

PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari
Assistenza Pazienti Oncologici

2 Vivere il tempo
per imparare a donarlo



4 Il nordic walking:
che cos'è?



L'alimentazione
come stile di vita 12



VIVERE IL TEMPO PER IMPARARE A DONARLO



L'importanza del tempo nel mondo del volontariato

Lo scorso 17 dicembre si è tenuto presso il Padiglione Rama dell'Ospedale dell'Angelo, il Convegno promosso dall'ULSS 12 veneziana (ora ULSS 3 Serenissima), al quale sono state invitate tutte le Associazioni di volontariato operanti sul territorio. Grande è stata la partecipazione e grande l'attenzione e l'interesse suscitati dai relatori che si sono susseguiti. E non poteva essere altrimenti, visto il tema centrale del Convegno:

“Vivere il tempo per imparare a donarlo - L'importanza del tempo nel mondo del volontariato”.

Il tema è, sicuramente, centrale, essendo il tempo l'elemento che condiziona molte nostre scelte, tanto più per chi ne dedica una parte al servizio degli altri, senza chiedere nulla in cambio, se non la speranza di averlo fatto nel migliore dei modi.

Ad introdurre il tema, il dottor Gianpaolo Poles, Responsabile per le cure palliative e per i rapporti con il Volontariato all'interno dell'ULSS 12 veneziana che, dopo aver ringraziato tutti i volontari

ed i rappresentanti delle Associazioni presenti, inizia il proprio intervento: “Questa domanda e questa esigenza sono nate nel dialogo con i volontari - spiega il dottor Poles. La questione su cui più volte ci siamo interrogati è proprio questa: se il tempo che viviamo ogni giorno è così difficile da gestire, come possiamo dedicare del tempo agli altri? Con quali energie e quali motivazioni? E con quale efficacia?” Prosegue sottolineando che il tempo dedicato al volontariato è diverso dal tempo dedicato al lavoro, di qualunque lavoro si tratti: il primo è frutto di una libera scelta, il secondo consiste, perlopiù, in un obbligo. Conclude asserendo che: “Il Volontariato è prezioso e l'ULSS 12 ha molta gratitudine per il servizio reso dalle Associazioni che raggruppano i volontari. Perciò, sia per ringraziare chi si prodiga in quest'opera, sia per offrire degli spunti di riflessione che riteniamo utili, abbiamo deciso di proporre questa mattinata di approfondimento”.

Segue un breve intervento da parte del Direttore Generale, dottor Giuseppe Dal Ben, che saluta e ringrazia tutti i partecipanti per il grande impegno profuso nell'attività di volontariato.

di Luciano Rossi

**Bisogna
equilibrare il
nostro tempo.
Massimo Folador**



Segue l'intervento principe del Convegno, il cui relatore, il dottor Massimo Folador, manager e formatore, direttore dell'Unità sull'Etica dell'Università Carlo Cattaneo di Castellanza, introduce l'argomento con una riflessione: "Capita a volte che un'esperienza di volontariato, partita di slancio, nel tempo non regga. Molti interrompono la propria attività poiché non trovano più l'energia che serve e che avevano in quantità all'inizio. Consiglio, pertanto, che ciascuno dedichi del tempo a sè stesso, per costruire e fare manutenzione continua al proprio essere".

È fondamentale, cioè, non solo fare, ma darsi un tempo per chiarire a sè stessi, in primo luogo, le ragioni per cui si fa ciò che si fa. Anche nel volontariato. Facilmente ci si lascia prendere dall'entusiasmo e dalla voglia di fare mille cose, ma è altrettanto facile muoversi tanto ed avere la sensazione di non aver conseguito l'obiettivo prefissato. Aggiunge:

"Bisogna equilibrare il nostro tempo ed aver chiaro che, per donare del tempo agli altri, dobbiamo prima aver donato del tempo a noi stessi".

Cita molti passi della Regola di San Benedetto che stabiliscono, tutt'ora, come va impiegato il tempo all'interno del convento, e che qui non riporteremo per questione di spazio, ma riportiamo, invece, una interpretazione che, nella mitologia greca, veniva riferita al Tempo Giusto ed al Tempo Crudele: **"Kronos"** e **"Kairos"**. Nella mitologia greca Kronos è il padre crudele del tempo, colui che divora i suoi figli, che ha paura del futuro.

È il tempo misurabile, quello che fugge sempre e che non basta mai. La parola "cronografo" svela per l'appunto questa dimensione, quasi soffocante. Kairos invece è il dio buono, colui che permette di cogliere



il tempo giusto, l'opportunità. È la capacità di vivere con leggerezza e forza l'attimo presente quando si manifesta; di qui la raffigurazione latina di questo dio, munito di ali. La parola "occasione" che ha nella sua radice la parola greca, sta proprio a significare la capacità di individuare e cogliere il momento propizio, il tempo giusto."

"Bisogna equilibrare il nostro tempo" - conclude Folador "e aver chiaro che, per donare del tempo agli altri, dobbiamo prima aver donato del tempo a noi

stessi".

Completano il Convegno alcuni brevi interventi da parte di Christian Crocetta (docente di Scienze dell'Educazione allo IUSVE), Gianfranco Pozzobon, Direttore dei Servizi Sociali dell'Ulss 12, e Renzo Pegoraro, della Pontificia Accademia pro vita.

A concludere la mattinata, il Maestro Andrea d'Alpaos ed il coro Gospel dei Joy Singers, da lui diretto, regala alla platea un magnifico concerto che coinvolge tutti i presenti, che alla fine non rinunciano a chiedere numerosi bis.

A close-up photograph of a person's hands on the wheels of a wheelchair, with a leg visible in the background. The background is a blurred beach scene with waves and sand. The person is wearing a black bracelet on their left wrist.

di Franca Gazzoli

MISERICORDIA TRA ASCOLTO E ACCETTAZIONE

“**Piera** e i gamberetti, Marco e il mare. **Giorgetta** e l’amore per la figlia, **Marisa** e il supermercato, la mamma di **Michele**...”

Ecco, forse è questa la **Misericordia: non il nome del volontario che ha compiuto le azioni, ma il fatto che in me siano vivi il ricordo e la tenerezza per la persona verso le quali sono state attuate e, soprattutto**, l’importanza che hanno avuto quelle azioni per chi le ha ricevute.

Ricordo la gioia del volontario che in un pomeriggio invernale ha portato a casa di Marco una sedia a rotelle, affinché con la sua compagna potesse recarsi a vedere, ancora una volta, il mare. Una coppia giovane, felice sino a pochissimo tempo prima, un figlio piccolo a cui era estremamente difficile far comprendere cosa stava accadendo, questo desiderio espresso da parte della compagna come se fosse assolutamente impossibile da realizzare, quasi un sogno - come se fosse lei ad esprimere il suo ultimo desiderio - e la tempestività con la quale invece il volontario si è attivato perché fosse esaudito.

Mi ha raccontato con una tenerezza infinita di questa coppia, del desiderio di lei di fare questa "uscita a due, come ai bei tempi", del timore da parte dei medici che fosse una azione azzardata, che Marco non avesse

abbastanza forza per affrontare questa impresa, nonostante lo volesse intensamente, e poi con entusiasmo mi ha messo al corrente di come era effettivamente andata.

E poi mi viene in mente Giorgetta. Lei e la fermezza con la quale è stata esaudita la sua volontà, nonostante ciò paresse contro ogni logica. Una donna molto forte, una di quelle donne che avevano lasciato il proprio Paese per trovare un luogo nel quale fosse possibile lavorare, indipendentemente da quale lavoro, per poter permettere ai propri figli di completare gli studi ed avere un buon futuro, migliore del proprio. Per una serie di questioni è diventata amica di parecchi volontari, e, nonostante fosse ormai costretta a letto, chiedeva a ciascuno come avrebbe potuto rendersi utile. Quasi paradossale, no? Sei ammalato, vengo a trovarti perché da solo non puoi stare, e tu - che potresti lamentarti a gran voce - mi chiedi cosa puoi fare per me. La bomba è scoppiata quando la sua situazione è diventata irreversibile e Giorgetta ha dichiarato di non voler avvisare i figli. La sua salute peggiorava, in tempi assai celeri, e si era consapevoli del fatto che si



presentavano due grosse difficoltà: tempi lunghi, troppo lunghi, per ottenere il permesso di espatrio, quando i figli fossero stati avvisati, ed espressa volontà di essere seppellita nella propria Terra.

Ma come, se i suoi ragazzi non erano al corrente di nulla? E poi, ciascuno di noi si interrogava, era giusto che i figli non sapessero?

Non avevano il "diritto" di essere informati? Momenti intensi di confronto, con lei, tra noi, e la sua fermezza nel non volere, per amore, preoccupare la figlia. Abbiamo assistito a telefonate intense e se anche non eravamo in grado di comprendere la lingua sapevamo che la verità era celata e, alla fine, appena accennata, non certo dichiarata nella sua intensità. Tra noi volontari le discussioni erano accanite, si cercava di sostenerci a vicenda, si tentava di mettersi prima nei suoi panni e poi in quelli dei figli, ci si domandava cosa avremmo voluto se fosse toccato a noi e ciascuno è stato messo in crisi, indotto a confrontarsi con ciò che reputava giusto e il rispetto della volontà di un altro rispetto a sé. Giorgetta ha fornito ogni direttiva, con lucidità e determinazione ha dato indicazioni su ciò che voleva le accadesse e ha chiuso gli occhi consapevole che sarebbe stato così, che la sua volontà sarebbe stata rispettata.





EMOZIONI E SENSAZIONI LEGATE ALLA GIORNATA NAZIONALE DI PSICONCOLOGIA

di Giuseppina Forner

29.10.2016 - MESTRE

Il 29 ottobre scorso, in occasione della Giornata Nazionale per la Psico-Oncologia, è stato organizzato dalla sezione veneta della Società Italiana di Psiconcologia (SIPO) un convegno presso il Centro "Le Grazie" a Mestre.

Diverse realtà presenti nel nostro territorio che si prendono cura del benessere psico-fisico di coloro che vivono l'esperienza della malattia oncologica, sono state invitate a portare la loro testimonianza. Fra queste hanno partecipato l'Unità di Psiconcologia dell'Istituto Oncologico Veneto di Padova e diverse Associazioni di volontariato tra cui AVAPO Mestre, che è stata rappresentata dalle nostre due psicoghe-psicoterapeute Federica Dogliotti e Lucia Bazzo.

Abbiamo ricevuto da Giuseppina Forner, presente a questa iniziativa, una testimonianza che sottolinea l'importanza degli interventi

di presa in carico psicologica per le persone che si trovano a confrontarsi con la malattia oncologica.

Desideriamo condividere questo scritto in quanto dimostra che la scelta operata da AVAPO Mestre nel garantire interventi di tipo psicologico per le diverse fasi della malattia, costituisca una risposta importante ad un effettivo bisogno di pazienti e familiari che vivono nella nostra realtà.

"Ho potuto vivere questa bellissima partecipazione provando momenti stupefacenti alla visione dei video proiettati inerenti le diverse esperienze vissute in ambito della malattia oncologica, per quanto si riferisce al sostegno di cui hanno usufruito vari pazienti dello IOV di Padova. Queste cure sono parte della riabilitazione, sia a livello fisico, mediante attività sportive (VOGA con il Dragon Boat per le donne operate di tumore al seno, sia CORSA proposta sempre alle Donne in Rosa per superare varie patologie oncologiche - queste ultime donne hanno partecipato

anche alla Maratona di New York il 6/11/2016 - sia a livello psicologico, tramite la meravigliosa opportunità di prender parte a un CORSO di SCRITTURA TERAPEUTICA.

La mia emozione è stata molto forte: i video proiettati, dopo una entusiasta presentazione da parte di diverse Signore, ci hanno offerto la possibilità di scoprire la forza, la potenza e l'utilità di questi percorsi di sostegno per i malati oncologici, perché, grazie a queste opportunità, essi possono ricominciare a vivere in modo qualitativamente migliore, ritrovare un senso al loro percorso nella malattia e un sostegno sia fisico che psicologico!

Oltre agli interventi di vari specialisti e psicoterapeuti, ho potuto ricevere una grande sollecitazione e una gioia profonda, quando due giovani psicoterapeute di AVAPO-Mestre ci hanno presentato il loro lavoro a sostegno dei malati oncologici, rivolto pure ai malati in fase avanzata.

Sono rimasta profondamente colpita dalle parole e dall'apporto delle due giovani psicoghe Lucia



e Federica, che ci descrivevano con entusiasmo e con grande capacità professionale il lavoro svolto da parte loro a sostegno di pazienti oncologici, di care-giver e di persone bisognose del loro sostegno per l'elaborazione del lutto.

Hanno citato con attenzione i numeri relativi ai loro interventi e altresì le loro previsioni per un futuro, con un impegno ancora maggiore rispetto a quello che già hanno profuso!

In loro ho avvertito/sentito il "SACRO FUOCO" dell'impegno e ho colto la capacità di camminare accanto ai loro pazienti, accompagnandoli e sostenendoli nel loro percorso di dolore e di paure. Le ho "vissute" come un grandissimo supporto, un sostegno disponibile nella capacità del "Dono di sé". È fluita in me la percezione di quale fortuna abbiano i loro pazienti, seguiti in questo modo, così accuditi e affiancati e così supportati con tanta disponibilità, tenerezza e cura!

Dalle parole di queste due

psicologhe mi è venuta una sensazione quasi di invidia, positiva però, verso le persone di cui si prendono cura, ho sentito come esse sappiano trasmettere il loro aiuto, ho colto la loro volontà di non lasciarli soli e di seguirli per riuscire a portarli piano piano a un'autocoscienza di un percorso di malattia, indirizzato a una ripresa per cercarne un superamento. Tutto questo, a mio avviso, è determinante per ogni malato oncologico!

Fortunati davvero quei loro pazienti che hanno avuto la possibilità di conoscerle e hanno potuto godere del loro sostegno e dei loro consigli: sicuramente ne hanno tratto un grande beneficio, un dono ben più importante di un paio di stampelle a cui attaccarsi e sostenersi, no essi hanno ricevuto un sollevatore meccanico automatico, strettamente connesso alle capacità di Federica e Lucia di far arrivare ai loro malati una forza e un sostegno che nascono dall'entusiasmo e dalla serenità che sanno trasmettere. Credo che sappiano fare tutto

questo non solo a parole, ma soprattutto con la loro carica emotivo/spirituale e il loro caldo e luminoso sorriso!

Questi loro pazienti, possono davvero sentirsi proiettati in uno spazio di luce e di bene, per riuscire, così a contemplare un orizzonte luminoso!

Grande è quindi la fortuna di questi pazienti che riceveranno forza dal loro non sentirsi mai soli e abbandonati: per me questo è molto importante per un cammino di guarigione e di benessere psico-fisico, è anche un vantaggio, perché chi non si sente solo corre meno rischi di lasciarsi andare/abbandonarsi alla depressione, fortunati poi anche quei malati in fase avanzata, che per merito loro, riceveranno un ulteriore dono di sensibilità e di amore, che credetemi, non è poco, così infatti sapranno convivere con le loro ansie e angosce, senza quel timor panico che distrugge.

Un aiuto sensibile è un TESORO PREZIOSO!"



IL NORDIC WALKING: CHE COS'È?

di Cecila De Fanti

Premetto che sono una fisioterapista, pratico il nordic dal 2013 e sono istruttrice dal 2014, questa notizia per assicurare i lettori sull'attendibilità della fonte.

N Già durante i primi approcci, al corso di tre lezioni, avevo sentito che questo "innocente" sport è una ricca fonte di movimenti per il nostro corpo, tutti movimenti inconsueti o perduti, nella foga delle nostre giornate: ho pensato subito

che ne avrebbero tratto giovamento le persone con dolori e disturbi motori.

In effetti il nordic walking è uno sport che si basa sulla variazione della camminata tradizionale ed enfatizza la successione fisiologica dei movimenti alternati di braccia con gambe, e bacino con spalle. Si compie con i bastoncini adatti sui quali viene impressa una spinta efficace, da parte degli arti superiori, che porta ad ottenere una maggiore lunghezza del passo facilitando la naturale fluidità del movimento. Nasce in Finlandia, dapprima come allenamento estivo per gli atleti dello sci di fondo, più

tardi si affina e si definisce come sport. Non affatica le articolazioni, anzi tonifica la muscolatura, serve per conquistare una corretta postura del nostro corpo e, particolare non trascurabile, è un'ottima attività aerobica. Può essere praticato da chiunque e a qualsiasi età. "Praticare il nordic walking con una tecnica sbagliata è forse l'unico modo di avere il rischio di controindicazioni nell'ambito di questa disciplina: una postura scorretta, difetti della tecnica del cammino e l'utilizzo scorretto dei bastoncini, possono, infatti, creare dei problemi. Perciò è importantissimo recarsi da un istruttore professionale per imparare la tecnica corretta prima di cominciare a praticare correttamente la disciplina, tenendo anche conto che correggere successivamente dei movimenti errati già automatizzati è spesso molto faticoso" sono parole tratte da TiinaArrankoski / TuomoKettunen, "Il moderno nordic walking", Askel, 2011. Ecco presentato in poche parole il nordic walking,

uno sport alla portata di tutti e per tutti, grazie al lavoro degli arti superiori che si muovono sul terreno per mezzo dei bastoncini.

I primi studi scientifici compiuti sugli effetti del nordic walking sono stati compiuti su persone "in buona salute", dove per «buona salute» si intende uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale del quale possono godere le persone

I primi articoli hanno dimostrato, per esempio, che la pratica del nordic aumenta l'attività aerobica coinvolgendo il sistema cardiovascolare in modo più completo rispetto alla sola camminata dove si muovono solo gli arti inferiori; diminuisce anche la frequenza cardiaca e la pressione sistolica/diastolica con riscontri già dopo i primi tre giorni di N.W. Tutto ciò avviene senza aumento della percezione di fatica e il miglioramento è indipendente dall'età delle persone, in conseguenza al coinvolgimento della gran parte della muscolatura scheletrica, allena quattro delle cinque principali qualità motorie (forza, resistenza, flessibilità, coordinazione) e trae beneficio anche la postura, dato che l'uso dei bastoncini permette di scaricare parte del peso dalle articolazioni sottoposte al carico in posizione eretta, come quelle della colonna vertebrale e degli arti inferiori.

A.V.A.P.O. MESTRE E IL NORDIC WALKING

Si è avviata una collaborazione tra A.V.A.P.O. Mestre e il Nordic Walking Mestre per l'effettuazione ai di corsi base.

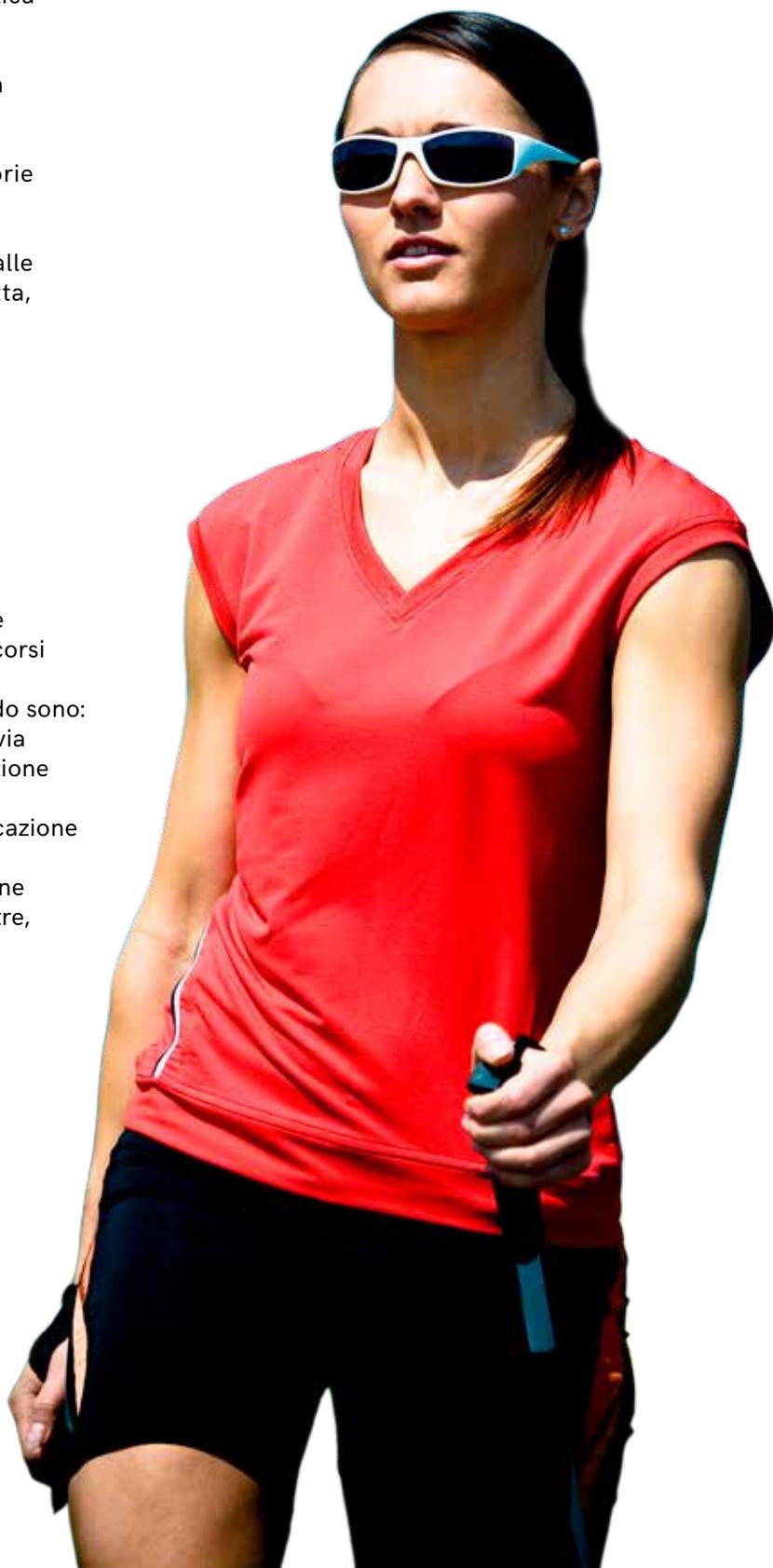
Le persone che potranno usufruire di questo accordo sono:

1. pazienti in trattamento chemio/radioterapico previa valutazione o su indicazione dell'oncologo e valutazione cardiologica;
2. pazienti in follow-up previa valutazione o su indicazione dell'oncologo e valutazione cardiologica;
3. persone che frequentano i percorsi di elaborazione del lutto organizzati dall'Associazione AVAPO- Mestre, previa presentazione di certificato medico per l'effettuazione di attività sportiva;
4. volontari di AVAPO-Mestre, previa presentazione di certificato medico per l'effettuazione di attività sportiva;

Per le persone indicate ai punti 1 e 2, si prevederà la costituzione di gruppi formati da un numero limitato di partecipanti (n°6) seguiti da istruttori che abbiano una specifica competenza in ambito riabilitativo.

**PER INFORMAZIONI
TELEFONARE ALLE 041.5350918**

Si può praticare dovunque vi sia un terreno sufficientemente omogeneo e con dislivelli non troppo ripidi (la pendenza ideale è tra il 4 e l'8% circa) per poter sfruttare al meglio la dinamica del passo. Infine oltre che contrastare l'azione nociva dei principali fattori di rischio, favorisce il benessere psicologico riducendo ansia, depressione e senso di solitudine. Concludendo il nordic walking è determinante per conservare un buono stato di salute, ed è anche una buona medicina per riguadagnarsi la propria salute.

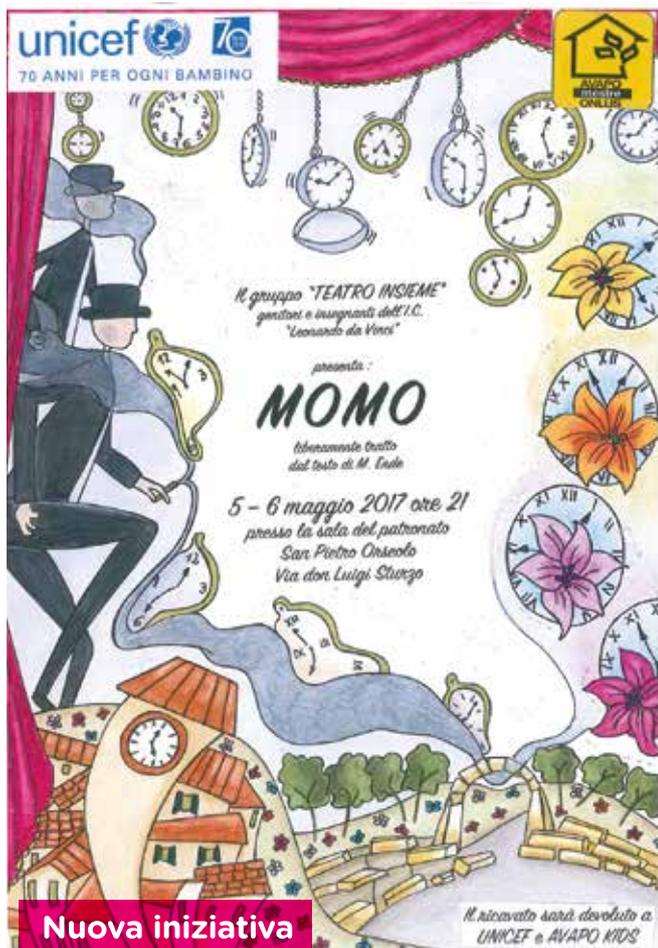


A RUOTA LIBERA

di Stefania Bullo

Venerdì 10 marzo si è svolta presso il Centro Culturale S. Maria delle Grazie l'iniziativa "A ruota libera" che ha visto come protagonisti Federico Grandesso e Daniele Luppari nel racconto della loro sfida contro il cancro, inaspettato e sgradito ospite che hanno affrontato con grande coraggio e contro il quale stanno ancora combattendo.

La loro testimonianza ha avuto e rappresenta un valore inestimabile per tutti coloro che si trovano ad incontrare questa malattia nel corso della vita. Infatti, le parole di chi ha sperimentato su se stesso cosa significa lottare a fronte alta e con determinazione contro un nemico tanto temibile diventano ancora più incisive proprio perché pronunciate da chi ha vissuto le emozioni, i sentimenti, le trepidazioni, le paure che comunica.



Nuova iniziativa



Per AVAPO-Mestre che quotidianamente agisce per poter essere d'aiuto, per rappresentare quella luce lungo il tunnel buio della malattia di cui Federico parla nel suo libro, questa serata ha rappresentato una lezione di vita, da cui imparare per poter continuare a porsi al fianco delle persone che stanno soffrendo. Per farlo in modo sempre migliore, trovando le parole giuste per consolare e sorreggere, è stato chiesto a Daniele e Federico di diventare testimonial di A.V.A.P.O.-Mestre: questo invito è stato accolto da parte loro con grandissimo entusiasmo, consapevoli dell'energia che potranno trasmettere. Li ringraziamo di cuore per la disponibilità e lo spirito di servizio con cui hanno abbracciato il credo della nostra Associazione, certi che INSIEME potremo tracciare un lungo cammino cosparso di speranza e forza.

Testimonianze

UNA TESTIMONIANZA E UN IMPEGNO

di Arcangelo Boldrin

Molte volte mi sono chiesto che cosa spinga una persona a dedicarsi agli altri, alla cura degli altri, in particolar modo a chi soffre e spesso soffre da solo. Non c'è un'unica risposta che riesca ad interpretare tutte le situazioni, è lasciato a ciascuno il compito di capire il perché della propria esperienza.

Quando un'amica tempo fa ha cominciato a parlarmi di questa associazione, la sigla era a me totalmente sconosciuta, poi piano piano la strada della mia vita e quella di AVAPO Mestre si sono incrociate.

Non era la prima volta che mi dedicavo ad attività benefiche, da qualche tempo però l'impegno precedente si era concluso e quindi ero disponibile ad iniziare un'altra esperienza e ad offrire a beneficio del prossimo quello che la vita mi aveva insegnato.

Molte volte ho pensato che spetta a chi ha avuto tante cose nella propria esistenza restituire parte di queste a coloro i quali si trovano in un momento di bisogno e non si tratta solo di bisogno materiale, talvolta è importante anche una parola.

E occorre sapere che essere generosi col prossimo non vuol dire cercare gratificazione e riconoscenza, anzi proprio in quello che sto facendo, pur non vedendo da vicino la sofferenza, amo pensare che il mio esserci arriva in forme diverse anche a coloro che soffrono e che

restituiscono ai nostri straordinari operatori un sorriso, quei volti io non conoscerò mai, ma mi illudo che una minima parte di quei sorrisi sia rivolta anche al mio piccolo contributo di impegno civile. Ho cercato fin da subito di capire quello che si fa in AVAPO Mestre, e sono tante cose, mi sono chiesto come potevo essere utile a queste attività.

Una riflessione mi ha aiutato a trovare il sentiero del mio impegno.

C'è una sorta di asimmetria di cui ho preso coscienza strada facendo: AVAPO Mestre gode di un prestigio conquistato sul campo molto superiore a ciò che la stessa Associazione riesce a farsi restituire dal territorio, insomma mi sono convinto che ci sia un credito e che questo credito vada gradualmente riscosso.

Ecco quindi il mio impegno principale: far sì che corrisponda il più possibile ai meriti di AVAPO Mestre la ricompensa della

comunità che ne beneficia.

Anche quest'anno sto dedicando le mie energie all'organizzazione della serata GESTI D'AMORE, che stavolta sarà la numero 2. Si svolgerà in giugno in un luogo molto particolare della nostra città, lì dove si fabbricano gli aerei e la metafora del volo, declinato nelle varie forme, farà da cornice all'iniziativa che desidererei diventasse un appuntamento annuale della città: una città che in una sera di giugno, anno dopo anno in luoghi diversi, si ritrova, per essere generosa e regalare tanti sorrisi a chi soffre.



L'ALIMENTAZIONE COME STILE DI VITA PER UNA BUONA SALUTE



di Iginio Cagnazzo

L'importanza e lo stretto legame del binomio "alimentazione e buona salute" è sottolineata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) che considera nutrizione adeguata e salute diritti umani fondamentali. L'alimentazione è uno dei fattori che maggiormente incidono sullo sviluppo, sul rendimento e sulla produttività delle persone, sulla qualità della vita e sulle condizioni psico-fisiche con cui si affronta l'invecchiamento. Inoltre una dieta corretta è un validissimo strumento di prevenzione per molte malattie e di trattamento per molte altre.

Oggi si attribuisce enorme importanza al BMI (Body Mass Index, o Indice di Massa Corporea, IMC, ricavabile dividendo il peso, in Kg, per la statura, in metri, elevata al quadrato). Esso permette infatti di classificare magrezza (BMI inferiore a 18,50), sovrappeso (BMI compreso tra 25 e 29,99), ed obesità (BMI maggiore di 30). La diffusione crescente del sovrappeso e dell'obesità nel mondo rende ragione del termine GLOBALITY, coniato per indicare una "globale e crescente epidemia di sovrappeso e obesità" che minaccia la salute della popolazione mondiale.

In Europa, l'OMS segnala che la frequenza dell'obesità è triplicata negli ultimi due decenni ed ha ormai raggiunto proporzioni epidemiche.

A peggiorare la situazione c'è poi la sedentarietà. Sempre l'OMS stima infatti che circa il 41% degli europei non svolga alcun tipo di attività fisica moderata nell'arco della settimana e questo aumenta il rischio di malattie croniche. L'errore alimentare più comune consiste nello squilibrio tra assunzione di calorie e consumo di energia introdotta con la dieta.

Un contributo significativo all'aumento di peso deriva da uno stile alimentare tipico del fast food: porzioni abbondanti a poco prezzo a scapito della qualità degli alimenti, con scarsa presenza di frutta e verdura ed alimenti freschi anche perché questi ultimi sono più costosi ed incidono sulla spesa domestica.

Un'altra abitudine alimentare non salutare di cui la maggior parte delle persone ha scarsa consapevolezza (iperconsumo passivo) è il consumo fuori pasto di cibi altamente energetici e di bevande zuccherate alimentato dalla pubblicità che predilige i bambini come bersaglio.



La televisione (in particolare l'abuso dei videogiochi) esercita un ruolo negativo favorendo la sedentarietà a scapito dell'attività fisica, in riferimento non soltanto ai giovani, ma anche agli adulti. Sono infatti sempre più chiare le prove che le abitudini alimentari acquisite nell'infanzia si mantengono tendenzialmente per tutta la vita, per cui risulta fondamentale, a tal proposito, l'educazione impartita dalla scuola e dalla famiglia.

Secondo l'OMS le malattie cardiache e l'ictus sono certamente favorite dall'alimentazione non corretta e dalla sedentarietà, oltre che dall'abitudine al fumo. Un grosso contributo negativo è fornito dall'eccesso di grassi ed in particolare da quelli di origine animale (grassi saturi e colesterolo) che aumentano i livelli di LDL, favorendo l'aterosclerosi. Ne sono ricchi la carne, gli insaccati, i formaggi e la frittura. L'alimentazione influenza anche il rischio di cancro: l'abuso di carne rossa è correlata ad una maggiore incidenza di neoplasie intestinali, esofagee e gastriche.

L'AICR (American Institute of Cancer Research Fund) ed il WRF (World Cancer Research Fund) hanno messo a punto un decalogo di raccomandazioni per la prevenzione del cancro a tavola:

- 1) mantenersi magri ma evitare di essere sottopeso;
- 2) praticare attività fisica almeno 30 minuti al giorno;
- 3) evitare bevande zuccherate e limitare il consumo di alimenti ad alto contenuto calorico;
- 4) consumare frutta, ortaggi, cereali, legumi di vario tipo;
- 5) limitare il consumo di carne rossa (vitello, maiale, agnello) ed evitare le carni conservate;
- 6) se si consumano bevande alcoliche, limitarsi a due unità alcoliche al giorno per l'uomo, ed una unità alcolica per la donna;
- 7) limitare il consumo di cibi salati e gli alimenti conservati sotto sale (cloruro di sodio);

- 8) non usare integratori/supplementi per la prevenzione del cancro;
- 9) proseguire l'allattamento al seno fino al sesto mese e poi passare ad altre bevande ed alimenti;
- 10) chi ha una storia di cancro deve, dopo il trattamento, seguire le raccomandazioni per la prevenzione oncologica.

Oltre a limitare la quantità degli alimenti, bisogna curarne la qualità.

I grassi dovrebbero rappresentare un terzo delle calorie giornaliere, ed essere preferibilmente insaturi (omega-3 ed omega-6, contenuti negli oli di semi e pesce).

Gli zuccheri da preferire sono quelli complessi (cereali, pasta e riso preferibilmente integrali, legumi secchi, patate), limitando l'assunzione di zuccheri semplici (glucosio, saccarosio, fruttosio).

Fondamentale il consumo di ortaggi e frutta (documentata la riduzione del rischio cardiovascolare e la prevenzione dei tumori del colon-retto e del polmone) necessari per l'apporto di sali, vitamine e sostanze anti-ossidanti, ma anche di fibre (utili per il controllo dell'assorbimento di zuccheri e grassi).

Un'alimentazione equilibrata deve inoltre prevedere un'assunzione moderata di sale. L'OMS fissa la dose massima consentita di 5 gr al giorno di sale (circa 2 gr di sodio equivalenti a mezzo cucchiaino da cucina) per un miglior controllo dell'ipertensione. Da non dimenticare infine l'apporto idrico giornaliero, variabile dai circa 1,5-2 litri nella stagione fredda, ai 2,5 ed oltre nella stagione calda.

Sebbene la dieta mediterranea rappresenti ancor oggi il modello alimentare che meglio rispetta tutti i principi enumerati, oggi viene rivolta particolare attenzione a cibi appartenenti a tradizioni culinarie lontane dalla nostra, pubblicizzandone gli effetti benefici e spesso curativi, più cavalcando l'onda della moda che per piena convinzione.



MESTRE 1950: DUE RAGAZZINI IN ESPLORAZIONE (RACCONTI DI VITA)

di Luciano Osello

Siamo sempre stati molto uniti, mio fratello di due anni più vecchio ed io, fin da ragazzini, e quasi sempre per sua iniziativa, ci piaceva avventurarci alla scoperta di Mestre e dintorni. Andavamo spesso a giocare dove ora c'è il Palazzetto dello Sport. A quei tempi il terreno incolto era disseminato di crateri dovuti alle bombe che non avevano colpito la ferrovia; d'inverno si riempivano d'acqua e noi ci facevamo navigare barchette fatte con la fantasia e pezzi di legno trovati qua e là. La mamma non gradiva troppo, perché al ritorno le scarpe non somigliavano molto a quelle dell'andata. D'estate vi si giocava con una palla fatta con stracci tenuti con gli elastici ricavati dalle gomme delle automobili, oppure agli indiani nascondendoci dietro gli argini del fiume. Un giorno, venuti in possesso di una palla vera, per un errore imperdonabile, a giudizio dei miei fratelli, la mandai a finire nel fiume, per mia fortuna in un'ansa piena di canne di palude. Mi sentii terribilmente in colpa e, confidando nel basso livello dell'acqua, vi entrai. Illuso! Sprofondai subito fino al

ginocchio, mentre i miei fratelli, stando all'asciutto e sbellicandosi dalle risa, cercavano di farmi uscire. Ci riuscirono, non senza, prima, aver recuperato la palla. La mamma, al vedermi, non mi disse niente. Aveva già capito tutto. Da casa mia, percorrendo via Verdi e via Murri, si poteva arrivare alla ferrovia per Trieste, non c'erano ostacoli. Arrivati al ponte in ferro sul Marzenego, una prova di coraggio era attraversare il fiume stando all'esterno del ponte, con i piedi sul camminatoio ed afferrati al parapetto. Mio fratello lo fece, io mi accontentai di farlo sul molto più stretto Rio Cimetto, lì vicino. Ad entrambi, però, piaceva aspettare l'arrivo del treno per acquattarsi nel vano, non più alto di un metro, tra i binari e le spalle del ponte. Sentire da quella distanza quel frastuono incredibile, mentre vedevamo sopra la nostra testa passare i vagoni, era per noi una esperienza da "grandi". Dopo che un macchinista, sporgendosi dalla locomotiva, ci minacciò di informare la polizia, non lo facemmo più.

P >>

"La mamma, al vedermi, non mi disse niente."



Oltre il ponte, verso Zelarino, un'ansa del fiume era chiamata "gorgo dei sete negai". Proprio dove ora passa la tangenziale. A dispetto del lugubre nome, c'erano sempre dei pescatori. Più avanti, funzionava ancora il mulino "del Gaggian", ed il canale "di livello" formava un'isola. Attraversarlo a piedi nudi d'estate, quando l'acqua era un velo sopra lo sbarramento era un divertimento.

Era anche interessante, stando sulla passerella delle paratoie, osservare i meccanismi che regolavano lo scorrere vorticoso dell'acqua.

Ancora più avanti, dopo la ferrovia per Treviso, sulla sponda opposta del fiume, appariva uno strano manufatto in pietra: era l'approdo della invisibile, da lì, villa Barbarich, invisibile, allora, anche dalla Castellana.

Era adiacente al mulino Fabris, dove i proprietari avevano sbarrato la passerella pedonale.

Ma noi avevamo già visto abbastanza in quello precedente.

Ancora qualche centinaio di metri e, passando per uno scomodo viottolo perché l'argine del fiume era sbarrato, si arrivava a Zelarino dietro la villa Visinoni. Aggirata la villa ed attraversato il ponte, un bellissimo stretto viale, alberato da un doppio filare di pioppi cipressini e fiancheggiato da poche modeste casette, portava alla Castellana.

Da sopra il ponte, si vedeva intero il campanile della chiesa. Da lì, tornare a casa lungo la Castellana alberata e con fossati su entrambi i lati, era meno interessante, ma sempre una bella camminata.

Da lì, tornare a casa lungo la Castellana alberata e con fossati su entrambi i lati, era meno interessante, ma sempre una bella camminata.

AVERE O ESSERE, IL TEMPO COME DONO

di Marco Bracco



“Pure, i grandi Maestri di Vita hanno fatto proprio dell'aut-aut tra avere ed essere il nucleo centrale dei rispettivi sistemi. Il Buddha insegna che, per giungere allo stadio supremo dello sviluppo umano, non dobbiamo aspirare ai possessi. E Gesù: «Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per me, la salverà. Che giova all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi si perde o rovina se stesso?» (Lc 9, 24-25).” Fromm, *Avere o essere*.

Amiche e amici carissimi, anche questa volta, attraverso *Per mano*, entro nelle vostre case e, come sempre, voglio farlo in punta di piedi, salutandovi cordialmente ed abbracciandovi idealmente. Ora voglio presentarvi uno degli aspetti più significativi del pensiero di un

grande psicanalista e sociologo del secolo scorso, Erich Fromm, attraverso uno dei suoi testi: *Avere o essere*. La lettura di questo libro ci aiuta a comprendere la società in cui viviamo e ci dà una spinta ideale a vivere più consapevolmente il nostro presente di donne e uomini,

senza tradire la natura profonda che ci appartiene. Fin dal primo capitolo, Fromm scopre le sue carte confrontando il comportamento di un uomo occidentale con quello di un orientale e lo fa con l'aiuto di alcune composizioni poetiche.



“Chi cerca di possedere un fiore, vede la sua bellezza appassire, ma chi lo ammira in un campo, lo porterà sempre con sé.

Perché il fiore si fonderà con il pomeriggio, con il tramonto, con l'odore di terra bagnata e con le nuvole all'orizzonte” (Paulo Coelho, *Brida*).

L'uomo occidentale vede un fiore bellissimo su una collina e preso dall'ansia di possederlo lo strappa con tutte le sue radici, egli desidera analizzarlo e si rende poco conto che il fiore ormai non vive più poiché strappato. L'uomo orientale invece osserva il fiore e contempla se stesso e il fiore come oggetti dello stesso cosmo e si rallegra solo alla vista del fiore.

Così la prospettiva con cui si vive nel nostro occidente opulento è quella dell'avere, contrapposta a quella orientale, che viene associata a quella dell'essere. In realtà, la differenza tra essere e avere non è essenzialmente quella tra oriente e occidente, ma piuttosto tra una società imperniata sulle persone e una società imperniata sulle cose. Anche il vangelo è radicale: “Non accumulate per voi tesori sulla terra, dove tarma e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulate invece per voi tesori in cielo, dove né tarma né ruggine consumano, e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché, dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore” (Mt 6, 19- 21). Gesù ci mette in guardia dal nostro rapporto con i beni materiali, i tesori sulla terra, perché il rischio è di usare tutte le energie per questi senza impegnarci per ciò che davvero conta.

Sono temi molto sentiti anche nel mondo del volontariato, in particolare continuamente siamo invitati a ripensare il rapporto malato/volontario. Più laicamente vi è un aspetto fondamentale della questione: quello del senso del dono. Esiste una radicale differenza tra dono e regalo. Regalare, evoca l'idea della

“regalità”, del tributo a chi meriti un riconoscimento in quanto “regale”, dell'atto volto a riconoscere un merito o a compensare un debito verso qualcuno nei confronti del quale si debba manifestare riconoscenza. Il dono è per definizione diverso dallo scambio e richiede per sua stessa natura la consegna di un senso unico, capace di distinguersi da ciò che è necessario, che è un dovere, che deve essere fatto. Il dono non ha a che fare con l'ansia e la noia del cercare “cosa regalare a”, in quanto scaturisce spontaneo dal senso di una relazione che conta. Non sono forse i regali “obbligati” a consumare il senso del dono nella nostra vita? Così vogliamo pensare il rapporto con gli amici malati, sono momenti di profonda reciprocità: io ti dono i miei giorni più duri, il tempo della mia debolezza, delle mie speranze, dei miei dolori, tu mi doni il tuo tempo, la tua forza, la tua amicizia, il tuo amore.

Sono veramente tante le riflessioni proposte, in questo libro, da Fromm; esse ci coinvolgono e analizzano in profondità le nostre azioni, secondo l'autore non dovremmo mai perdere di vista il senso che diamo alla vita e, per questo, solo ciascuno di noi è in grado di trasformare la realtà. Il corretto atteggiamento è quello di essere capaci di cambiare radicalmente le cose: dove la società ci usa e ci fa sentire degli schiavi, dove siamo solo degli ingranaggi di una macchina governata da altri, lì, siamo chiamati quotidianamente a dare un senso alla nostra esistenza, informandoci, leggendo, amando e creando. Per Fromm questa potrebbe essere la Città dell'essere.





NON RINUNCIARE MAI ALLA FELICITÀ

di Papa Francesco

Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita nonostante tutte le sfide

“Mi piacerebbe che ricordassi che essere felice, non è avere un cielo senza tempeste, una strada senza incidenti stradali, lavoro senza fatica, relazioni senza delusioni. Essere felici è trovare forza nel perdono, speranza nelle battaglie, sicurezza sul palcoscenico della paura, amore nei disaccordi. Essere felici non è solo apprezzare il sorriso, ma anche riflettere sulla tristezza. Non è solo celebrare i successi, ma apprendere lezioni dai fallimenti. Non è solo sentirsi allegri con gli applausi, ma essere allegri nell’anonimato. Essere felici è riconoscere che vale la pena vivere la vita, nonostante tutte le sfide, incomprensioni e periodi di crisi. Essere felici non è una fatalità del destino, ma una conquista per coloro che sono in grado viaggiare dentro il proprio essere. Essere felici è smettere di sentirsi vittima dei problemi e diventare attore della propria storia. È attraversare deserti fuori di sé, ma essere in grado di trovare un oasi nei recessi della nostra anima. È ringraziare Dio ogni mattina per il miracolo della vita. Essere felici non è avere paura dei propri sentimenti. È saper parlare di sé. È aver coraggio per ascoltare un “No”. È sentirsi sicuri nel ricevere una critica, anche se ingiusta. È baciare i figli, coccolare i genitori, vivere momenti poetici con gli amici, anche se ci feriscono. Essere felici è lasciar vivere la creatura che vive in ognuno di noi, libera, gioiosa e semplice. È aver la maturità per poter dire: “Mi sono sbagliato”. È avere il coraggio di dire: “Perdonami”.

È avere la sensibilità per esprimere: “Ho bisogno di te”. È avere la capacità di dire: “Ti amo”. Che la tua vita diventi un giardino di opportunità per essere felice. Che nelle tue primavere sii amante della gioia. Che nei tuoi inverni sii amico della saggezza. E che quando sbagli strada, inizi tutto daccapo. Poiché così sarai più appassionato per la vita. E scoprirai che essere felice non è avere una vita perfetta. Ma usare le lacrime per irrigare la tolleranza. Utilizzare le perdite per affinare la pazienza. Utilizzare gli errori per scolpire la serenità. Utilizzare il dolore per lapidare il piacere. Utilizzare gli ostacoli per aprire le finestre dell’intelligenza. Non mollare mai, non rinunciare mai alle persone che ami. Non rinunciare mai alla felicità, poiché la vita è uno spettacolo incredibile!

approfondimenti

LE PAROLE DEL CUORE

di Maristella Cerato

Pignata:

**Cosa bolle oggi nella pignata?
Il profumo del bosco, il sole della
Spagna, un cibo ben condito?
Tutto questo e forse di più.**

Pignatta (pignata in dialetto) è una pentola capiente, un tempo di terracotta, usata per cucinare le pietanze.

Secondo alcuni, la parola pignata deriva dal latino pinguis (grasso) perché il recipiente serviva per conservare olio e grassi e per cucinare cibi con il condimento; secondo altri, deriva dallo spagnolo pinata, derivato a sua volta dal termine latino pineata, (a forma di pigna), perché con il coperchio la pignata ha nella sua forma originale l'aspetto di una pigna (pineia in latino), pancia rigonfia, fondo e sommità ristretti e coperchio a cono. La forma della pignata non è casuale: la bombatura della parte mediana e il coperchio servono per mantenere all'interno gli aromi dando più gusto ai cibi.

Pignatona e pignatina sono ovviamente pentole di diverse dimensioni.

Pignatèr è l'artigiano che fa o vende le pignate e pignatèra sua moglie.

E "chi sa far le pignate le pol romper", "chi sa fare una cosa sa anche disfarla". Il termine pignata si trova in molti modi di dire: "pignata rota" indica un uomo di poco giudizio e "boggier la pignata ogni zorno" è il buon segno che in casa c'è sempre da mangiare

La pignata, così utile e semplice, ci insegna anche ad amare veramente.

Si dice che "l'amor no fa boggier la pignata". Aggiungiamo dunque al profumo dell'amore il fuoco dell'energia e dell'impegno per costruire la vita insieme a chi amiamo.



Un ringraziamento particolare a tutte le persone che nel corso degli anni hanno sostenuto AVAPO-MESTRE anche destinandole il 5 per mille: un gesto che non costa nulla, ma che riveste un grande significato. È un modo per dimostrare attenzione verso coloro che si stanno prodigando nel garantire l'attività e l'esistenza di una realtà di volontariato che si pone accanto alla persona malata e ai familiari accogliendo le richieste di aiuto ed offrendo varie tipologie di servizi, tutti completamente gratuiti.

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2016

759

PERSONE
SEGUITE

1189

ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO-OSPEDALE

5793

CONSEGNA FARMACI
ED AUSILI SANITARI

1787

SOSTEGNI
TELEFONICI

1513

SOSTEGNI
PSICOLOGICI

14836

INTERVENTI
SANITARI

2856

ASSISTENZA
TUTELARE

153

PROFESSIONISTI
E VOLONTARI

PROGETTI AVAPO JUNIOR & CURE SIMULTANEE

25 anni di attività di AVAPO-Mestre a servizio delle persone.

Tutti i versamenti di donazione ricevuti in questo 25° di AVAPO-Mestre (dal 1.10.2015 al 30.9.2016), verranno destinati alla realizzazione delle nuove iniziative:

AVAPO JUNIOR, CURE SIMULTANEE

LE DONAZIONI RACCOLTE NEL PERIODO 1-10-2015 / 30-09-2016 INTERAMENTE DESTINATE AI PROGETTI AVAPO JUNIOR E CURE SIMULTANEE E PRECOCI SONO STATE PARI A € 192.000

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**.

PROPRIETARIO

AVAPO MESTRE ONLUS

EDITORE

AVAPO MESTRE ONLUS

STAMPA

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

REALIZZAZIONE GRAFICA

Ilaria Foscarin

REDAZIONE

Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

COMITATO DI REDAZIONE:

Annalisa Febrino, Annamaria Dessi,
Anna Paola Michieletto, Antonino Romeo,
Giusto Cavinato, Luciano Osello,
Luciano Rossi, Marco Bracco, Stefania Bullo.

PUBBLICATO IL MESE DI GENNAIO 2017

Anno II - N. 56 - Periodico bimestrale di informazione e formazione dell'AVAPO. 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).

AVAPO MESTRE
TEL. 041 5350918
www.avapomestre.it
info@avapomestre.it
redazione@avapomestre.it

