

## PER MANO: 10 ANNI

**C**ari amici,  
un decennio fa, quasi in punta di piedi, con molto timore, infatti nessuno di noi aveva esperienze specifiche nel campo giornalistico, armati di tanta buona volontà, abbiamo deciso di intraprendere questa nuova avventura.

Avevamo recepito infatti, la necessità di poter contare su uno strumento che ci consentisse di mantenere i contatti con i nostri sostenitori e che al tempo stesso, permettesse di farci conoscere da un numero più esteso di persone.

Il primo Comitato di Redazione composto da un limitato numero di volontari, ha cominciato così ad operare.

Da allora molta strada è stata fatta; penso però, che se non si fosse dato vita allora al nostro periodico, pur con tutti i limiti che presentava, si sarebbe persa l'occasione per migliorarlo e qualificarlo come è avvenuto nel tempo, sia per quanto riguarda i contenuti, che l'aspetto grafico.

La sfida iniziata nel lontano 2005 continua per rendere "Per mano" uno strumento di informazione e comunicazione sempre più valido, un filo che lega AVAPO ai propri sostenitori e più in generale alla cittadinanza.

Un grazie a gran voce mi sento di rivolgerlo a don Armando Trevisiol che con grande fiducia e generosità ha accettato l'incarico di Direttore Responsabile agevolando l'avvio della pubblicazione stessa nel rispetto della normativa vigente, e a coloro che hanno creduto nell'importanza di questa pubblicazione dedicandovi tempo ed idee per mantenere fede all'impegno assunto nei confronti dei lettori. L'augurio per il futuro è che il Comitato di Redazione riesca a mantenere al proprio interno la motivazione nel sostenere la realizzazione di "Per mano", con la necessaria disponibilità ad accogliere idee nuove volte a renderlo sempre più gradevole da sfogliare e piacevole da leggere perché capace di trasmettere oltre all'informazione, il calore, l'accoglienza, la vicinanza umana che contraddistingue chi sceglie di operare per il bene comune.



**AVAPO  
MESTRE  
insieme per aiutare**

**Stefania Bullo**

**all'interno:** pag 2: ognuno di noi è unico e importante; pag 4: Il corso di scrittura terapeutica; pag 3: dopo anni che fumo, a che serve smettere?; pag 6: l'amore abita a Marghera; pag 7: tutto su avapo mestre; pag 11: presepi di sabbia



## OGNUNO DI NOI E' UNICO ED IMPORTANTE

*Con il numero di maggio 2015, 'Per mano' entra nel 10° anno di vita: desideriamo ringraziare tutti i nostri lettori e dedicare loro il seguente racconto.*

**E**ra veramente felice. Il direttore d'orchestra, asciugandosi la fronte, gustava ancora il glorioso finale della brillante sinfonia. La prova del pomeriggio prometteva un trionfo per il concerto della sera. Pieno di speranza, diede congedo alle note musicali: "Riposatevi, allentate la tensione, ma questa sera siate tutte di ritorno alle otto per il grande trionfo". E tutte le note si allontanarono, solitarie o in arpeggio, eccitate. Tutte tronfie e superbe, le note del contrabbasso se ne andarono a passo lento, maestose, coscienti d'imporsi all'intorno. Le piccole note ridenti del clarinetto si eccitarono un poco, mentre le risate del flauto correvano dappertutto. Le lunghe variazioni e gli staccati dei violoncelli scivolarono via esitanti o rapidi. Tutte le note, così, si allontanarono e andarono a distrarsi, perdendo tempo nei corridoi o indugiando in gruppi qua e là. Il sipario si alzò. Fedelmente, le note ritornarono, coscienti del loro valore, convinte d'essere, ognuna, molto più necessaria delle vicine. Ma non tutte. Un povero, piccolo arpeggio di flauto, tutto timido e spaurito, si mise a dubitare di sé. Davanti a tutte quelle note indiate, trionfanti, scintillanti, imponenti, si sentì molto fragile, insignificante... anche inutile. "Perché devo rientrare per il concerto? Non mi si sentirà nemmeno!". Tutto prigioniero dei suoi dubbi e delle sue esitazioni, non riuscì a liberarsene e se ne andò, prese il volo. Quando il concerto ebbe inizio era ancora molto lontano a discutere con i suoi scrupoli.

Il concerto fu grandioso, l'ovazione fu scrosciante, gli applausi calorosi. Tuttavia... tuttavia, alla fine del concerto, vi fu un silenzio. Tutti attendevano un arpeggio... che non venne mai. Tutti erano felici, ma... A tutti il concerto era piaciuto, lo avevano gustato ma... Ognuno aveva l'impressione che il concerto non fosse finito; ognuno sperava, desiderava... ma invano. Il concerto non era perfetto.

Ogni nota, anche quella che si spegne in un sospiro, è necessaria alla sinfonia. Nessuno può rimpiazzarla.

## I MITI DA SFATARE



dopo anni che fumo,  
a che serve  
smettere?

**B**rutto male. Male che non perdona. Male del secolo. Male incurabile. Un tabù, il cancro, di cui non si parla a lungo. E forse, anche a causa di questo silenzio, la malattia è diventata oggetto di miti, credenze e superstizioni. Sfatiamone alcuni.

1 – La maggior parte delle persone che hanno un cancro ha un familiare malato

FALSO: La maggior parte dei tumori non è ereditaria. Solo una percentuale compresa tra il 3 e l'8 per cento è ereditaria. E' una malattia genetica, ma i geni possono mutare in età adulta, oltre che essere ereditati dai genitori.

2 – Dopo anni che si fuma, smettere è inutile

FALSO: Gli studi dimostrano che benché il rischio non si azzeri del tutto, le probabilità di ammalarsi si riducono quando si smette di fumare. Ogni sigaretta in più aumenta il rischio, quindi in qualsiasi momento una persona decida

di smettere di fumare, ne avrà comunque un guadagno.

3 – Ciò che uno fa da giovane ha un impatto limitato sul rischio di ammalarsi di cancro in età avanzata

FALSO: Molte delle abitudini di vita acquisite durante l'infanzia o l'adolescenza hanno un forte impatto sul rischio di ammalarsi di cancro anche da anziani. Basti pensare all'importanza dell'alimentazione corretta o al fumo. Non acquisire un comportamento errato è la migliore strategia di prevenzione. Fondamentale l'esempio: inutile insistere con un adolescente perché non fumi, se i genitori "bruciano" un pacchetto di sigarette al giorno.

4 – Cucinare con il microonde provoca tumori

FALSO: Non c'è alcuna relazione tra questi due fattori, non c'è alcun rischio per la salute. I forni a microonde, come peraltro le radio, emettono campi elettromagnetici a radiofrequenza e sono anche schermati.

5 – Per il cancro al polmone, è più rischioso vivere in una grande città che fumare

FALSO: L'inquinamento atmosferico provoca molte malattie polmonari (asma, bronchiti croniche), incluso il cancro al polmone, ma i tumori dovuti al fumo di sigarette sono molto più numerosi di quelli dovuti all'inquinamento. L'inquinamento aumenta l'infiammazione polmonare, che può favorire un tumore nelle persone già predisposte.

tratto da settimanale "GENTE VENETA" n°39 del 18 ottobre 2014"



## L'AUTOBIOGRAFIA COME CURA DI SE': IL CORSO DI SCRITTURA TERAPEUTICA

**Q**uando mi è stato chiesto di scrivere un articolo per il periodico "Per mano" sui corsi di Scrittura Terapeutica che proponiamo all'interno del Servizio di Sostegno Psicologico di AVAPO Mestre, mi sono domandata se sarei riuscita a trasmettere ai lettori ciò che accade all'interno di questo percorso di conoscenza interiore che si avvale principalmente della scrittura.

La società è in continuo cambiamento: cambiano le relazioni con le persone, i modi di comunicare, gli stili di vita. Uno dei compiti della psicologia e degli psicoterapeuti è quello di porre attenzione a questi importanti cambiamenti e cercare di proporre strumenti di lavoro fruibili con i pazienti.

Credo meriti particolare attenzione lo strumento "scrittura" che assume una valenza terapeutica come abbiamo potuto constatare direttamente dall'esperienza di chi ha partecipato ai corsi rivolti a coloro che vivono o hanno vissuto l'esperienza della malattia oncologica.

Attraverso un semplice foglio bianco ed una penna si può giungere ad esplorare il luogo dove dimora la parte più profonda di noi...quello che io definisco "il luogo non luogo", proprio lì vanno a decadere le maschere sociali, gli orpelli, le finzioni che spesso, troppo spesso, indossiamo durante la nostra vita. Sostando in quel tempio abbiamo la possibilità di arrivare finalmente a vederci realmente e osservare la nostra intima nudità.... e se vogliamo prenderci finalmente per mano.

Filosofi, poeti, artisti e uomini dediti alla contemplazione, già nell'antichità, scoprirono che scrivere di sé, lasciare le proprie memorie li faceva stare meglio: possiamo dire che attraverso la scrittura di sé aderivano all'indicazione suggerita dai greci epimelestai eautou (occupati di te stesso).

Nel corso dei secoli si è sempre più compreso il potere della scrittura come contatto con la parte più profonda di sé ed ausilio nei momenti più difficili della vita, pensiamo a Platone, Sant'Agostino a Rousseau considerato il padre del genere autobiografico e negli anni più vicini a noi ai diari di Anna Frank, Etty Hillesum, allo scritto di Victor Frankl. Essi hanno trovato nella scrittura uno strumento d'aiuto a sopportare le condizioni limite e ad elaborare l'angoscia



dell'esperienza del lager.

Per poi arrivare a James Pennebaker, considerato il padre della scrittura terapeutica, professore di Psicologia presso l'Università del Texas, che all'inizio degli anni ottanta cominciò ad approfondire gli effetti della scrittura analizzando i benefici derivanti dalla stesura di testi autobiografici focalizzati su esperienze stressanti.

Anche le parole della scrittrice Isabelle Allende ci aiutano, a mio parere, a cogliere il valore di questo strumento introspettivo, la scrittura è una lungo introspezione, è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza, una lenta meditazione; scrivere è dunque uno dei diversi strumenti che abbiamo a disposizione per approfondire la conoscenza di sé.

Domandiamoci: chi di noi non si è mai trovato a "buttare" di getto su carta i propri pensieri, il proprio stato d'animo soprattutto nel periodo dell'adolescenza?

Questo percorso di scrittura prende vita all'interno di un lavoro in gruppo, in cui ogni partecipante è invitato a scrivere di volta in volta delle lettere, tra le quali la prima è indirizzata a se stessi. Si chiama scrittura terapeutica perché essa ci aiuta ad elaborare sofferenze, ad affrontare le proprie fragilità, a mettere in luce dei nodi emotivi a confrontarsi con sentimenti quali il dolore, la rabbia, la paura, ci aiuta a ristabilire un contatto profondo con noi stessi.

Chi lo desidera può condividere i propri scritti con il gruppo; la condivisione crea un clima di intimità e partecipazione utile alla libera circolazione delle emozioni e dei pensieri.

Questo tipo di percorso da una parte promuove un quasi immediato processo di introspezione facilitando così il dialogo interiore, dall'altra favorisce un accesso rapido al proprio mondo emotivo agevolando la catarsi delle proprie emozioni.



Vi sono delle condizioni essenziali per fare questo percorso e per far sì che vi sia un lavoro produttivo: non ci si può esentare da una dose massiccia di fatica, questa è la condizione posta per riuscire ad attraversare con la penna le proprie fragilità esistenziali e ci si deve armare di verità e coraggio, perché scrivere di sé non è cosa facile ed essere veramente chi siamo presuppone un atto di coraggio e d'amore verso se stessi. Altra condizione essenziale è proprio il gruppo, luogo di confronto, crescita e fiducia, al di là del giudizio.

La scrittura terapeutica, conciliando il sapere delle scienze letterarie con quelle psicologiche, rappresenta a pieno titolo un valido intervento di Medical Humanities per i pazienti oncologici.

Le Medical Humanities sono un insieme di discipline umanistiche, sociali ed artistiche messe a servizio della pratica medica.

Partendo dal concetto che la salute non è solo benessere fisico ma anche uno stato psicologico e sociale, le Medical Humanities integrano la conoscenza scientifica del corpo con la conoscenza umanistica delle esperienze del malato nell'ambito della propria storia personale.

Vengono così dati a coloro che vivono l'esperienza della malattia oncologica nuove opportunità e strumenti di crescita personale

scoprendo nuovi aspetti di sé per relazionarsi con meno fragilità, più sicurezza e determinazione e d'entrando nelle emozioni per farne un punto di forza e sostegno.

Desidero concludere questo spazio che abbiamo trascorso insieme lasciandovi la testimonianza di una partecipante al corso di Scrittura Terapeutica:

ho intrapreso questo corso perché oltre la mia malattia avevo appena perso il compagno della mia vita. Non è stato facile aprire il proprio cuore ed esternare a persone che erano praticamente degli estranei tutto il proprio disagio

interiore. Sicuramente questo corso mi ha aiutato a non sentirmi sola (...e quindi ha realizzato quelle che erano le mie motivazioni.

Questo corso mi ha aiutato a non aver paura e a non vergognarmi per quello che provo, sia gioia o dolore. Ho pianto, mi sono commossa quando leggevo quello che avevo scritto e mi sono commossa anche per quello che raccontavano i compagni di corso. Questo corso mi ha cambiato nel senso che mi ha aiutato a non concentrarmi solo sul mio dolore rendendomi molto più sensibile nei confronti degli altri e le loro paure, le loro aspettative, i loro disagi sono diventati anche i miei. Forse questo è stato avvertito dagli altri e nella solidarietà spero abbiano trovato un conforto.

Ho imparato a non tenermi tutto dentro. Una cosa è pensarle certe emozioni, una cosa è avere il coraggio di mettere nero su bianco i propri sentimenti e pensieri.

Questa esperienza mi ha fatto capire quanto è facile trovare negli altri persone che ti capiscono e che ti possono aiutare magari anche solo con una parola o con un abbraccio. Pensavo che solo nella ristretta cerchia familiare uno avesse il diritto di esternare i suoi più intimi pensieri. Questo corso mi ha fatto capire che a volte basta poco per essere capiti e che non dobbiamo chiuderci in noi stessi perché ci sono tante brave persone. Dobbiamo solo avere il coraggio di chiedere aiuto anche a loro se sentiamo di averne bisogno, perché ho capito che sicuramente non ci volteranno le spalle. Il dolore accomuna e avvicina gli animi sensibili.

**Lucia Bazzo**  
**psicologa-psicoterapeuta AVAPO Mestre**

*Per informazioni sui corsi di Scrittura Terapeutica proposti dal Servizio di Sostegno Psiconcologico A.V.A.P.O.-Mestre telefonare in segreteria al numero 041 5350918.*





# L'amore abita... a Marghera

**P**asso di fretta su una strada molto trafficata di Marghera. Semaforo verde. Coda: Scatta il giallo passo... non passo accidenti freno. Sono il primo, adesso. Intanto guardo oltre il cruscotto alla mia destra. Un micro giardinetto, tre finestre chiuse. Non chiedo mai cosa ne sia stato dei miei amici che ho accompagnato a farsi le terapie. Per abitudine, forse per rispetto o forse perché immagino la risposta e non mi va...no proprio non mi va di sentirla. In quella casetta abitano o abitavano Maria e Giovanni. Passo spesso per quella strada di Marghera.... Ma ho sempre fretta ...maledetta fretta che mi impedisce di pensare. Oggi mi ha fregato il semaforo con il suo stop. Non succede niente per caso! Un giorno tanti o pochi... insomma qualche anno fa mi sono presentato davanti a quella casetta e sulla porta ansioso più che mai Giovanni. Ero in anticipo ma, si sa, gli anziani spesso si agitano anche senza ragione! Hanno imparato a non fidarsi della vita...e dubitano di tutto. Sempre. Al primo sguardo sorride e chiama;” Maria... Mariaa... oh Insomma Mariaaaa.... “ vuoi sbrigarti c'è qui l'Avapo. Lo rassicuro. Siamo in forte anticipo.

Dalla porta spunta Maria con un sorriso luminosissimo. Anziana bella dolcissima.“Il nostro angelo!” Esclama guardandomi. Sono imbarazzato. Lo sono sempre quando

mi sento ringraziare! Minimizzo e faccio una battuta tanto per togliermi l'imbarazzo dall'anima. Parlo di mole (mia) e di ali che dovrei avere per svolazzare come un angelo vero. Viaggio piacevole velocità di crociera rispettando i limiti e le distanze di sicurezza. Una guida tranquilla giusta per i miei ospiti. Mi è stato comunicato dall'ufficio che entrambi hanno cominciato una terapia oncologica. Quando la fa uno l'altro la accompagna e viceversa. Arriviamo all'Angelo. Camminano insieme. Si tengono per mano delicatamente come gli innamorati di Peynet.

Li seguo camminando due passi indietro, li guardo con affetto. Rallentano e fermano tutte le persone che conoscono. Capisco che sono molto noti nell'ambiente. Sto attento. Sento che ringraziano e rivolgendosi a me spiegano che l'ultima volta hanno festeggiato i 50 di matrimonio ricoverati insieme...e pensa nella stessa stanza.

E avevano ricevuto una torta e un mazzo di fiori in regalo. Non lo sapevo. E' evidente, questi due si amano! Un discreto colpo di clacson mi fa tornare alla realtà.

E' scattato il verde. Accelero e riparto. Fretta. Maledetta fretta, devo correre, adesso. Mi resta un pensiero. Bello! L'AMORE ABITA .... A MARGHERA!



**Adelio Lombardo volontario Avapo**

## COME SI SOSTIENE A.V.A.P.O. - MESTRE

**N**el sottolineare nuovamente che **A.V.A.P.O.-Mestre non chiede e non ritira denaro 'porta a porta'**, e che ai volontari è fatto diniego di accettare denaro, sia in nome dell'Associazione, sia a titolo personale, passiamo a dire che **A.V.A.P.O.-Mestre si sostiene principalmente grazie all'aiuto economico di donatori ed oblatori.**

Ecco a seguire, un elenco delle modalità attraverso le quali ciò può avvenire. L'elenco non segue alcun ordine prioritario (ogni dono è degno di gratitudine; è indubbio che una oblazione cospicua può essere di maggior utilità di altra modesta, ma sul piano della dignità, rispetto, apprezzamento, sono tutte alla pari!).

### ACCORDI E CONVENZIONI:

.CONVENZIONE ASL 12 Veneziana – AVAPO-Mestre: la convenzione, solitamente biennale, quest'ultima volta rinnovata per il triennio 2014-2015-2016, prevede un contributo economico da parte dell'Ente, che per l'anno 2014 ha coperto circa il 56% delle spese del servizio O.D.O., escluse spese per farmaci ed esami.

.ACCORDO del 2005 COMUNE DI VENEZIA, Assessorato alle Politiche Sociali – AVAPO-Mestre, per 6 operatrici socio-sanitarie (vedi anche 'per mano' n.39 2/2014 pagg.1,2) per interventi di igiene alla persona malata.

### MODALITA' POSTALI E BANCARIE:

.bollettino CCP (ad esempio quelli precompilati che vengono allegati al giornalino) consentono il versamento sul conto corrente intestato AVAPO-Mestre (ccp n.12966305)

.bonifico bancario singolo a favore di A.V.A.P.O. Mestre, c/c: IBAN: IT65T0200802003000103233543 presso Banca Unicredit, Mestre.

.bonifico multiplo o in ordine permanente, intendendo per tale una disposizione impartita in una sola volta alla propria banca di effettuare periodicamente (ad esempio ogni primo giorno del mese e fino ad una certa data, o fino a decisione di revoca), un bonifico di importo costante (es: euro 10, ...) in favore di A.V.A.P.O.-Mestre.

Rientrano in questa modalità anche il modello RID e il modello 2A2, più pratici in quanto precompilati dall'Associazione che si incarica di instradarli alla banca del donatore/oblatoe senza che quest'ultimo debba recarsi in banca. Inoltre l'uso di questa modalità di pagamento non comporta nessun costo aggiuntivo per il donatore/oblatoe (le spese del servizio vengono addebitate al beneficiario, cioè ad A.V.A.P.O.-Mestre). Si cercherà nei prossimi numeri di 'per mano' di dedicare un'informazione esauriente riguardo a questi strumenti di pagamento.

.bonifico in home-banking: trattasi di bonifico bancario



eseguito direttamente da casa utilizzando il proprio PC senza andare in banca o all'Associazione. Per utilizzare questo strumento bancario, caldeggiato dalle banche, bisogna aver sottoscritto un contratto presso la propria banca con in quale vengono consegnati al correntista più codici segreti di controllo che permettono di operare autonomamente e in piena sicurezza da casa.

.entrando nel sito internet [www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it) e utilizzando le modalità proposte.

.oblazioni in denaro effettuata a mano direttamente e solo presso la sede (Viale Garibaldi 56, Mestre, primo piano, contro rilascio di ricevuta di oblazione).

**Tutte le donazioni e oblazioni a favore di associazioni Onlus sono totalmente detraibili dalla propria dichiarazione dei redditi fino al massimo consentito per legge (attualmente fino al 19% per massimo totale euro 2.068,53 annui per persone fisiche, oltre se trattasi di società).**

### ALTRE MODALITA':

.facendo testamento in favore di AVAPO Mestre. Alle varie



Nell'anno 2012 (ultimo dato disponibile ad oggi) sono state 2558 le persone che hanno utilizzato anche questa modalità per sostenere AVAPO Mestre, e l'ammontare totale (accreditatoci dal ministero delle entrate nel 2014) ci ha permesso di coprire circa il 10% delle totali spese del 2014 (per storicità negli anni vedi bilancio anno 2013, nel sito [www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it), alla voce 'il bilancio sociale', e a breve anche quello del 2014).

.salvadanai di AVAPO Mestre: **(foto 1)** sul territorio, in tanti esercizi pubblici e privati che ci ospitano, sono accessibili al pubblico i 'salvadanai di A.V.A.P.O.-Mestre', facilmente identificabili per il logo della casetta con l'albero.

.diventare socio, (socio attivo, sostenitore, od onorario) aggiungendosi agli attuali 105, versando la quota annua, è un'altra modalità per sostenere anche economicamente l'Associazione.

### **PARTICOLARITA' E FANTASIA DEI SOSTENITORI di A.V.A.P.O. Mestre:**

certamente tra i nostri sostenitori ci sono coloro che ci affittano a prezzi di favore gli immobili indispensabili all'attività dell'Associazione (vedi n. 43 pagg. 7,8,9,10) e la tipografia che stampa le nostre pubblicazioni favorendoci in tutte le necessità.

.'I Ragazzi della Panchina' ininterrottamente dall'anno 2003 ci sostengono organizzando l'annuale spettacolo musicale presso il teatro Toniolo, 'C'era una volta il Beat'; altri gruppi rock tra cui "Il Mucchio" hanno organizzato serate a carattere musicale;

.abbiamo ricevuto più volte donazioni di ausili (carrozze, deambulatori, bastoni, stampelle, ecc...) da affezionate associazioni quali l'UNCI Unione Nazionale Cavalieri d'Italia, ma anche da singoli privati, così come donazioni di automezzi e furgoncini/doblò attrezzati;

.un sostenitore ha scelto, come accaduto per altri in precedenza, in occasione del proprio compleanno, di poter ricevere non oggetti regalo ma denaro che ha donato all'Associazione a sostegno del progetto di scrittura terapeutica 'in punta di penna' (vedi a pag. 4 e 5) (il 1° e il 2° svoltisi nel corso dei primi mesi del 2014, il 3° tra novembre e gennaio 2015, il 4° concluso da poco, ed altri a seguire a raggiungimento delle iscrizioni). I corsi sono composti per gruppi di omogenee necessità;

.altri hanno organizzato un'asta benefica denominata "La cura delle cose" presso il forte Mezzacapo, i cui proventi sono stati destinati alla nostra Associazione

.si sono svolti tornei di burraco;



informazioni e corrette modalità da seguire nel caso trattasi di **'testamento olografo'** in favore di A.V.A.P.O.-Mestre, è stato dedicato l'articolo ('informazioni utili' pag.6 del periodico 'per mano' n.42, novembre/2014). **Donazioni e lasciti testamentari sono esenti dalla tassa di successione.**

.sottoscrivendo una polizza assicurativa a favore di A.V.A.P.O.-Mestre. Concordare le modalità con il vostro ente assicurativo.

.la donazione del 5x1000 (vedi tabella/**foto 4** dati ultimo decennio) nella dichiarazione annuale dei redditi, è una modalità del tutto gratuita per il donatore, di contribuire a sostenere economicamente A.V.A.P.O.-Mestre (basta indicare nella dichiarazione dei redditi, nello specifico spazio dedicato al 5x1000, il codice fiscale dell'Associazione, che è **90028420272**, firmare nello spazio apposito, chiudere la busta e consegnarla ai CAF, uffici comunali o spedirla per posta entro fine luglio dello stesso anno di pagamento).



.I Cavalieri di San Marco e l'UNCI hanno riconosciuto l'impegno profuso da AVAPO-Mestre a favore delle persone malate attribuendo riconoscimenti tra cui il Premio Bontà nell'anno 2009;

.il mondo dello sport in qualità di partner di AVAPO Mestre, in più occasioni ha organizzato manifestazioni a nostro sostegno. Di seguito ricordiamo le varie iniziative promosse: per un decennio presso il Golf Club di Villa Condulmer si è svolta la Charlie's Cup; la Polizia Municipale di Venezia ha organizzato regate, Fondazione Vodafone insieme alla Municipalità Mestre-Carpenedo ed UISP ha promosso la 'Maratonina di Mestre' 2013 (somma ricevuta euro 10.000 destinata all'acquisto di un nuovo automezzo attrezzato), e la 'Maratonina di Mestre' 2014 (somma raccolta euro 7.000 destinata a rinnovare i mezzi informatici di AVAPO), UISP ha realizzato 'Vivicittà' edizione 2014 e 2015(foto 2); il basket Mestre ha realizzato uno "speciale orologio" destinando ad AVAPO-Mestre parte dei proventi e poi Venicemarathon, l'Associazione Fuori Limite che nell'ottobre 2014 ha organizzato un torneo di golf a Ca' della Nave di Martellago;

.Banca Unicredit con l'iniziativa "il mio dono";

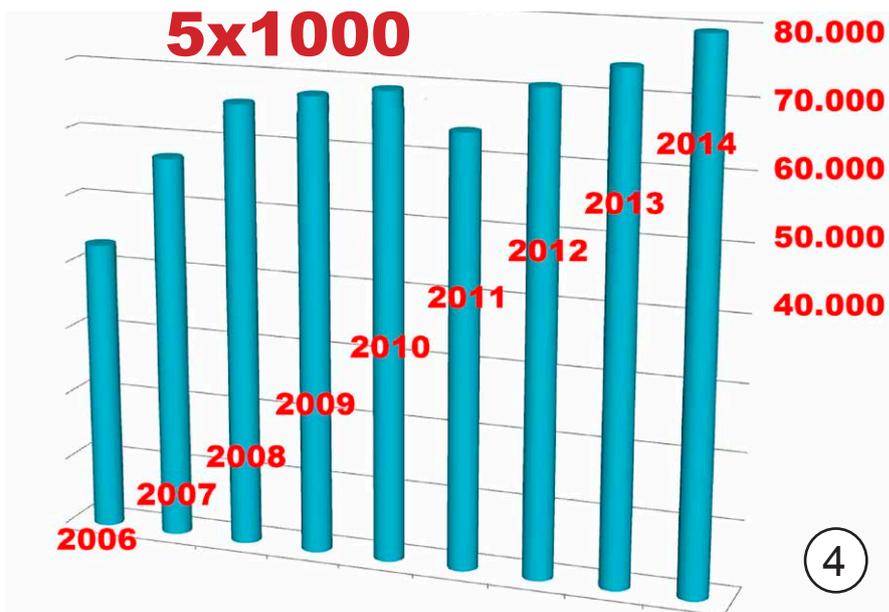
.Molteplici sono stati gli spettacoli teatrali organizzati nel corso degli anni da Compagnie amatoriali; l'ultimo in ordine di tempo è stato quello promosso dall'Organizzazione H2O che a gennaio 2015 nelle sale dell'hotel il Buon Consiglio di Treviso, ha portato in scena la rappresentazione teatrale "La bottega del Caffè" di Carlo Goldoni;

.AVAPO Mestre è stata ospitata nel corso della serata inaugurale dell'anno sociale 2014-2015 dei Lyons club cittadini;

.ASSOPTO, Associazione degli Ottici ed Optometristi della provincia di Venezia hanno destinato ad AVAPO Mestre per due annualità consecutive i proventi ricevuti in occasione di iniziative sociali;

.Le nostre volontarie preparano manufatti ed oggettistica per i nostri mercatini di promozione e solidarietà (foto 3 e 5), come fanno ad esempio le persone del gruppo 'Fa e desfa', del neo-nato gruppo "Dolceavapo", o i lavori a maglia per bebè, che ci permettono di raccogliere offerte libere e fondi per l'attività dell'Associazione.

.idee solidali: oggetti unici fatti a mano, personalizzabili secondo gusti e preferenze. Trattasi di bomboniere, biglietti augurali, natalizi, e altre creazioni, che si possono vedere e scegliere nell'apposita stanza in Via Giusti 11, al martedì mattina 10-12 e mercoledì pomeriggio 15-18 (n.13 4/2008 pagg. 2,3) (n.30 2/2012 pag.6 bomboniere destinate in Australia).



.pure aiutare i volontari nella distribuzione del nostro periodico 'per mano' è un modo fattivo di sostenere A.V.A.P.O.-Mestre. Questo ci permette di crescere nella relazione con la cittadinanza mediante l'aumento della capillarità distributiva del periodico, e a che nuove persone qualora nel bisogno, possano venire a conoscenza di poter contare sull'aiuto dei nostri servizi gratuiti.

Sempre su quest'argomento, anche tutti coloro che, interessati ad avere il nostro giornalino 'per mano', ci vorranno fornire, ove possibile, il loro indirizzo mail (@) comunicandolo al nostro info@avapomestre.it (citando in oggetto: richiesta 'per mano' via mail) diverranno simpatizzanti attivi, contribuendo al risparmio di costi di stampa, spese di affrancatura spedizione e tempi di consegna manuale.

.il bilancio sociale annuo dell'Associazione è disponibile sul sito www.avapomestre.it dov'è ampiamente spiegato. Prenderne consapevolezza è anch'esso un modo di



dimostrare interesse per A.V.A.P.O.-Mestre.

### RIFLESSIONE:

Volendo riflettere, anche solamente su queste pagine dedicate a 'come si sostiene A.V.A.P.O.-Mestre', si può cogliere come A.V.A.P.O.-Mestre venga di fatto considerata, oltre che 'un fiore all'occhiello della città di Mestre', ancor più un 'bene comune' di tutti, non solo dei mestrini. 'Bene' in espansione continua; nell'attuale anche verso i comuni della 2a fascia (Spinea, Mirano, Maerne, Martellago, Mogliano, ecc...) a patto di poter ancora fare affidamento su due gambe sempre più solide: un numero sempre crescente di volontari, un sostegno economico adeguato a consentire di ampliare il raggio d'azione e le modalità dei nostri servizi.



## LE PAROLE DEL CUORE: POESIA, POETA

**Q**uando non sai come fare, chiedi a un poeta. Può sembrare un consiglio inopportuno: i poeti sognano e parlano di sentimenti, la vita reale ci sembra un'altra cosa. Eppure, poeta e poesia sono parole derivate dal verbo greco "poieo" che significa "fare, creare, produrre".

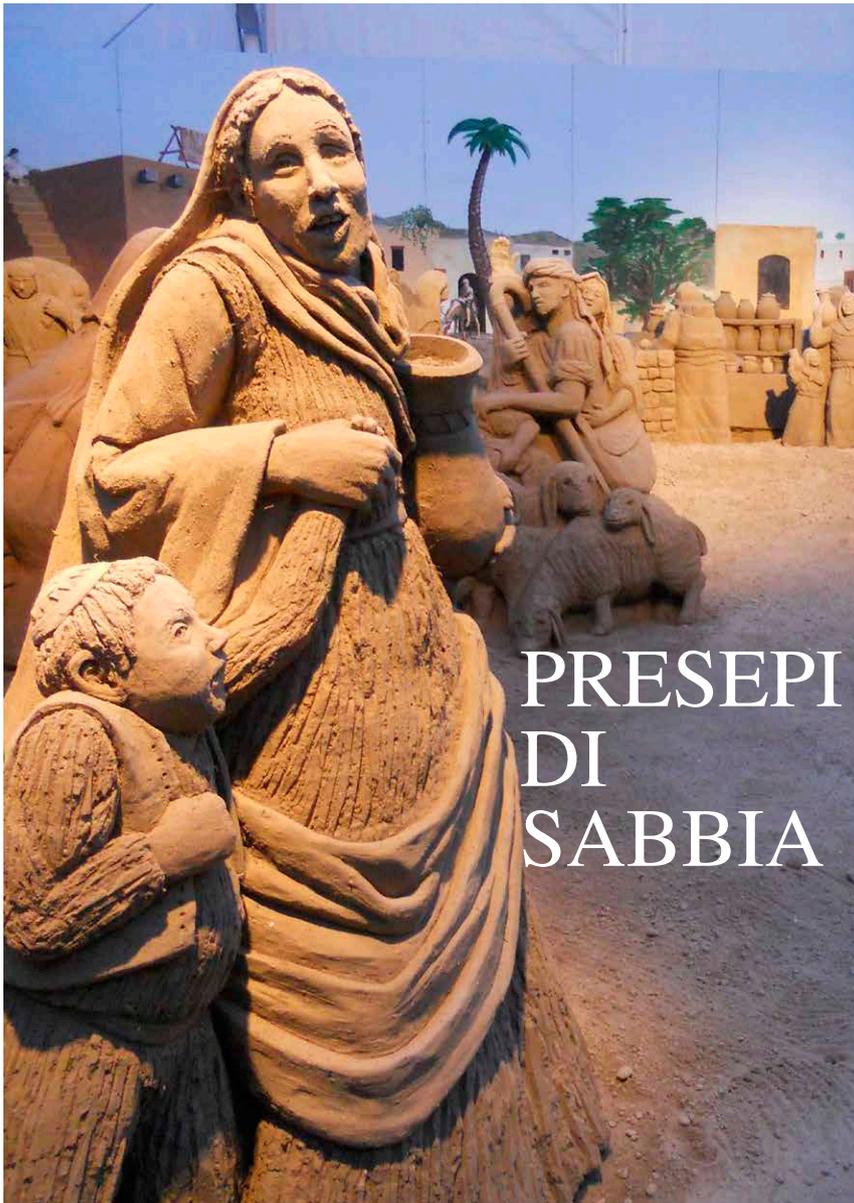
Il poeta osserva e racconta la nostra anima, i nostri desideri, i nostri affetti, produce conoscenza di noi stessi e delle nostre relazioni. Ci rappresenta il mondo, è il navigatore che costruisce la mappa di dove siamo con il cuore e l'itinerario per giungere dove vogliamo andare. E cosa c'è di più concreto del sapere esattamente la posizione del nostro essere?

## DALLA MIA GATTA - MOMOCIA

A voi penso, sonnecchiando  
mangiando croccantini  
ronfando nelle carezze:  
a voi penso esplorando  
dentro un armadio  
o accoccolata sul lettone grande  
penso a voi  
e muovo la coda come per  
salutarvi.

*Andreina Mezzacapo Vincitorio*





## PRESEPI DI SABBIA

**P**rima che venisse chiusa la mostra, approfittando di una bella domenica di sole, sono andato a Jesolo a vedere i presepi di sabbia. Sono opere a volte molto grandi, che meriterebbero uno spazio più ampio per essere ammirate nella loro imponenza, mentre sono in realtà ospitate sotto un tendone trasparente per una indispensabile protezione dalla pioggia. Si vedono scene della natività, della presentazione al tempio, della fuga in Egitto, ed altre di vita comune nei villaggi di quel tempo; tutte apprezzabili per la finezza dell'esecuzione, veramente il massimo che si potesse ottenere da un materiale così povero e grezzo, e la visita vale bene il tempo che vi si dedica. Un dettaglio, però, mi ha colpito: la sabbia non è spruzzata o imbevuta di colla per restare compatta, è solamente pressata. Mi sono ricordato allora alcune nozioni di fisica, imparate all'Università molti anni fa, secondo le quali, nei corpi fortemente uniti fra loro, si manifestano forze di attrazione molecolare non osservabili nelle situazioni normali, in pratica una specie di colla immateriale. Se i granelli di sabbia non fossero abbastanza vicini l'uno all'altro, i presepi non si reggerebbero.

E' stato per me spontaneo trasferire l'osservazione a quanto avviene nella vita nei rapporti tra le persone: è necessaria la vicinanza materiale, a portata di parola, di sguardo, per instaurare uno scambio di valori che unisce, buono, gratificante, positivo per ciascuno, e che si può estendere senza perdere di efficacia ad un numero comunque grande di persone. E' anche questa vicinanza tra i volontari una delle forze che tiene insieme l'AVAPO? Io credo di sì.

**Luciano Osello**

### 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, inizieremo nel prossimo n.46, l'elenco analitico dei tanti punti sul territorio, dove la nostra pubblicazione è disponibile al pubblico. ( attualmente agli oltre 200 punti di distribuzione consueti in Mestre e quartieri, si sono aggiunti altri 4 a Malcontenta, 3 Ca Sabbioni, 3 Oriago, 2 Borbiago, 4 Spinea, 2 Grasso d'Uva, 2 Fornase, 2 Asseggiano, 5 Gazzera, 10 Olmo di Mart., 15 Maerne, 8 Martellago, 2 Trivignano, 1 Via Gatta, 2 Marocco, 1 Mazzocco, 4 Mogliano, 10 Quarto d'Altino, 10 Marcon-Gaggio-S. Liberale, 2 Dese, 1 Tessera)

In formato cartaceo, 'per mano' si può anche ritirare presso la nostra sede: Mestre, Viale Garibaldi 56, angolo Via Fradeletto e presso lo spazio accoglienza all'Ospedale dell'Angelo-Mestre (mart. 10-12, sab. 10-12).

# Felice anniversario

Profumo di primavera, profumo di bello! Con 10 euro puoi donare sostegno al malato garantendo un accompagnamento all'ospedale per visita e cure. Versa il tuo contributo attraverso il sito [www.retedel dono.it](http://www.retedel dono.it) 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, V.le Garibaldi, 56
- Effettuando un Bonifico bancario ad AVAPO Mestre Onlus con questo IBAN: IT33M0503402072000000070040
- Effettuando un versamento su c/c postale n. 12966305
- Scegliendo di fare testamento a favore di AVAPO Mestre Onlus
- Destinando il 5 per mille all'AVAPO Mestre: basta una semplice firma nella prossima dichiarazione dei redditi scrivendo il seguente Codice Fiscale: 90028420272



**AVAPO  
mestre  
ONLUS**

**tel. 041 5350918**

[www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it) - [info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it)

## AVAPO MESTRE 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 di aiuto alle famiglie e aiuto al malato facendogli compagnia a casa;
- 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: *Laura Auriemma, Anna Maria Dessi, Annalisa Febbrino, Andreina Mezzacapo Vincitorio, Anna Paola Michieletto, Guerrino Bergamo, Giusto Cavinato, Pietro Chinellato, Luciano Osello, Antonino Romeo* - Proprietario: AVAPO MESTRE ONLUS - Editore: AVAPO MESTRE ONLUS - Stampata: Arti Grafiche Ruberti, Via L. Perosi 9, 30174 Mestre (VE) - Redazione: Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

PUBBLICATO IL MESE DI MAGGIO 2015

Anno 10 - N. 45 - 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).

## ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2014

<b>PERSONE SEGUITE</b>	<b>656</b>
<b>ACCOMPAGNAMENTI DOMICILIO OSPEDALE</b>	<b>1024</b>
<b>CONSEGNA FARMACI ED AUSILI SANITARI</b>	<b>3071</b>
<b>SOSTEGNI TELEFONICI</b>	<b>1378</b>
<b>ELABORAZIONE DEL LUTTO</b>	<b>425</b>
<b>SOSTEGNI PSICOLOGICI</b>	<b>531</b>
<b>INTERVENTI SANITARI</b>	<b>10423</b>
<b>ASSISTENZA TUTELARE</b>	<b>3085</b>
<b>PROFESSIONISTI E VOLONTARI</b>	<b>143</b>