

PER MIANO

Periodico dell'Associazione Volontari
Assistenza Pazienti Oncologici

2

Essere
volontario

camminando insieme
attraverso la malattia

8

16

Tenerenza
e speranza





Come vivere nella quotidianità i valori quali la libera scelta ed il dono di sé

di Monica Rugolo

"Volontario". Penso e rifletto su questa parola, che tanto ha significato e significa nella mia vita. Mi pare di capirne, di afferrarne il senso più profondo nella sua stessa etimologia: la persona che liberamente e gratuitamente mette a disposizione la propria attualità.

I due avverbi, che connotano la parola Volontario, racchiudono in sé tutto un mondo di esperienze vissute nella piena libertà e nella totale gratuità. La libertà, però, nasce dalla profonda presa di coscienza che, nell'offrire qualcosa di me stesso (tempo, capacità, attitudini), scopro la mia essenza quale essere umano, la mia profonda identità che è quella di essere una "per-sona", cioè il mio "essere per". Quindi "io sono" nella misura in cui sono in grado di creare legami, relazioni, ponti con l'altro; nella consapevolezza che, nel momento in cui tendo la mia mano, dall'altra parte c'è una mano che attende la mia stretta o, forse, non l'attende più, ma spera che qualcuno s'accorga di lui.

La seconda parola è gratuità. In un mondo, come quello in cui siamo immersi, il cui unico fine sembra essere il profitto, in cui tutto viene misurato in base ai risultati, questa parola sembra non aver alcun senso. Invece racchiude in sé un valore inestimabile. Stare con qualcuno, ascoltarlo senza guardare l'orologio, senza aver alcun fine se non quello di esserci, stargli accanto, dà senso alla vita di chi riceve aiuto, ma anche, e soprattutto, di chi lo offre. Ecco perché ho scelto di diventare Volontaria in AVAPO. Non è la mia prima esperienza di volontariato, ma è certamente quella che ha necessitato di più tempo per maturare, per passare dal pensiero all'azione concreta di frequentare il Corso per Volontari in AVAPO. Questo tempo di riflessione e di maturazione è stato segnato dall'incontro con persone amiche che sono state toccate dall'esperienza della malattia oncologica. Sono state loro a suscitare in me la volontà di dedicare un po' del mio tempo ai pazienti oncologici.

Dopo aver frequentare il Corso, articolato e assai ben curato e presentato, ho iniziato a fare la volontaria presso il servizio di Radioterapia, supportata dall'esperienza delle Volontarie senior. Apprezzo il fatto di poter stare insieme alle persone, ascoltarle, fare con loro "due chiacchiere", per smorzare, a volte, il tempo dell'attesa della terapia, offrire qualche caramella e, nel frattempo, fornire loro le informazioni più importanti riguardo ai servizi che AVAPO è in grado di offrire loro. È un servizio apparentemente semplice, poco strutturato, ma attraverso il quale è possibile creare significativi

momenti di empatia con chi aspetta (paziente o accompagnatore che sia). Mi piace pensare che ciò che sto facendo possa aiutare chi si vede costretto a trascorrere del tempo in questo reparto, a trascorrerlo, forse, in modo meno doloroso. Come ci insegna Santa Teresa di Calcutta: "Siamo solo sassolini buttati nel mare che fanno incresparsi l'acqua", e a formare un'increspatura può bastare un piccolo gesto di servizio nei confronti del prossimo. Anch'io, insieme a tutti i Volontari di AVAPO, contribuisco a creare questa increspatura nel mare dell'umanità.

È NATALE



*È Natale ogni volta
che sorridi a un fratello
e gli tendi la mano.
È Natale ogni volta
che rimani in silenzio
per ascoltare l'altro.
È Natale ogni volta
che non accetti quei principi
che relegano gli oppressi
ai margini della società.
È Natale ogni volta
che spero con quelli che
disperano
nella povertà fisica e spirituale.
È Natale ogni volta
che riconosci con umiltà
i tuoi limiti e la tua debolezza.
È Natale ogni volta
che permetti al Signore
di rinascere per donarlo agli
altri.*



L'USO TERAPEUTICO DI ALCUNE DROGHE

Già da tempi remoti l'uomo ha utilizzato, con varie modalità, le sostanze presenti in prodotti di origine naturale come fiori, piante e funghi, per cercare di lenire il dolore, eliminare gli affanni e le preoccupazioni, curare la depressione e anche per raggiungere la dimensione del sacro.

Le popolazioni orientali assumevano e fumavano il lattice disseccato del papaver sonniferum, i popoli del sud America masticavano le foglie dell'eritroxilum coca, altri fumavano le foglie e la resina prodotte dalla cannabis, certi tipi di funghi come il psilocibe cubensis venivano assunti in corso di cerimonie e riti magici.

In questi prodotti naturali, infatti, sono presenti sostanze stupefacenti e psicotrope con diversi e contrastanti effetti. Così l'oppio proveniente dal papaver sonniferum genera depressione del sistema nervoso centrale (sonno, ipnosi, analgesia), mentre la cocaina presente nell'eritroxilum coca provoca eccitazione, resistenza

alla fatica, allucinazioni ad alte dosi. I cannabinoidi contenuti nella cannabis producono euforia. a volte sedazione, ma anche alterazione della memoria e delle percezioni.

Nel tempo sono comparse, inoltre, sostanze di origine sintetica (LSD, Amfetamine, ecc.), che hanno così ampliato il preoccupante quadro della tossicodipendenza che può instaurarsi in seguito all'assunzione di droghe, generando atteggiamenti e situazioni lesive della propria e altrui incolumità.

L'oppio ha trovato nei secoli un impiego tra il terapeutico, raccomandato da medici dell'antichità come Andromaco, Galeno, Paracelso e il voluttuario, ma è stato solo all'inizio dell'ottocento con l'isolamento del suo principale principio attivo, la morfina e l'invenzione della siringa, che è iniziato l'uso, e spesso l'abuso, di questo farmaco-droga. La morfina con la sua potente azione antidolorifica era utilizzata per alleviare il dolore da ferite di guerra, ma anche molti medici la prescrivevano a volte in

modo indiscriminato per pazienti con patologie ossee, muscolari, psicotiche.

L'uso di iniettarsi eroina era ormai diventata una moda tra le classi agiate, intellettuali, artisti, politici. L'abuso indiscriminato senza controlli portò alla produzione di un numero enorme di tossicodipendenti. La così chiamata "medicina di Dio", si era rivelata un potenziale veleno e una piaga sociale. Per combatterla ed eliminare la dipendenza da morfina, la ditta Bayer nel 1898 iniziò la commercializzazione di un nuovo farmaco, ottenuto dalla diacetilazione della morfina, al quale fu dato il nome di Eroina. La nuova molecola veniva presentata dalla ditta in questi termini: "Contro tutti i dolori, sedativa della tosse, per la cura dei tossicomani". I danni provocati da questa sostanza si sono presto manifestati e sono tuttora evidenti. Anche la cocaina fu testata a scopo terapeutico: documentate sono le esperienze condotte da Freud e da altri medici alla fine dell'ottocento.

Attualmente, tenendo conto delle

esperienze ed errori del passato, numerosi sono i medicinali a base di sostanze attive stupefacenti e psicotrope di corrente impiego terapeutico. Tra questi l'oppio e derivati e i cannabinoidi.

L'oppiaceo forte morfina è il farmaco d'elezione per particolari sintomatologie dolorose, perché in grado di controllare il dolore quando altri farmaci analgesici, come i FANS e gli Oppioidi deboli, non risultano efficaci. L'impiego del farmaco, specialmente in Italia, ha incontrato talvolta delle resistenze per la permanenza di false credenze legate alla dipendenza e tolleranza, evenienze estremamente rare quando l'impiego specifico è quello per il paziente con dolore. Anche l'eventuale depressione respiratoria causata dalla morfina, è evitabile con dosi adeguate del farmaco. La morfina cloridrato o solfato, pertanto, non deve risentire dell'oppiofobia, ma assunta attraverso le adeguate vie di somministrazione attualmente disponibili, a dosi controllate e, sotto sorveglianza medica, è senz'altro il farmaco d'elezione per la cura di particolari sintomatologie dolorose. Anche l'oppioide sintetico Fentanile, fortemente lipofilo, è spesso utilizzato nella cura del dolore episodico per la sua rapida azione.

La cannabis, già nota ai tempi degli Assiro-Babilonesi, è stata in varie epoche utilizzata a scopo sacrale, ma anche per i suoi effetti sedativi. I suoi principi attivi principali sono il THC, con importante attività psicotica, e il CBD, con attività ansiolitica e antipsicotica. Nella produzione degli effetti della cannabis, infatti, molto importante è il rapporto tra le due sostanze.

Negli ultimi anni numerose sono state le ricerche per utilizzare i cannabinoidi a scopo terapeutico. Ricercatori hanno constatato l'utilità della terapia con cannabis nel dolore neuropatico e spastico, tumorale e nella sclerosi multipla. Altre problematiche che sembra possano trovare beneficio dalla terapia con cannabis sono la nausea, il vomito, l'asma e il glaucoma. Da ricordare inoltre che i cannabinoidi producono una certa quantità di Dopamina molecola in grado di generare soddisfazione e piacere.

Le vie di assunzione della cannabis sono limitate dalla scarsa solubilità in acqua dei suoi componenti. Si utilizza solitamente la combustione vaporizzata che presenta buona biodisponibilità, mentre pratica è l'assunzione con spray orali come il Sativex con un equilibrato rapporto THC / CBD.

Dottor Fazzin



I DONI PIÙ IMPORTANTI

DALAI LAMA: il dono della pace

La pace nel mondo deve svilupparsi dalla pace interiore. La pace non è semplice assenza di violenza. **Penso che la pace sia la manifestazione della compassione umana.** La compassione non è una questione religiosa, è una questione umana, non è un lusso, è essenziale per la nostra pace e stabilità mentale, è essenziale per la sopravvivenza. La fonte dell'autentica felicità, l'amore, la compassione, l'altruismo e tutte le altre qualità mentali positive non appartengano esclusivamente a una specifica tradizione religiosa e spirituale. Sono valori fondamentali, radicati nella natura umana, che hanno solo bisogno di essere coltivati con le giuste pratiche, tra cui la non violenza, l'altruismo, il rispetto reciproco e così via.

PAPA FRANCESCO: essere dono per gli altri

"Essere un dono per gli altri" non è un semplice slogan, ma un programma di vita che dà motivazione all'agire e all'essere presente e partecipe nella società.

Ecco il senso della carità cristiana, che non è elemosina, ma dono sincero e fratellanza, solidarietà e attenzione, sensibilità e generosità agita. In risposta alla diffusa cultura dello scarto, "l'opzione per gli ultimi, per quelli che la società rigetta e mette da parte" è un segno che rende efficacemente testimonianza a Cristo morto e risorto. L'azione della carità, carezza di Dio, che giunge agli uomini tramite le mani e il cuore dell'uomo, necessita, oggi più che mai, una fattiva cooperazione e convergenza. **Tante mani che s'intrecciano e collaborano formano, invece, una catena, attivano un laboratorio operoso che produce buoni frutti.**

M. K.GHANDHI: il dono della non violenza e della verità

La non violenza è il primo articolo della mia fede e l'ultimo del mio credo

Giuro sulla nonviolenza perché so che essa sola può condurre l'umanità al grado più alto di bene, e non soltanto nel mondo futuro, ma anche in questo. Sono contrario alla violenza perché quando sembra che possa produrre del bene, quel bene è soltanto temporaneo; mentre il male che produce è permanente.

Una delle cose più importanti della vita è raggiungere la verità su sé stessi
la verità su se stessi è accettazione dei propri limiti, coscienza dei propri errori, consapevolezza dei doni ricevuti e conseguente responsabilità verso gli altri.

ROBERTO BENIGNI: Il dono della felicità

"Amiamo sempre troppo poco e troppo tardi" è una delle frasi di Roberto Benigni nella sua versione dei Dieci comandamenti.

"[La felicità] **Cercatela, tutti i giorni, continuamente.**

Chiunque mi ascolta ora si metta in cerca della felicità. Ora, in questo momento stesso, perché è lì. Ce l'avete. Ce l'abbiamo. Perché l'hanno data a tutti noi. Ce l'hanno data in dono quando eravamo piccoli. Ce l'hanno data in regalo, in dote. Ed era un regalo così bello che l'abbiamo nascosto come fanno i cani con l'osso, che lo nascondono. E molti di noi lo fanno così bene che non si ricordano dove l'hanno messo. Ma ce l'abbiamo, ce l'avete. Guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima. Buttate tutto all'aria. I cassetti, i comodini che c'avete dentro. Vedrete che esce fuori. C'è la felicità. [...] E anche se lei si dimentica di noi, non ci dobbiamo mai dimenticare di lei. [...] Non bisogna mai aver paura di morire, ma di non cominciare mai a vivere.

NELSON MANDELA: il dono della perseveranza

1) Non perdere mai la speranza

Non dovremmo mai perdere la speranza o rinunciare ai nostri sogni. Impariamo a definire quali sono gli obiettivi più importanti che vogliamo raggiungere e a fare di tutto per realizzarli, senza arrenderci.

3) Lascia andare il passato

Non dovremmo mai sentirci intrappolati nel nostro passato, ma vivere nel presente e guardare al futuro con tutto il nostro ottimismo. Possiamo diventare portatori di pace e di riconciliazione, anziché di negatività, chiusura e amarezza.

6) Gentilezza e solidarietà

Proviamo a portare nel mondo un pizzico di gentilezza e di solidarietà in più verso gli altri. La nostra società appare sempre più ricca di divisioni, che portano a scontri e guerre. Gentilezza e solidarietà possono davvero cambiare il mondo.

7) Bontà e perdono

Il perdono sincero può aiutarci a fare in modo che le emozioni negative che proviamo nei confronti degli altri non rovinino la nostra vita.

8) Fiducia e azione

Cerchiamo di avere sempre fiducia nelle nostre capacità. Se abbiamo un sogno, impegnamoci fino in fondo per realizzarlo. Nulla è davvero impossibile e noi possiamo essere i primi a raggiungere quel traguardo.

"Sembra sempre impossibile, fino a quando qualcuno non lo realizza".



CAMMINANDO INSIEME ATTRAVERSO LA MALATTIA

Il gruppo di supporto psicologico per i pazienti oncologici

di Laura Auriemma

(partecipante al gruppo di supporto pazienti oncologici) e Lucia Bazzo (psicologa-psicoterapeuta A.V.A.P.O. Mestre)

Qui sulla Terra, ci sentiamo tutti a pezzi, feriti, arrabbiati, dolenti. Ma questa condizione umana, per noi così dolorosa e per alcuni aspetti poco onorevole - poiché sentiamo di essere deboli quando la nostra stessa realtà è esposta - diviene molto più sopportabile quando è condivisa, faccia a faccia, con parole che hanno espressivi occhi umani dietro di loro.

Ho scelto questa frase della scrittrice statunitense Alice Walker per introdurre la testimonianza di una partecipante al gruppo di supporto psicologico per pazienti oncologici che accompagno nel ruolo di psicologa-psicoterapeuta in AVAPO Mestre dal 2015. Questo spazio è nato dall'esigenza di creare un momento in cui potersi finalmente fermare e dar voce ai vissuti relativi all'incontro con la malattia oncologica e poter condividere, insieme ad

altri compagni di viaggio, questa esperienza di malattia che può portare alla perdita della normalità, a sentirsi violati nella propria integrità psico-fisica, ad un senso di limitazione e isolamento.

Il poter parlare in gruppo dei propri sentimenti e pensieri aiuta a capire che vi sono fragilità comuni sperimentate da altre persone che hanno vissuto l'esperienza del cancro e ancora altre fragilità comuni

(non strettamente collegate alla malattia oncologica), sperimentate da tutti gli esseri umani. Poter vedere la natura condivisa, più universale di simili esperienze, è un importante tassello per sviluppare una maggiore compassione verso sé stessi e gli altri; inoltre, ascoltare testimonianze di trasformazione e contatto con le proprie risorse interiori, può ridare coraggio e forza a coloro che provano scoraggiamento di fronte alle

proprie fragilità e difficoltà. Mentre sto scrivendo affiora alla mia mente un'esperienza vissuta con il gruppo e desidero condividerla con voi: è nostra abitudine salutarci per la pausa estiva con un momento conviviale.

Durante questa cena, ad un certo punto della serata, una signora seduta ad un tavolo dietro di me tocca la mia spalla e mi sussurra che è bellissimo vedere un gruppo di persone ridere e divertirsi in quel modo e che è stata piacevolmente avvolta da quel clima di spensieratezza e serenità; io rimango per un attimo senza parole e ringrazio la signora.

Al tavolo mi viene chiesto cosa mi era stato detto e riporto le sue parole.....le mie commensali mi guardano sbigottite e sorridendo affermano "...se sapesse...". Debbo dire che in quel momento mi si è riempito il cuore di gioia. Ora però lascio la parola alla

testimonianza di Laura partecipante al gruppo di supporto che meglio descrive questo percorso:

La tua vita scorre in maniera NORMALE. Poi, un giorno, un medico ti dice che hai il cancro, che ti devi operare, che bisogna farlo subito. Ecco, in quel momento, tutto cambia e per un po' entri in un vortice di emozioni e cose da fare, gente da vedere, decisioni da prendere... ce la fai, tieni duro.

Esegui tutto quello che ti dicono di fare. Obbediente, sempre attenta, altalena di giorni pieni di stress. Apparentemente sei forte, perché, anche se mutilata, non si vede niente da fuori. Le donne hanno mille trucchi, mille risorse per apparire, quanto meno, sempre "presentabili"... ma dentro? Dentro il CRACK è già avvenuto e sta solo aspettando il momento, sicuramente meno opportuno, per manifestarsi.

Quando arriva per te non c'è scampo... Senti arrivare tutta la stanchezza che hai sempre tenuto a bada. Ti cedono le gambe, i nervi e, soprattutto, il CUORE. Sei vuota, triste e piena di dolore. A volte arrabbiata, delusa e amareggiata. Cosa puoi fare? La voglia di lasciarsi andare è grande.

Lo sconforto ti abita completamente... Poi un giorno l'illuminazione! Un tentativo di rivedere un po' di luce in tutta questa oscurità. La luce ha un nome: AVAPO. Quell'associazione così attiva e presente nel mio territorio.

Quel gruppo di esperti e professionisti che avevo già avuto modo di conoscere quando hanno aiutato il mio papà a lasciare questa vita con dignità e supporto medico e umano.

Ho fatto quella telefonata. Subito un colloquio con una psicologa...i primi approcci..."dubbiosa" sempre... ma continuavo.

Poi l'invito a partecipare al Corso di Scrittura Terapeutica: una rivelazione!

Non immediata, lenta; ma inesorabile!

Il percorso in gruppo prosegue con la partecipazione ad un gruppo di



supporto psicologico, dove incontro un gruppo di persone con le mie stesse problematiche.

Esistenze stravolte dalla malattia; età diverse, percorsi diversi, terapie diverse, supporti familiari forti o assenti. Ma uguali davanti allo stesso malessere, accomunate dalla stessa voglia di andare avanti e desiderose di capire COME.

Sono passati 5 anni dalla mia operazione e più di 3 anni da quando ho cominciato a frequentare il "MIO GRUPPO". Non c'è niente di miracoloso nel nostro stare insieme. È solo come sentirsi veramente A CASA ogni

volta che ci riuniamo in quella stanzetta accogliente dai cuscini arancioni. C'è solo profonda gratitudine nel sentirsi accolte per quello che si è. Capite anche solo con uno sguardo. Salvate da quella parola che ti si posa sul cuore e ti fa dire ogni giorno grazie di aver fatto quella telefonata.

Questo è il mio gruppo di supporto! Donne come me; che sono cadute, hanno lottato e sono risorte...come un'ARABA FENICE.

Ancora in cammino, ma certe di avere un supporto costante e silenzioso al proprio fianco.



Poche lettere che racchiudono un grandissimo significato. Donare un sorriso, una parola, mettersi in ascolto dell'altro per accoglierlo, contraddistingue l'attività di AVAPO Mestre e di chi si fa portavoce di un messaggio di solidarietà da concretizzare nella vita di ogni giorno, un modo di essere in qualità di persone e di operare. In ogni momento è possibile donare qualcosa di sé per darlo agli altri. Tanti piccoli gesti di attenzione e gentilezza generano amore, quell'amore che ci porta a farci attenti dell'altro che cammina accanto a noi.

MOSTRA MERCATO DI QUADRI IL CUI RICAVATO SARÀ A FAVORE DELLE ATTIVITÀ DI AVAPO MESTRE

AVAPO MESTRE COMPIE 26 ANNI!



Come componenti della redazione del giornalino "Per mano" esprimiamo la nostra gratitudine alla presidente Stefania Bullo, a tutto lo staff medico-infermieristico, alle psicologhe, alle oss, alle segretarie e a tutti i volontari per la dedizione profusa in questi anni. Un grazie anche a tutta la cittadinanza che a vario titolo comprende e sostiene il nostro impegno.

COMPLEANNO AVAPO di Stefania

Carissimi, in occasione del "compleanno" di AVAPO-Mestre, ringrazio voi tutti per la vostra presenza e per quanto contribuite a realizzare a favore di malati e familiari.

Nel corso dei suoi 26 anni di attività la Nostra Associazione è progressivamente cresciuta e si è affermata nel servizio alle persone malate e a chi vive loro accanto nell'accompagnarle lungo il percorso di malattia.

Le espressioni di gratitudine sono innumerevoli e questo ci sostiene nel nostro impegno quotidiano in un cammino di miglioramento continuo e di sempre maggiore integrazione tra le figure che costituiscono AVAPO-Mestre e che operano al suo interno.

Auguro quindi a ciascuno un buon cammino lungo la strada che insieme nel tempo abbiamo tracciato.



MENÙ DI NATALE

**Crostini stuzzicanti, lasagne vegetariane,
burger di salmone e torta di mele**



Imbandire una tavola natalizia degna di questo nome per parenti e amici si può, anche senza trascurare i principi della sana alimentazione. Ecco il menù di Natale proposto da Marco Bianchi, da anni divulgatore scientifico a fianco di Umberto Veronesi.

Antipasto per 2 persone

BIS DI CROSTINI

2 fette di pane in cassetta integrale
1 patata e 2 carote
150-200 g di pisellini surgelati
10 cetriolini sott'aceto
100 ml di latte di soia non zuccherato
200 ml di olio di semi di girasole
2 cucchiaini di aceto di mele
1/2 cucchiaino di sale
un cucchiaino di curcuma
100 ml di yogurt di soia non zuccherato
3-4 fili di erba cipollina fresca
2 fette di melanzane grigliate surgelate
1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
1 pizzico di sale
pepe nero macinato
Tante verdure, fibre e i flavonoidi della soia in questi gustosi stuzzicini. Ottimi per aprire un pasto di festa con amici e parenti o per uno spuntino salutare. Fra gli ingredienti che meritano particolare attenzione: la curcuma e la soia.

Preparazione

Tagliate a metà le fette di pane integrale nel senso della loro diagonale, così da formare dei triangoli, tostatele in padella fino a doratura e fatele raffreddare.

Mondate, tagliate a cubetti e sbollentate carote e patate, quindi aggiungete nella stessa casseruola i pisellini surgelati 3 minuti prima della fine della cottura. Nel frattempo, appoggiate un piatto sopra la pentola e fate scongelare le fette di melanzana surgelata. Una volta pronte le verdure, sgocciolatele, asciugatele bene e fatele raffreddare. Preparate la maionese senza uova: in un bicchiere a bordo alto, unite l'olio di semi di girasole e il latte di soia con un rapporto di 2:1; aggiungete l'aceto di mele, un pizzico di sale e la curcuma, quindi montate con il frullatore a immersione fino a ottenere una cremosità omogenea. Radunate maionese e dadolata di verdure sbollentate in una ciotola, aggiungete i cetriolini, precedentemente sminuzzati, quindi mescolate fino a ottenere una corposa insalata russa, che conserverete in frigorifero. Preparate la salsa alle erbe: radunate in una ciotola lo yogurt di soia, l'erba cipollina tritata, l'olio, il sale e pepe nero, quindi sbattete con una forchetta o una frusta da pasticceria fino a ottenerne una salsa omogenea. Applicate il condimento ai crostini, stendendo sul primo un paio di cucchiaini d'insalata russa, mentre sul secondo la melanzana e, in superficie, un paio di cucchiaini di salsa alle erbe.

Primo piatto

LASAGNE CON CARCIOFI, FAGIOLINI E FUNGHI

750 g di fogli di pasta sfoglia di semola di grano duro senza uova, integrale per lasagne
750 g di cuori di carciofo
450 g di fagiolini verdi
350 g di funghi chiodini
2 spicchi di aglio
1 e 1/2 cucchiaini di amido di mais
6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
sale q.b.
pepe nero macinato q.b.
1 l di latte di soia non zuccherato
60 g di olio extravergine di oliva delicato
80 g di farina integrale di kamut
sale
pepe
noce moscata

Preparazione

Sbollentate 750 g di fogli di pasta sfoglia, facendo attenzione a non farli attaccare tra di loro, quindi immergeteli in acqua fredda. Lessate tutta la verdura, quindi saltatela in padella con olio, aglio e funghi. Nel frattempo, in una casseruola, versate il latte di soia, l'olio, la farina di kamut, la noce moscata (a piacere), il pepe e, continuando a mescolare con una frusta da pasticceria, attendete che il composto giunga a bollore, quindi fate sobbollire per 3-4 minuti, giusto il tempo che raggiunga la consistenza desiderata. Dopo che i funghi si sono un poco ammorbiditi, aggiungete sale e pepe. Formate la lasagna alternando i fogli di pasta a strati di besciamella e verdure saltate. Infornate a 180-200°.

Secondo piatto

BURGER DI SALMONE

800 g di filetti di salmone
3 patate
50 g di pane grattugiato (integrale)
o farina di mais fioretto
Il succo di mezzo limone
Sale
Olio extravergine d'oliva

Preparazione

Lessate le patate e schiacciatele con uno schiacciapatate o più grossolanamente con una forchetta. Tritate al mixer il salmone, senza però renderlo una purea: basteranno pochi scatti alla massima velocità. Radunate in una ciotola capiente salmone e patata schiacciata, aggiungete un pizzico di sale, il pangrattato, un paio di cucchiaini di olio e il succo di mezzo limone. In padella antiaderente cuocete i burger utilizzando dei coppapasta di forme differenti. Basteranno 5 minuti di cottura per lato. Servite con maionese senza uova.

Dolce

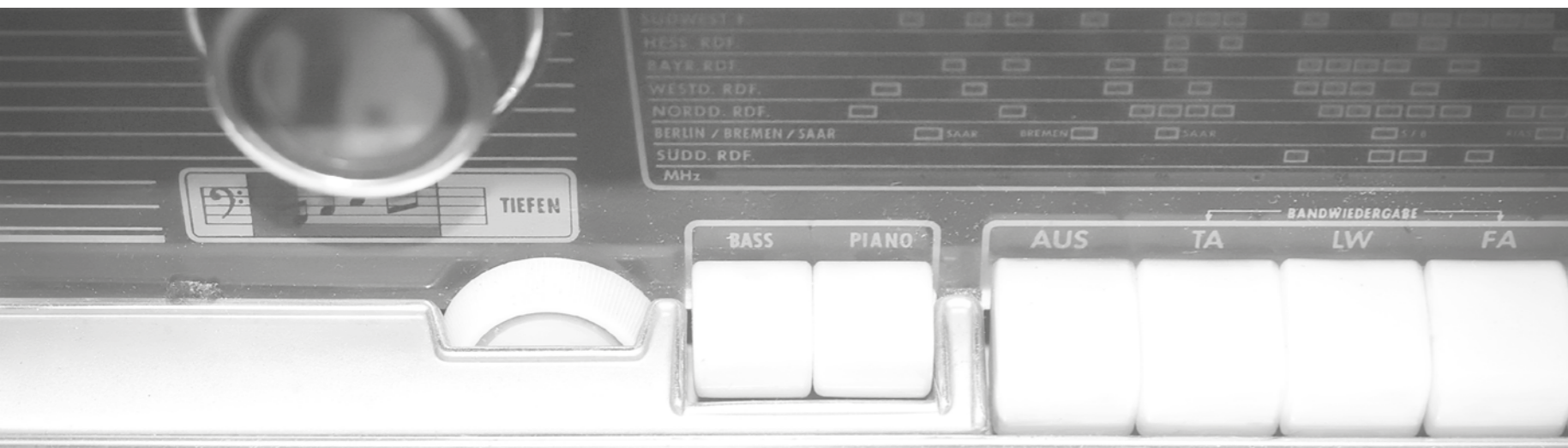
TORTA DI MELE

200 gr di farina di tipo 1
100 gr di farina integrale
4 cucchiaini di zucchero mescolando
4 cucchiaini olio di mais
350 ml latte di soia
1 pizzico di sale
scorza di 1 limone non trattato
3 mele
1 bustina di lievito per dolci

Preparazione

In una ciotola mescolare le farine con lo zucchero, il lievito, il sale e la scorza di limone. Aggiungere il latte di soia a filo e l'olio continuando a mescolare fino ad ottenere un impasto privo di grumi. Lavare bene le mele, quindi sbuciarle e tagliarle a fette sottili. Aggiungerle all'impasto incorporandole perfettamente. Rivestire una teglia tonda di carta forno e livellare bene. Fare cuocere in forno già caldo a 180°C per 50 minuti o un'ora, farà fede la prova stecchino.

Auguri a tutti e Buon pranzo



MESTRE ANNO 50

>> di Luciano Osello

La radio e l'alluvione

Era il Novembre del '51, ero appena stato iscritto alla 1° media della scuola "Giulio Cesare", al piano terra del liceo "Franchetti".

A casa era appena arrivata la radio "a 4 valvole supereterodina", troneggiante sopra un alto ripiano, (la versione a "5 valvole" era considerata "apparecchio di lusso" e costava molto di più), era una "Radio Minerva" e veniva fabbricata a Trieste.

La mamma qualche volta ascoltava le canzoni mentre riordinava la casa, ed io la sentivo mentre cercava di accompagnare il motivo.

Tutte le sere si ascoltava quasi in silenzio il giornale radio, per cui tutti sentimmo l'allarme che venne lanciato per l'innalzamento del livello del Po e, poi, per l'alluvione e la fuga dei profughi. Per molti giorni la radio ci tenne aggiornati sulla drammatica situazione, mentre si percepiva nelle persone l'emozione e la solidarietà

con quella povera gente e se ne parlò anche a scuola.

Venne lanciata la "catena della fraternità" per la raccolta di offerte in denaro, viveri ed ospitalità.

Ricordo che uno zio, senza figli, si offrì di ospitare una intera famiglia di contadini di quattro persone nella sua casa non molto grande, fino a quando, nella primavera successiva, poterono rientrare a casa loro.

Per alcuni anni, in occasione delle feste, quelle buone persone tornarono a ringraziare gli zii per l'ospitalità ricevuta, portando i frutti più belli del loro raccolto.



La gita scolastica, il campo dei mori

Credo fosse l'anno '53, quando a scuola fu annunciato che il Ministero obbligava le scuole medie ad organizzare ogni anno una gita, meglio, una passeggiata, nel territorio in orario di lezione, seguito da una composizione a tema. Fu così che un bel giorno, lasciati libri e quaderni sui banchi, ci avviammo in esplorazione, ben inquadrati, due classi per volta, verso la campagna. Non si creda che dovemmo fare molta strada: fu

sufficiente attraversare il Corso del Popolo e ci trovammo su una carrareccia tra campi coltivati: infatti quasi tutto il lato Est di quella strada, da via Andrea Costa a quella che adesso è via Torino, era campagna. Arrivammo fin quasi al muro di cinta dei Magazzini Generali, poi tornammo indietro. Riuscimmo a scrivere qualcosa, ma molto di più avremmo potuto scrivere se fossimo andati verso Marghera, perché, a ridosso del cavalcavia,

esisteva una fabbrica di vande gassate, un grande deposito per il recupero della ferramenta e lo spiazzo, allora ancora in riconoscibile, chiamato "campo dei mori", a ricordo del passaggio delle truppe di liberazione. Negli anni successivi vi si stabilirono le giostre ed i vari circhi equestri, poi il deposito delle filovie e quello dell'ACTV, quindi l'attuale supermercato. Solo alcuni ampi spazi di terreno.



TENEREZZA E SPERANZA

di Marco Bracco

Prendi un sorriso, regalalo a chi non l'ha mai avuto.
Prendi un raggio di sole, fallo volare là dove regna la notte.
Scopri una sorgente, fa bagnare chi vive nel fango.
Prendi una lacrima, posala sul volto di chi non ha pianto.
Prendi il coraggio, mettilo nell'animo di chi non sa lottare.
Scopri la vita, raccontala a chi non sa capirla.
Prendi la speranza, e vivi nella sua luce.
Prendi la bontà, e donala a chi non sa donare.
Scopri l'amore, e fallo conoscere al mondo.
(Prendi un sorriso, Mahatma Gandhi)

Ci avviciniamo al Natale, molte saranno le note di malinconia, molti i ricordi di giorni natalizi più fortunati; godiamo delle cose belle che vorrà donarci questo Natale, un sorriso, una visita inaspettata, un dono, anche a me piace ricevere doni, e mi piace anche farli.
Di che cosa ci parla il Natale? Ci parla della tenerezza e della speranza. Infatti, a ben pensarci, è il giorno in cui si spalancano le porte dell'infinito, in cui, per i credenti, Dio-Padre apre le porte per non chiuderle più.
Che bello vivere il presente pieni di speranza e di tenerezza, con la voglia sempre di abbracciare e di accarezzare. Non dobbiamo vergognarci dei nostri sentimenti, impariamo dai più piccoli che cercano sempre lo sguardo di mamma e papà, uno sguardo di sicurezza, specialmente nei momenti di pericolo e di sofferenza. Ecco, donare questo sguardo di sicurezza e tenerezza a chi ci sta vicino, è un modo formidabile di celebrare il Natale, auguri a tutti.
Consegno ora alla lettura e alla meditazione l'ultima parte della lettera di una nostra cara amica.

(La prima parte è stata pubblicata nel n. 58 di Per mano).
...Mai avrei pensato di ritrovarmi, un giorno, in questo reparto nelle vesti di paziente... Dopo una umana resistenza ho scoperto che la parola chiave della mia involontaria permanenza nell'Hospice era "abbandonarmi". Mi sono abbandonata all'assistenza e alle cure di una equipe multi professionale, meritevole di un innegabile 110 e lode, che mi ha fatto ricordare e riscoprire cosa sia l'"Umanizzazione nella Sanità", fondamento sul quale ho focalizzato gran parte della mia carriera sanitaria: da ex puericultrice ad assistente sanitaria coordinatrice, (dalla culla, alla geriatria). Ho lavorato su tutto il territorio, con una notevole esperienza sia ospedaliera che territoriale. Ciò mi ha fatto capire in pieno perché pazienti, parenti, amici e conoscenti chiamano "Angeli" tutti i dipendenti di questo reparto: creature meravigliose, sempre disponibili ed educati nel momento assistenziale, ma anche sensibili, rispettosi e pronti ad accogliere le diversità intellettuali, culturali, sociali e religiose di ogni ospite e delle loro famiglie.
Dal profondo del mio cuore voglio, inoltre, ringraziare ogni singolo cittadino che con la propria firma ha voluto e creduto nella riapertura di questo straordinario reparto, una struttura indispensabile nella nostra comunità, dove spesso il dolore e la malattia trovano espressioni così violente e drammatiche che non possono essere affrontate solo da cure tradizionali, ma devono essere affiancati da una sicura professionalità, tanta umanità ed empatia.
Un ringraziamento doveroso al dott. Fabio Fuolega, che



da anni lavora al progetto di "Umanizzazione nella Sanità e nella Società", ed al quale ci siamo spesso ispirati. Progetto, che ricordo, varrebbe la pena di riprendere e di sviluppare ulteriormente.
Con profonda stima e riconoscenza vorrei trovare un termine più adatto di un semplice "Grazie" per sottolineare ciò che provo nei vostri riguardi... carissimi dott. Maestri e De Nardi, caposala e tutto il personale sanitario di questo fantastico reparto.

In un angolino del mio cuore ci sarete sempre tutti voi, nonché il ricordo di un ricovero che poteva essere difficile e penoso, e che, invece, siete riusciti a rendere benaccetto. Grazie alla vostra profonda umanità mi sono sentita in famiglia e non in un freddo reparto d'Ospedale: di questo ve ne sono infinitamente grata. Un grande abbraccio e ancora: grazie! grazie! grazie!

Giulia Brugnone

Per scrivere a Marco utilizzare il seguente indirizzo: redazione@avapomestre.it



MARANTEGA

Marantega: nel dialetto questa parola indica la Befana, che porta dolci e giocattoli ai bambini buoni e carbone a quelli cattivelli, viaggiando nei cieli a cavallo di una scopa. Nella parlata corrente indica anche una donna vecchia e brutta. Marantega è diventato, quindi, un modo di dire spregiativo, specie nella nostra epoca, dove essere sempre belli, giovani e allegri non è più un piacere per sé e per gli altri, ma un obbligo assoluto. Eppure, marantega è una parola forte e nobile, derivata da mater antiqua, la Grande Madre natura

,la dea possente e feconda per i campi e le coltivazioni. Secondo gli antichi, nel periodo delle dodici notti compreso tra Natale e il 6 gennaio al seguito della dea volavano sui campi appena seminati figure femminili per propiziare i raccolti. Nella dodicesima notte la Grande Madre, vecchia e stanca per aver dato tutte le energie durante l'anno passato, veniva bruciata per iniziare l'anno con nuove energie. Se ci pensiamo bene, la marantega-befana merita tutto il nostro rispetto. Incurante dell'età e degli acciacchi vola per i cieli per portare

gioia, senza inquinare perché si accontenta ancora di una scopa. E sicuramente conosce i segreti di tante famiglie, ascolta le parole che si dicono nel silenzio della notte e le speranze delle preghiere della sera. Essere marantega nell'animo può essere meraviglioso: vivere la solitudine come un dono e avere la capacità di capire e far felici gli altri. Forse un giorno dire ad una donna che è una marantega potrà essere un complimento!

di Maristella Cerato



È BELLO...

.....il manto celeste di stelle.....
Grazie a Massimo Biancon per la sua lettera (archimax.biancon@infinito.it).
"Anche quest'anno sono a passeggio con il mio cane e la luce che illumina la strada di montagna è lontana. Il buio è intorno a me e un po' mi spaventa. Ma alzo gli occhi al cielo ed estasiato, vedo le stelle sopra di me.
Lo so Signore, a volte mi arrabbio con te, a volte non ti sento come sempre e ti trascuro. Ti prego, perdonami per la mia incostanza e ti ringrazio per

questo manto di stelle così luminoso che è ora per me un grande abbraccio. E non mi fai sentire solo, mi conforti e mi doni pace. E' bello averti conosciuto da sempre. E' bello capire che anche quando ci sentiamo soli, non lo siamo e non lo siamo mai stati. E' bello sentire questo manto celeste sopra le proprie spalle e sentirti così vicino. Grazie Signore per questo cielo pieno di meravigliose stelle. Non posso non ricordare le tue parole: "Venite a me voi tutti che siete affaticati e oppressi ed io vi darò ristoro".

Attendiamo, i vostri scritti con l'indicazione del nome, del cognome e del vostro indirizzo specificando se tali dati possono essere resi pubblici.

INDIRIZZATE i vostri scritti, specificando la rubrica "È BELLO" PER LETTERA ad AVAPO Mestre viale Garibaldi n. 56, 30173 Mestre.

Indirizzate le EMAIL a:
redazione@avapomestre.it

Per tutti voi. Per tutto quello che fate."

di Antonino ROMEO

GRAZIE alle vostre offerte e al vostro sostegno con il 5 permille Avapo Mestre offre gratuitamente questi servizi:

- ASSISTENZA DI CURE PALLIATIVE SPECIALISTICHE DOMICILIARI con reperibilità di personale sanitario h24; EQUIPE DI CURA COSTITUITA DA PROFESSIONISTI (medici, infermieri, psicologhe, oss) e VOLONTARI
 - CONSEGNA DOMICILIARE DI AUSILI/PRESIDI SANITARI
 - AFFIANCAMENTO DELLA FAMIGLIA NEL PERCORSO DI CURA DOMICILIARE
 - INTERVENTI DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER MALATI E FAMILIARI
 - INTERVENTI DI SOSTEGNO PSICOLOGICO PER MINORI
 - PERCORSI DI ELABORAZIONE DEL LUTTO
 - ACCOMPAGNAMENTI DAL DOMICILIO VERSO LE STRUTTURE SANITARIE
 - INFORMAZIONI SULLE TUTELE DI LEGGE PER MALATI E FAMILIARI
- TUTTI I SERVIZI EROGATI DA AVAPO MESTRE SONO TOTALMENTE GRATUITI.

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**.

20.373

è il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI**
di Avapo Mestre nel **CORSO DEL 2016**,
corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno
di **12 PERSONE**.

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2016

759

PERSONE
SEGUITE

1513

SOSTEGNI
PSICOLOGICI

1189

ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO-OSPEDALE

14836

INTERVENTI
SANITARI

5793

CONSEGNA FARMACI
ED AUSILI SANITARI

2856

ASSISTENZA
TUTELARE

1787

SOSTEGNI
TELEFONICI

153

PROFESSIONISTI
E VOLONTARI

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

PUBBLICATO IL MESE DI NOVEMBRE 2017

Anno II - N. 59 - 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