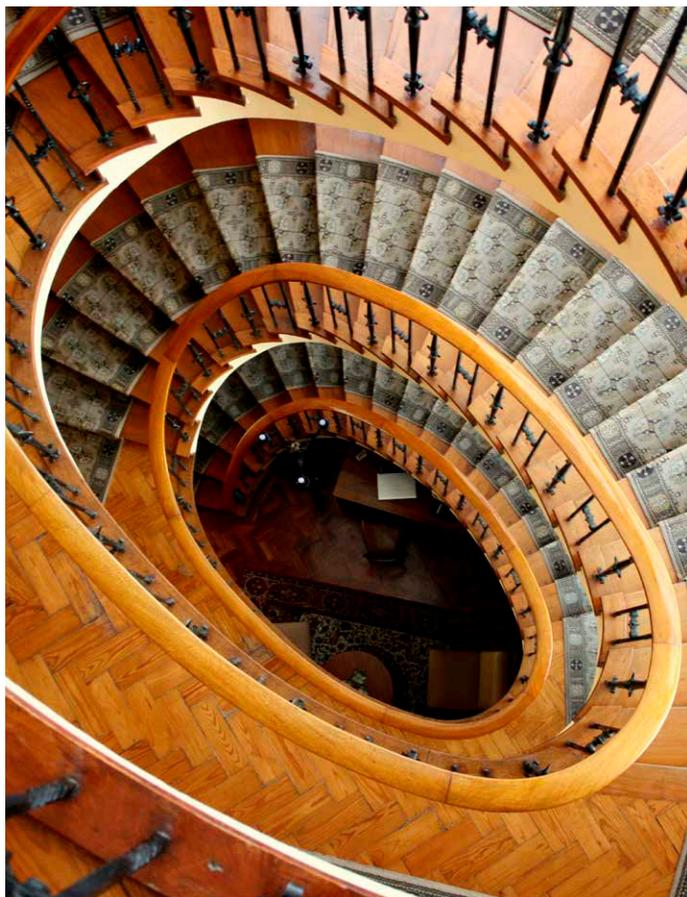
**9 Allattare i bambini al seno per almeno sei mesi.**



Nei limiti dei pochi studi disponibili sulla prevenzione delle recidive, le raccomandazioni per la prevenzione alimentare del cancro valgono anche per chi si è già ammalato.



### GINNASTICA



“**T**erzo piano, prima porta a destra”. E’ una delle risposte che posso ricevere dopo aver suonato il campanello a casa di qualche nostro assistito.

A volte viene aperto semplicemente il portone dopo che mi sono presentato, ed allora risuono per sapere fin dove arrivare, ricevendo solo un nuovo scatto della serratura. In questo caso non voglio disturbare ancora e mi avvio sulle scale. Non ho problemi a salire le scale con borse di medicinali ed altro, lo faccio senza fretta e senza affanno, fino al terzo piano anche se c’è l’ascensore ed anche al quarto e, se non ho ricevuto indicazioni sul piano, di solito la porta che trovo semiaperta è quella giusta.

Chi mi vede arrivare salendo a piedi crede che non mi sia accorto dell’ascensore e si stupisce, al che io rispondo che l’ho fatto di proposito, perché, dico “se riesco a fare questo tutte le volte che serve, non avrò mai problemi con le gambe”. Seguono complimenti per la saggezza e, dopo avermi chiesto l’età, anche congratulazioni. Io però devo dire una cosa: non sarei così in forma se non mi fossi impegnato ad esserlo dopo un “colpo della strega” a seguito di consegna di borse troppo pesanti per me. Quindi, ginnastica sistematica quasi tutti i giorni mirata alla colonna vertebrale e, meglio di prima, riacquistato benessere muscolare ed articolare. Bisogna proprio dire, ancora una volta, che il volontariato migliora la qualità della vita. Anche quella del volontario.

**Luciano Osello**

### PASSIONI E SOLITUDINI

#### Solo nel calore delle mura di casa si vince la paura di morire soli

**Q**ual è la paura più forte, più pervadente, la più intollerabile e angosciante per ciascuno di noi? La paura che ci stringe il cuore in una morsa che ci lascia muti, quando l’orizzonte di vita si restringe e cominciamo a cogliere i segni della nostra fine? E’ la paura di morire soli. E di morire in ospedale, luogo di cura (neanche per sempre) che tranquillizza forse i familiari, ma angoscia la gran parte dei morenti per la sua sostanziale indifferenza al morire, al lato umano del morire. Per la negligenza nel saper cogliere e rispettare quei bisogni forti e imperiosi che la morte impone. Per la freddezza della routine con cui massifica l’unicità di una esperienza essenziale, per il morente e per chi lo ama. Per le difficoltà sostanziali, anche logistiche e strutturali, che pone a chi voglia accompagnare in modo intimo ed affettuoso una persona cara nei suoi ultimi giorni. Per la frattura tra la persona, con le sue emozioni, il suo dolore, il suo bisogno disperato di conforto, e il suo corpo, oggetto di cure sempre più indifferenti quando la partita è persa ed il malato morituro diventa il testimone scomodo di un fallimento terapeutico. Ancor più quando la persona è anziana, e l’impegno di cura che volentieri viene dato ai più giovani diventa un agire piatto e distaccato. Per la distrazione sostanziale nei confronti delle emozioni ultime del malato, del suo bisogno di ricomposizione con la vita, con se stesso e con i familiari, che ognuno avverte quando sente che i giorni si chiudono.

Ed allora? Torniamo a casa. Torniamo a morire a casa. Dentro la tana che ha visto svolgersi la nostra vita, dove abita ancora qualcuno che ci ama. Dove ci sono magari il nostro cane o il nostro gatto che certo saprebbero renderci meno duro l’addio e che ci sono mancati così tanto in ospedale. Dove ci sono gli oggetti che raccontano la nostra vita, le foto dei figli o dei nipoti, o degli amici, i ricordi, le tenerezze, i piccoli doni. Dove ci aspettano i libri che amiamo perché ci avevano stimolati a rileggere la vita e noi stessi con occhi nuovi. Dove sussurra la musica che ci ha fatto compagnia e regalato ore felici, dove vibrano le voci amate. Torniamo dove abita il profumo di casa, della nostra casa, che così profondamente ci placa. Dove le finestre si aprono su orizzonti familiari. Dove il Dio delle piccole cose può benevolmente regalarci il gusto di assaporare un cibo preparato con amore, o un fiore o un frutto appena colti, con quel profumo antico che sa di giardino o di orto, regalandoci ancora un’emozione struggente di vita e di felicità.

Torniamo a casa. Non lasciamo che la morte ci sorprenda disorientati, spaventati, abbandonati, estraniati in luoghi gelidi come sono le camere di ospedale, sradicati da casa e, soprattutto, dai nostri affetti. Sradicati, senza più identità, senza più memoria, morti a noi stessi prima ancora di morire davanti al mondo.

Se possibile, quando possibile, torniamo a ➔



→ casa. Non è facile. Spaventano i familiari l'impegno di assistenza e di cura, la paura di non fare abbastanza, di non riuscire a dare un'assistenza di qualità. Certo, è indispensabile poter contare su un medico di famiglia generoso di tempo e di disponibilità, anche emotiva ed affettiva, che aiuti nel dare la migliore assistenza, soprattutto dal punto di vista del controllo del dolore. E' indispensabile una famiglia che sappia organizzarsi anche nella vita quotidiana. E'(anche) nell'accompagnare alla morte che si misura la qualità di una famiglia, la sua coesione, la sua forza, la sua capacità di far quadrato nei momenti difficili. E l'accompagnare un familiare alla morte lo è, tra i più accoranti.

E ci vuole anche un minimo di disponibilità economica, se l'assistenza richiede un aiuto infermieristico professionale. Eppure, nel tornare a casa c'è un premio impareggiabile, che può giustificare ogni fatica, ogni sovraccarico di lavoro, di assistenza e di impegno. E' la profonda pacificazione che ci avvolge quando riusciamo a stare vicini alla persona amata, la madre, il padre, un figlio, una nonna tanto cara, l'amica del cuore, fino all'ultimo minuto, fino all'ultimo secondo. E' la pacificazione che regaliamo, quando diamo a chi ci lascia la possibilità preziosa di prepararsi a morire, emotivamente, affettivamente, spiritualmente. Lasciando di sé un ricordo intenso, generoso, proprio di chi ha saputo e potuto trovare il tempo - e darsi il tempo per dare e chiedere perdono, per riappacificare, per rasserenare. Evitando che la morte arrivi di soppiatto come un ladro che ci aggredisca in un luogo estraneo, freddo e sconosciuto. Lasciandoci dentro un insidioso senso di incompiutezza, che spesso noi sopravvissuti rifiutiamo poi come inutile, obsoleta inquietudine. "E' ormai incosciente, in coma, cosa vuoi che senta..." Non credo. Ci sono gradi diversi di coma e di incoscienza. Non sappiamo quanto le vibrazioni di una voce amata, di una carezza fatta con amore, di un profumo particolare, possano toccare le corde profonde di



un morente, e dargli ancora sollievo e conforto, perchè gli dicono: "Non aver paura. Sono qui con te. Siamo qui..." Mia zia novantenne era in coma. Era gennaio. Le ho portato un grande mazzo di calicanthus, il suo fiore preferito, appena colto in giardino. Gliel'ho messo vicino, perchè il profumo le arrivasse intenso. Ho visto il suo volto contratto dal dolore distendersi poco a poco, mentre le parlavo e l'accarezzavo piano piano. Poi, incredibilmente, la sua voce, lei che da giorni non parlava più: "Oh, il calicanthus..." Quell'eco di vita le aveva regalato un'ultima emozione, un ultimo sorriso. Dopo poche ore è spirata.

Torniamo a casa, perchè la solitudine ineludibile dell'ultimo passo misterioso, dentro il nulla o dentro un'altra vita, è meno dura se attorno a noi c'è un'atmosfera affettuosa, intima, fatta di tenerezza, di presenza e di attenzioni.

Torniamo a casa, per prepararci a riposare davvero in pace, con noi stessi e con il mondo. Acquietati, finalmente sereni, perchè la vita ha trovato il suo senso ultimo in un morire affettuoso, intimo e accompagnato. Mai più soli. E' questo l'ultimo dono, per tutti quelli che amiamo e che stanno per morire: aiutiamoli a tornare a casa.

**Alessandra Graziottin**

— dalla prima → anno consecutivo come beneficiari di parte del ricavato della Maratonina 2014; l'Associazione Fuori Limite per l'organizzazione del torneo di golf svoltosi in ottobre a Ca' della Nave; i Presidenti dei Lyons Club cittadini che hanno ospitato AVAPO-Mestre nel corso della manifestazione di apertura dell'anno sociale 2014-2015; banca Unicredit che ha attestato con un premio il sostegno ai servizi erogati; tutti i privati cittadini che per motivazioni diverse hanno contribuito a sostenere alcune delle attività svolte. Le pagine del nostro giornale mi offrono l'occasione per ringraziare anche il Comune di Venezia: nonostante il momento di incertezza che sta vivendo, ha mantenuto gli impegni assunti con AVAPO per i servizi resi al domicilio dei malati consentendo di proseguire lungo la strada della collaborazione tra Enti pubblici e mondo del no-profit che si sta delineando nel nostro territorio con sempre maggiore chiarezza.

Espressioni di grandissima stima e gratitudine vanno rivolte al Comitato di redazione e di distribuzione del nostro giornale che con abnegazione di fronte alla necessità di ridurre le spese per la stampa, ha saputo prevedere una riorganizzazione →

## UN RINGRAZIAMENTO AD AVAPO MESTRE

Il giorno 9 agosto è venuto a mancare nostro padre Guido. Durante la fase terminale della sua malattia papà è stato aiutato nel suo percorso dalla vostra associazione.

Abbiamo così potuto toccare con mano come la vostra attività sia valida ed efficace sotto molti punti di vista. Il vostro è stato un contributo fondamentale non solo sul piano sanitario ma anche su quello umano.

In una situazione particolarmente dolorosa e che richiedeva l'intenso impegno dei familiari, l'aver potuto contare sul vostro contributo ha permesso di alleviare non poco sia le sofferenze di papà che lo sforzo da parte nostra. Indubbiamente fa molto piacere constatare che esiste ancora una parte sana della nostra società attenta ai bisogni primari delle persone in difficoltà.

Una Associazione, la Vostra, costituita da persone che molto spesso volontariamente prestano la loro opera con elevata professionalità e una umanità così difficilmente riscontrabili oggi in molte altre situazioni. Il poter contare su una struttura e quindi su persone affidabili ha reso tutto il percorso terminale di papà meno difficile e doloroso.

In questo nostro paese che attraversa un difficile momento, associazioni come AVAPO Mestre, permettono alle persone di contare su un aiuto che non sempre è disponibile attraverso le strutture pubbliche, mostrando sempre più la necessità di rafforzare e sostenere associazioni come la vostra.

Il nostro ringraziamento va a tutte le persone che ci hanno aiutato, anche a quelle che, lavorando dietro le quinte, non abbiamo potuto conoscere personalmente.

Un particolare ringraziamento va all'infermiera Barbara Rossetto e al dr. Renzo Cacciolato che hanno assistito fino alla fine papà con affetto ed elevata professionalità, impegnandosi ben oltre la semplice prestazione professionale.

Con sincera gratitudine



*Giuseppe e Michele C.*

→ interna e ridare motivazione e nuovi stimoli a coloro che nel tempo hanno creduto in questo importante mezzo di comunicazione e gli hanno dato vita prodigandosi perché potesse crescere e diventare uno strumento di comunicazione sempre più vicino ai nostri sostenitori. L'impegno profuso negli ultimi mesi affinché questa "ricchezza" tanto faticosamente costruita non andasse dispersa, spero che trovi il sostegno dei nostri lettori. Siete voi cari amici, che ora siete investiti di questo ruolo: desideriamo conoscere il vostro parere circa l'opportunità di proseguire sulla linea editoriale tracciata e sulle modalità di distribuzione adottate. La nostra mail è sempre a vostra disposizione per suggerimenti ed indicazioni volte a migliorare il nostro intento informativo e a mantenere un contatto diretto con voi che ci leggete. Ricordo l'indirizzo mail che è: [info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it)

Visto l'avvicinarsi a grandi passi delle prossime feste natalizie concludo questo articolo augurando ai nostri lettori, ai sostenitori, a chi opera all'interno di AVAPO-Mestre un Natale di pace e serenità e riferendomi al titolo di apertura, perché non pensare ad un regalo solidale???? Anche in tale modo questa importante festa potrà diventare momento per attestare concretamente la nostra solidarietà.

**BUON NATALE!!!**





### PER AIUTARE AVAPO MESTRE...

**U**no dei modi più semplici può essere quello di disporre l'assegnazione di un bene o di una somma a favore di AVAPO Mestre, ricorrendo al "testamento olografo"

Cos'è il **testamento olografo**? E' un testamento interamente scritto dalla persona che dispone, per il tempo della sua morte, dei propri beni.

Per essere valido deve contenere la data (giorno, mese ed anno)

la firma (nome e cognome) e **DEVE ESSERE SCRITTO COMPLETAMENTE A MANO** non potendosi utilizzare né macchine da scrivere né computers. Con tale testamento è possibile destinare dei beni ad un Ente o ad una Associazione anche in presenza di eredi legittimi. Bisogna però non intaccare la quota di beni che per legge spetta agli eredi legittimari.

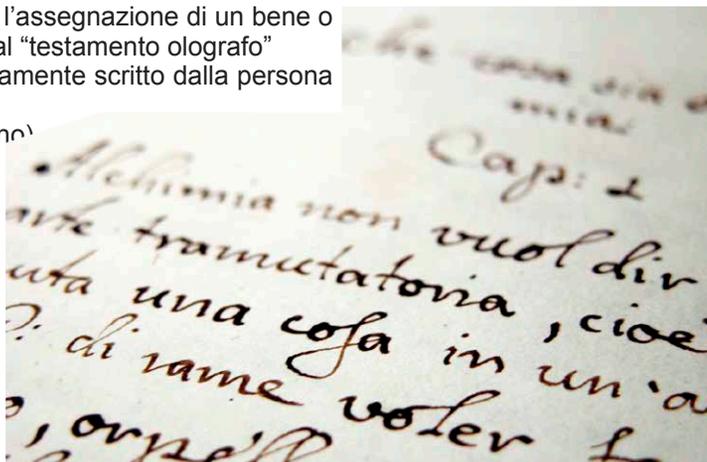
Chi sono gli eredi legittimi e chi sono gli eredi legittimari?

Gli eredi legittimi sono coloro ai quali va l'eredità in assenza di testamento (il coniuge, i figli ed i parenti entro il sesto grado). Gli eredi legittimari sono invece gli eredi legittimi che in ogni caso, anche in presenza di testamento, hanno diritto alla "legittima" cioè ad una quota di eredità (il coniuge, i figli e, se non ci sono figli, i genitori).

In particolare al coniuge è riservata comunque la metà del patrimonio; se oltre al coniuge vi è un solo figlio, comunque è riservato: al coniuge un terzo del patrimonio e al figlio un terzo; se oltre al coniuge i figli sono più di uno ad essi comunque è complessivamente riservata la metà del patrimonio mentre al coniuge un quarto; se non ci sono figli ma ci sono genitori del defunto a questi è comunque riservato un terzo del patrimonio rimanendo riservata per il coniuge la metà del patrimonio. In tutte queste situazioni, solo dopo aver assolto i suddetti obblighi, la parte percentuale residua può andare all' Avapo Mestre).

E' sempre possibile modificare le disposizioni contenute nel testamento olografo:

- se le modifiche sono importanti conviene revocare il testamento olografo e scrivere un nuovo testamento olografo;
- se si tratta di piccole modifiche o di qualche integrazione è sufficiente aggiungerle, sempre di proprio pugno al testamento olografo, e apponendo nuovamente la data e firma.
- il testamento olografo può essere indifferentemente, tenuto nel cassetto o depositato da un notaio o presso una persona di fiducia.



### COME POTER AVERE IL NOSTRO PERIODICO "PER MANO"

- ➔ 'Per mano' è scaricabile dal nostro sito internet [www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it)
- ➔ Chi desidera ricevere 'per mano' per via telematica, è pregato di segnalarci il proprio indirizzo mail a [info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it), (indicando nell'oggetto: invio pubblicazione 'per mano')
- ➔ Per chi desidera invece avere 'per mano' nel formato cartaceo, provvederemo a riportare nei prossimi numeri del nostro periodico l'elenco dei tanti punti di distribuzione sul territorio, dove la nostra pubblicazione è disponibile al pubblico.
- ➔ In formato cartaceo, 'per mano' si può anche ritirare presso la nostra sede, sita a Mestre in Viale Garibaldi 56, angolo con Via Fradeletto.

### L'invisibile altro

Quanto tormento nella ragione  
quanto tormento nella colpa;

quanto tempo perduto  
nella ragione o nella colpa

quanto poca attenzione all'amore  
nominato talvolta  
per colorare pochezze;

quanto splendore invece  
nel profondo molto  
volutamente ignorato

anno 2012

Sandro e Andre Mattiazzi

## EVITA LA TRUFFA, SEGNALA UNA TRUFFA

A.V.A.P.O. Mestre non chiede e non raccoglie soldi porta a porta.

**A**nche in Mestre, Quarto d'Altino, Marcon, Venezia, in tutto il territorio seguito da Avapo Mestre si sono registrati molti episodi di raggio.



Si tratta di individui senza dignità che per estorcere denaro alle persone, si approfittano della vulnerabilità della malattia, dell'incertezza della vita, del dolore per la scomparsa di un proprio caro, spacciandosi per volontari della nostra associazione per intascare denaro.

## AVAPO MESTRE DA SEMPRE, NON CHIEDE CONTRIBUTI:

- andando a suonare campanelli nelle case
- non chiede denaro per telefono
- non incarica volontari, medici, o infermieri per questa richiesta
- non raccoglie fondi negli ospedali
- qualcuno, inoltre, richiede contributi modificando la sigla AVAPO, cambiando una consonante la "V" o la "P" con una simile e rilascia anche ricevuta. (tutti i servizi offerti da A.V.A.P.O. Mestre sono completamente gratuiti)

**SEGNALATE TEMPESTIVAMENTE  
QUESTE SITUAZIONI SPIACEVOLI  
IN SEDE tel. 041 5350918  
O ALLE FORZE DELL' ORDINE**

QUI A FIANCO E NELL'ULTIMA PAGINA SONO EVIDENZIATE LE POSSIBILITA' PER SOSTENERE ECONOMICAMENTE AVAPO MESTRE.

L'argomento verrà progressivamente ripreso in dettaglio, anche nei prossimi numeri del periodico. Ringraziamo tutti i nostri sostenitori per i loro contributi che ci permettono di migliorare i servizi.

## ISTRUZIONI PER SOSTENERE AVAPO MESTRE CON www.retedel dono.it

- Vai sul sito [www.retedeldono.it](http://www.retedeldono.it);
- sulla casella "Dona per una Non Profit" digita "avapo mestre"
  - premi a fianco il pulsante "cerca"



- si aprirà una nuova pagina: ora clicca sull'immagine con la foto di una penna (sotto la scritta "...in punta di penna")



- si aprirà una nuova pagina e premi sul pulsante "dona anche tu"



A questo punto fai la tua donazione: puoi utilizzare Paypal oppure troverai le istruzioni per un bonifico bancario. E, se vuoi, potrai lasciare un messaggio. Grazie!!



## È festa d'autunno!

E' ancor più festa quando si dona! Donando 10 euro garantisci 1 accompagnamento dal domicilio all'ospedale per cure o visite. Versa il tuo contributo attraverso il sito [www.retedel dono.it](http://www.retedel dono.it) (vedi a pag. 7) oppure secondo le indicazioni qui sotto. Grazie!

### Come sostenere AVAPO Mestre

- Come volontario, donando il tuo tempo
- Con una offerta libera, presso la sede AVAPO Mestre
- Effettuando un Bonifico bancario ad AVAPO Mestre Onlus  
IBAN IT33M0503402072000000070040
- Effettuando un versamento su c/c postale n. 12966305
- Scegliendo di fare testamento a favore di AVAPO Mestre Onlus

### L'OBIETTIVO DI AVAPO MESTRE:

- diffondere la filosofia delle Cure Palliative volte ad evitare ogni sofferenza inutile al malato oncologico così da migliorare la sua qualità di vita e quella dei familiari
- sostenere gli interventi di carattere sanitario ed umanitario a favore delle persone in fase avanzata di malattia oncologica, e delle loro famiglie

### il 5 permille ad AVAPO Mestre

- Il 5 per mille all'AVAPO Mestre
- un aiuto concreto all'Avapo non costa nulla!
- Basta una semplice firma nella prossima dichiarazione dei redditi scrivendo il seguente Codice Fiscale: 90028420272

## AVAPO GARANTISCE GRATUITAMENTE:

- assistenza medica ed infermieristica domiciliare gratuita, con una reperibilità di 24 ore su 24 per 365 giorni all'anno;
- sostegno psicologico per il sofferente ed i suoi congiunti;
- affiancamento delle famiglie nell'assistenza al malato;
- consegna domiciliare di farmaci e presidi sanitari;
- disbrigo di pratiche burocratiche;
- accompagnamenti dal domicilio all'ospedale, con automezzi privati, di pazienti deambulanti che devono sottoporsi a cure o visite;
- sostegno ai familiari nella fase di elaborazione del lutto, grazie anche alla costituzione di gruppi di mutuo aiuto.

Comitato di redazione: *Andreina Mezzacapo Vincitorio, Annapaola Michieletto, Guerrino Bergamo, Giusto Cavinato, Luciano Osello, Antonino Romeo*

Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe

Proprietario: AVAPO MESTRE ONLUS - Editore: AVAPO MESTRE ONLUS

Direttore Responsabile: Don Armando Trevisiol

Stampata: Arti Grafiche Ruberti, Via L. Perosi 9, 30174 Mestre (VE)

Redazione: Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

PUBBLICATO IL MESE DI NOVEMBRE 2014

Anno 9 - N. 42 - Periodico bimestrale di informazione e formazione dell'A.V.A.P.O. Mestre ONLUS - C.F. 90028420272 - Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe - DIRETTORE RESPONSABILE Don Armando Trevisiol - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - d.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.

**Legge sulla tutela dei dati personali.** I dati personali dei lettori a cui viene inviato il nostro periodico verranno trattati con la massima riservatezza e, ai sensi del D.Lgs. 30/06/2003, n. 196, in qualsiasi momento sarà possibile chiedere l'annullamento dell'invio e, gratuitamente, consultare, modificare e cancellare i dati o, semplicemente, opporsi al loro utilizzo scrivendo a: Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici Mestre, Viale Garibaldi, n. 56 - 30173 Mestre. (VE).



tel. 041 5350918

## ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2013

PERSONE SEGUITE	621
ACCOMPAGNAMENTI DOMICILIO OSPEDALE	1074
CONSEGNA FARMACI ED AUSILI SANITARI	2929
SOSTEGNI TELEFONICI	1575
ELABORAZIONE DEL LUTTO	341
SOSTEGNI PSICOLOGICI	607
INTERVENTI SANITARI	11551
ASSISTENZA TUTELARE	4544
PROFESSIONISTI E VOLONTARI	134