

**COPIA GRATUITA**

“Questo numero è finanziato dalla Regione Veneto  
con risorse statali del Ministero del Lavoro e delle Politiche sociali”



# PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

“Poste Italiane S.p.A.” – Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003

Si può fare molto  
donando un po' di sé **2**

**8** Cara fresca  
e dolce acqua

La scrittura  
autobiografica **12**

**16** A colloquio con  
don Natalino





# SI PUÒ FARE MOLTO DONANDO UN PO' DI SÈ



di Stefania Bullo

Settembre è il mese dedicato alla ripresa delle attività dell'Associazione soprattutto per quanto concerne incontri, avvio di nuovi corsi ed iniziative. Nonostante sia necessario ancora agire con cautela dato il permanere della situazione di pandemia, il fermento di idee e proposte è chiaramente percepibile e si spera tanto di poterle concretizzare. È con questo atteggiamento positivo che riprendiamo anche la pubblicazione del nostro periodico che vuole rappresentare un importante modo per mantenere vivo il dialogo con

i lettori tenendoli informati sulla vita dell'Associazione.

**L'operatività nei mesi estivi** periodo solitamente dedicato alle ferie, **non si è mai interrotta**, anzi ha richiesto un impegno ancora maggiore **per continuare a garantire i vari servizi**.

Accanto a questo, **si è verificato il fiorire di varie iniziative a sostegno della nostra Associazione**, quasi a voler sottolineare il desiderio di tornare alla normalità anche per quanto riguarda la ripresa di buone

pratiche bruscamente interrotte: mi riferisco in particolare alla bicicletata di giugno organizzata dall'Associazione NOI della Gazzera, alla sagra di Asseggiano, alla realizzazione da parte dell'Associazione CIANI LIVE AID, di alcune serate all'interno del Mirano Summer Festival e ad eventi organizzati da privati cittadini, vari **momenti che hanno avuto come obiettivo, promuovere la conoscenza ed il sostegno dell'operato di AVAPO-Mestre**, anche attraverso la raccolta di fondi destinati all'acquisto di ausili sanitari ed attrezzature.

A ciò si aggiunge la pubblicazione, nei mesi scorsi, da parte del Comune di Venezia, di un bando di concorso al quale **AVAPO-Mestre ha partecipato presentando un progetto denominato "Sulle ali di una farfalla", rivolto a garantire specifici servizi a sostegno delle famiglie in cui un minore sia affetto da malattia oncologica o inguaribile**.

**È un nuovo ambito al quale l'Associazione ritiene importante rivolgere il proprio sguardo per iniziare ad offrire risposte e servizi destinati anche all'età infantile**.

Quando si parla di bambini, si vorrebbe pensarli gioiosi, sani e spensierati; la realtà però ci presenta situazioni diverse, caratterizzate da una profonda sofferenza che non sempre trova risposta in un sistema assistenziale integrato, così come avviene per l'età adulta. Questa è stata la motivazione che ha indotto AVAPO-Mestre a pensare alla strutturazione di attività specifiche che potessero accogliere tali necessità ed offrire una risposta mirata all'interno di un continuum assistenziale che veda la collaborazione e l'integrazione tra strutture sanitarie ed Enti di volontariato.

Le attività proposte prevedono interventi da parte dell'assistente sociale e delle psicologhe di AVAPO-Mestre accanto a quelle garantite da volontari. È chiaro che **si tratta di una nuova sfida per la nostra Associazione alla quale si chiede la capacità di individuare e formare nuovi volontari da dedicare a questo specifico ambito oltre a raccogliere le risorse economiche necessarie per sostenere le spese** da destinare alla realizzazione di ulteriori servizi.

Ancora una volta viene **messa in risalto l'importanza rivestita dalla figura del**

**volontario**, quale **persona disposta a farsi attenta alla realtà sociale** in cui ciascuno di noi vive e **alle molteplici fragilità presenti in essa** e che richiamano al **dovere etico di sentirsi coinvolti in prima persona** per contribuire in qualche modo, al miglioramento della vita di chi la abita.

A realtà di volontariato come **AVAPO-Mestre, spetta il compito di individuare e formare** coloro che intendono aderire a questo appello per poter organizzare ed offrire risposte appropriate a chi appunto vive quotidianamente particolari difficoltà rese ancora più dure da sostenere se ad affrontarle ci si sente soli.

Quindi rivolgo ai nostri lettori un appello: **non voltiamoci dall'altra parte o pensiamo erroneamente che rispondere a questa richiesta spetti ad altri: non restiamo indifferenti a ciò che accade accanto a noi**.

È un appello rivolto ad ogni cittadino, di qualsiasi età e formazione, con la convinzione che ciascuno può fare molto per donare un po' di sollievo e rendere migliore la società in cui viviamo. ANCHE CON POCO, PUO' ESSERE FATTO MOLTO.

**Spero che queste mie parole non cadano nel vuoto ed aspetto fiduciosa che molti possano rispondere positivamente ed aderire a questa richiesta**.





# AD OTTOBRE IL NUOVO CORSO VOLONTARI



“...Se è vero che il dolore ci cambierà,  
è vero che l'amore ci salverà”.

Lucio Dalla

Le parole del cantautore Lucio Dalla vogliono introdurre la presentazione del corso di formazione per nuovi volontari che prenderà avvio, come consuetudine nel mese di ottobre.

**Gli incontri presenteranno le attività e i servizi erogati da AVAPO-Mestre e gli ambiti in cui i volontari potranno essere orientati ad operare.**

Non è richiesta nessuna specifica competenza in ambito sanitario, ma UNICAMENTE il desiderio di DONARE DEL TEMPO e mettere a disposizione qualcosa di sé per aiutare numerose persone che stanno vivendo la fragilità derivante da una situazione di malattia, nello specifico oncologica.

Il corso si svolgerà in due parti con incontri che avranno luogo presso la sede di AVAPO-Mestre in viale Garibaldi

56, dalle ore 17 alle 19.

A conclusione della prima parte si prevede un colloquio orientativo con le psicologhe; esso avrà luogo nel mese di dicembre.

È RICHIESTA L'ISCRIZIONE che può essere effettuata compilato il form sul sito [www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it) oppure telefonando in sede al numero: 041 5350918.

**GRAZIE: VI ATTENDIAMO NUMEROSI!**

**L'avvio del prossimo corso di formazione per nuovi volontari è previsto per i primi giorni di ottobre: fin d'ora, però potete indicare il vostro desiderio di partecipare telefonando al numero della segreteria 041 5350918 oppure scrivendo una mail a [info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it)**



# LA MAGNOLIA DI TARA



di Riccardo Da Lio e Stefania Bullo

Tara era una giovane piena di vita che ci ha lasciato due anni fa a seguito di una malattia incurabile. Nell'ultima fase della sua malattia è stata assistita da AVAPO-Mestre, verso la quale TARA nutriva un profondo riconoscimento, tanto da chiedere alla mamma Mara, all'approssimarsi del suo distacco, di non dimenticare l'aiuto che le era stato dato dalla nostra Associazione e dai volontari che definiva come spesso accade "i suoi angeli".

Nel corso del nostro ultimo colloquio con la mamma di Tara, che ha abbiamo avuto il piacere di incontrare presso un agriturismo di Casale sul Sile, in una bella serata di fine luglio, alla quale eravamo stati invitati per ricordare Tara assieme ad altri amici, la mamma ci ha raccontato di una bellissima iniziativa che era riuscita a realizzare. A Quarto d'Altino, di fronte alla casa dove abitava Tara, c'è un parco pubblico dove sono morte due piante. La mamma ha avuto allora un'idea: perché non sostituire una di quelle piante ormai rinsecchite con una nuova in ricordo di Tara?

Ha condiviso questa idea con delle amiche che, entusiaste, l'hanno invitata a piantare una magnolia. Mara ha capito subito che quella pianta, dalle grandi foglie verde scuro e dal fiore bianco, grande e appariscente, era la pianta giusta. Simbolicamente la magnolia rappresentava bene la forza, la longevità e la purezza. Ha preso subito contatti con il Sindaco e con l'Ufficio Tecnico del Comune per proporre questa sua idea, ricevendo immediatamente un positivo assenso. Sono cominciati allora i preparativi e con l'aiuto di altri amici la magnolia è stata messa a dimora nei mesi primaverili. L'amica del cuore di Tara, di professione architetto, ha curato personalmente l'incisione di una targhetta commemorativa da applicare alla pianta. Nel mese di giugno di quest'anno davanti alla casa di Tara, la magnolia ha fatto sbocciare i primi due fiori, lì, lungo lo spazio verde di via XXI luglio a Quarto d'Altino, donando a tutti un senso di infinito.

Esperienze



# LA DANIMARCA AGLI EUROPEI DEL 1992

di Martina Tiberini

## LA DANIMARCA AGLI EUROPEI DEL 1992 E LA RILEVAZIONE DELLA CUSTOMER SATISFACTION IN AVAPO MESTRE

No, neppure io sono un'appassionata di calcio. Però, quando gioca la Nazionale, mi lascio coinvolgere volentieri nell'euforia collettiva e rispolvero la bandiera che mi ha fatto la mia mamma in occasione dei Mondiali del 1982. Avrei voluto farlo anche nel giugno del 1992, quando, in Svezia, si sono svolti i Campionati europei: e invece, l'ho lasciata nel cassetto, la mia bandiera italiana, perché l'Italia non si è qualificata per le fasi finali... si era qualificata la Jugoslavia, che però, nel giugno del 1992 non esisteva più, disgregata dalla guerra. Quindi, la Jugoslavia non poteva partecipare: al suo posto, venne ripescata la Danimarca. Nessun Danese aveva previsto questa eventualità, men che

meno i calciatori, che, al termine del campionato nazionale se n'erano andati in vacanza. Il commissario tecnico della Danimarca si trova a mettere insieme una squadra dieci giorni prima del fischio di inizio: non c'è tempo per prepararsi, per allenarsi, per impostare qualche schema, per studiare gli avversari... i Danesi partono con l'unico obiettivo di limitare i danni e rendere almeno dignitosa la sicura eliminazione. E infatti pareggiano la prima partita del girone e perdono la seconda. Alla terza partita li aspetta la Francia allenata da Michel Platini: risultato scontato? No, la piccola Danimarca riesce a sconfiggere la Francia e vola diretta in semifinale, ad affrontare l'Olanda (quella dei tre

tulipani, Gullit, Rijkaard e Van Basten, partita come favorita per il titolo). La partita si decide ai rigori, che la Danimarca segna tutti quanti! E si ritrova in finale, a confrontarsi con la fortissima Germania. Indovinate un po'? Sì, proprio così, la piccola Danimarca, la Cenerentola dell'Europeo '92 vive la favola della conquista del titolo!

Anche quest'anno, come è ormai tradizione, ci siamo incontrati, di persona e via web, con un gruppetto di volontari per visionare e valutare gli esiti dei questionari di Customer Satisfaction sul servizio di Cure Palliative Specialistiche Domiciliari e sul servizio di Accompagnamento. È importante sapere cosa pensano i fruitori dei servizi AVAPO: ci fa capire come stiamo lavorando, quali sono i nostri punti di forza e dove possiamo migliorare. Abbiamo continuato ad inviare e raccogliere i questionari alle famiglie e alle persone che abbiamo incontrato anche nel corso del terribile anno 2020, quello che i libri di storia ricorderanno come l'anno della pandemia CoVid-19. Anche per noi è stato difficile: i mesi del lockdown hanno costretto molti volontari a fare un passo indietro e a chiudersi in casa, come la maggior parte della popolazione; il CoVid ha colpito professionisti e volontari, costringendo chi è rimasto a sobbarcarsi turni e impegni in aggiunta al proprio standard; come non bastasse, il territorio ci ha chiesto di incrementare gli sforzi per raggiungere tante persone che non potevano recarsi in ospedale o in hospice e che avevano bisogno di assistenza. Abbiamo infilato le scarpe da ginnastica e... abbiamo fatto le corse! Abbiamo dovuto adattare alcuni interventi (quante videochiamate ai familiari dei nostri pazienti! Quante chiacchierate su Whatsapp o su Zoom!), abbiamo modificato alcune modalità relazionali (quanto ci mancano gli abbracci, le strette di mano, il contatto fisico... ma anche la possibilità di prendere un caffè insieme!) Quante volte siamo tornati a casa stanchi, concentrati più su quanto non ci era stato possibile fare, più che su quello che avevamo fatto, con quella sensazione di "mi manca qualche cosa"... ma le persone che abbiamo incontrato, le famiglie che ci hanno aperto le porte delle loro case, raccontano di noi l'altra faccia della medaglia. Ci dicono che l'equipe sanitaria riesce ad alleviare il dolore dei malati, risponde velocemente e in

modo duraturo nel tempo; i sanitari sanno dare le informazioni necessarie e sanno ascoltare, sanno accogliere le persone, con tutti i loro dubbi e perplessità; tutte le figure professionali sono apprezzate: le psicologhe per l'attività con i malati e con i familiari, gli operatori addetti all'assistenza ma soprattutto i volontari: quelli che fanno compagnia a malati e familiari, quelli che consegnano farmaci, ausili, pannoloni, quelli che non si vedono ma fanno in modo che tutto il meccanismo di AVAPO funzioni a dovere (segreteria, apertura sede, fundraising...). Tanto che il 100% degli intervistati ritiene che le Cure Palliative erogate da AVAPO a domicilio siano preferibili alle cure erogate in ospedale, e si ritiene completamente soddisfatto del servizio offerto. E che dire del servizio di accompagnamento? Veramente tanto apprezzati sono i nostri mitici volontari, che accompagnano le persone in ospedale, al distretto o in ambulatorio per sottoporsi a visite o terapie; emblematico il commento di una persona che è stata accompagnata tante volte in ospedale: "Grazie di esistere!"

### Ma cosa c'entra la Customer Satisfaction di AVAPO-Mestre con i Campionati europei del 1992?

Kim Vilfort, giocatore danese decisivo in più di una partita di quell'Europeo, che si è diviso tra i campi da calcio svedesi e il capezzale della figlioletta Line, malata di leucemia, ricordando quella favola bella ha detto: "Non eravamo i migliori giocatori: eravamo la migliore squadra".

**In AVAPO-Mestre siamo persone, persone normali, con tutti i nostri limiti, i nostri difetti; nessuno di noi può dire di essere il migliore nel suo ruolo; ma siamo una squadra, una gran bella squadra, dove ognuno gioca nel suo ruolo, senza pensare di essere un eroe ma sapendo che il suo personale contributo è indispensabile per raggiungere la vittoria, per fare di AVAPO "la migliore squadra"!**





# CARA, FRESCA E DOLCE ACQUA

a cura di Roberta Franceschini

## INTESTINO, MICROBIOTA, SISTEMA IMMUNITARIO: LA REGIA DELLA NOSTRA SALUTE!

Se dovessimo imparare una lezione dall'estate appena passata è sicuramente l'importanza dell'acqua (e la necessità di un suo uso più rispettoso ed oculato): il caldo dei mesi passati ci ha infatti messi a dura prova facendo sentire prepotentemente il bisogno di bere o di bagnarci per raffreddarci.

D'altra parte il corpo umano è molto sensibile alle variazioni del contenuto di acqua: si può sopravvivere 3-4 settimane senza mangiare, ma non più di 3 giorni senza bere. Questo perché l'acqua costituisce tra il 70-80% della massa di molti organi vitali come il sangue, il cervello, il cuore, il fegato, i reni e i muscoli. Mal di testa, affaticamento, nausea, difficoltà di

concentrazione, movimenti rallentati, muscoli dolenti che noi confondiamo come carenza di carburante, in realtà sono spesso segni di disidratazione. Quindi quando bere? Regolarmente durante tutta la giornata o quando abbiamo sete? In alcuni casi lo stimolo stenta ad arrivare come accade durante i trattamenti chemioterapici a causa dell'alterazione del gusto (acqua dal sapore "metallico") o della nausea e se poi compaiono anche febbre e diarrea il quadro si fa ancora più serio.

La disidratazione contribuisce ad amplificare lo stato di stanchezza (la cosiddetta "fatigue") e può inoltre provocare o rendere più frequenti e intensi i problemi di stipsi, anche questi frequenti compagni delle terapie.

### COME CAPIRE QUANDO SI È DISIDRATATI?

Un buon modo è guardare il colore dell'urina: se è giallo intenso verso l'arancio significa che siamo molto disidratati, l'urina gialla significa mediamente disidratato, trasparente invece significa che il corpo è idratato. Molto utile è anche l'aspetto della lingua: bianca e spessa dice che siamo a corto di acqua!

### QUANTO BERE?

Almeno 1,5-2 litri di acqua che corrispondono circa a 10-15 bicchieri di acqua...un'infinità! Iniziando con un bicchiere al mattino prima di colazione e terminando con uno prima di andare a letto, inserendone un paio durante i pasti, ne rimarrebbero giusto un paio da bere durante la mattinata e il pomeriggio per arrivare a quota 10 pari a 1,2 litri!

Tutto questo può risultare difficile quando la nausea impedisce di buttare giù anche uno spillo! In quel caso, cambiamo unità di misura e partiamo da cucchiaini (magari sostituendo quelli in metallo con la plastica se il gusto è alterato) da consumare spesso (soprattutto se c'è la diarrea) per passare gradualmente a piccoli sorsi, un quarto di bicchiere, mezzo e infine ad un bicchiere! La sete vien bevendo!

Può aiutare, per raggiungere la tanto agognata quota dei 2 litri, "insaporire" l'acqua con spezie (cannella, zenzero che contrasta il senso di nausea), erbe aromatiche come menta, finocchio, anice stellato, cumino (che favoriscono la digestione), frutta essicata (qualche pezzetto di mela, pera, arancia, uva, kiwi) e fiori (boccioli di rosa, camomilla, malva) oppure qualche goccia di limone spremuto (in assenza di afte o bruciori di stomaco!). Attenzione al tè molto usato soprattutto nel caso di diarrea per l'effetto astringente dei tannini, stimola però la diuresi per cui se bevuto in grandi quantità da potrebbe esercitare l'effetto opposto.

### ACQUA E ALIMENTI

Quando l'acqua non va giù vengono in aiuto gli alimenti: il solo brodo di verdura (senza ortaggi) con qualche pizzico di sale marino integrale disseta e mineralizza ma ottime sono anche le zuppe da inserire possibilmente almeno una volta al giorno.

Quelle più indicate sono quelle a base di zucca (soprattutto se c'è costipazione), carote che sono degli ottimi "riequilibratori" intestinali sia in caso di diarrea che di stipsi, rapa rossa come mineralizzante

### RICETTINE

Una bibita

- 1 L d'acqua mediamente mineralizzata (non di quelle con residuo fisso inferiore a 200 mg/L che sono acque che aiutano la depurazione e quindi ad eliminare ulteriormente i liquidi)
- Il succo di 1,5-2 limoni
- 1/2 cucchiaino da caffè di sale marino integrale (che contiene anche oligoelementi oltre al sodio)
- 2 cucchiaini di miele a piacere

Una zuppa

- 2 carote di media grandezza
  - 1 cipolla bianca
  - brodo vegetale q.b
  - sale marino integrale
  - olio extravergine di oliva
  - zenzero fresco grattugiato
- Rosola la cipolla affettata finemente con qualche cucchiaino di acqua e un cucchiaino di olio di oliva aggiungi le carote a rondelle e lascia insaporire qualche minuto; toglie le cipolle (se ti danno fastidio) e copri con il brodo vegetale cuocendo a fuoco basso fino a quando non si saranno ammorbidite (non scotte).  
Spegni il fuoco, frulla il tutto, aggiungi il sale, olio e una grattugiata di zenzero fresco per stemperare il sapore dolce!



# FERMENTI DI VITA

## NEL VIALE DI AVAPO-MESTRE

di Anna Maria Dessì

**V** >> L'albero è notoriamente considerato, nella storia dei secoli, il simbolo della vita. È curioso come il caso faccia accadere delle coincidenze che lasciano pensare. Personalmente sono portata a considerare che le cose accadano perché esiste una casualità. Viale Garibaldi dove sorge la sede di AVAPO-MESTRE è un viale di vecchi tigli che con le loro folte chiome corrono lungo i lati della più bella strada di Mestre. Furono piantati all'epoca in cui Mestre fu comune, per volere del sindaco Napoleone Ticozzi nel decennio del suo mandato tra il 1871 e il 1881. Ogni volta che arrivo in sede, per predisporvi al mio servizio settimanale fermo l'attimo, per ammirare i due filari di alberi che in ogni fase delle stagioni muta di colore. In giugno, il mese delle fioriture, risplende del colore dei loro fiori e allora io mi inebriro del loro caratteristico profumo e i ricordi della mia infanzia riaffiorano stimolati dal richiamo di questo profumo. Giugno, carico di essenze feconde pronte a ricevere il seme per il frutto del prossimo autunno. Giugno, il mese in cui la primavera passa il testimone all'estate e la natura appare nel suo rigoglioso splendore. Nella nostra gioventù era il mese legato alla libertà dall'impegno scolastico, alla spensieratezza delle vacanze, al dolce abbandonarsi al non far nulla. Giugno è ritornato anche quest'anno con il suo cesto colmo di primizie, di sole, di energia, di voglia di vita, di spensieratezza...quest'anno pieno di promesse, di nuova vita, di rinascita dopo lo stop forzato dai continui lockdown causati dall'emergenza sanitaria della pandemia da Covid 19. Amo giugno e i profumi delle sue essenze che evocano i miei ricordi al tempo della mia fanciullezza a Carpenedo... E c'erano i tigli...con il loro profumo inebriante

a permeare l'aria lungo Viale Garibaldi. Ricordo le serate di giugno, quando la luce del giorno si intratteneva a lungo prima del buio e i colori dell'imbrunire dipingevano il crepuscolo nel cielo, sopra la città. Si stava la sera a giocare nei giardini della rotonda, in cerca di frescura sotto gli alberi. Noi bambini giocavamo rapiti dalla spensieratezza dell'infanzia, le mamme chiacchieravano, intrecciando risate e discorsi sul loro vivere quotidiano. L'odore dei fiori di tiglio si spandeva nell'aria mentre, il crepitio dell'acqua alla fontana, accompagnava le grida di noi bambini intenti nel gioco del chi ce là. Erano belli i nuovi giardini che sorgevano all'interno della rotonda a semicerchio, metà a destra, metà a sinistra; in mezzo, la strada verso Piazza Carpenedo dove sorge tuttora la chiesa di San Gervasio e Protasio. C'erano le fontane, ora non più, disposte al centro delle due parti dei giardini. Erano formate da tanti blocchi di vetro colorato accatastati a formare un tronco di cono, da dove sopra, zampillava l'acqua in un continuo stillare argenteo, a ricaduta sulla vasca basale dove guizzavano i pesciolini rossi... I tigli, cari ai nostri ricordi, che con le loro radici ben affondate nel terreno, parlano di vita e se lo potessero fare, racconterebbero di storie del passato, di storie di vita. I tigli, fermi lì ad attendere il rinnovarsi delle stagioni, ad accogliere ancora e sempre, storie del tempo... I tigli secolari, messi lì a vegliare il succedere del tempo, a testimoniare la vita. Non a caso il simbolo di AVAPO-MESTRE è la "casa verde con l'albero a 3 foglie". L'albero, elemento che simboleggia la vita, la rinascita anche dopo il lutto. C'è un legame tra AVAPO e i tigli del Viale Garibaldi. Che strana coincidenza che AVAPO sia proprio nel viale dei tigli.

# SULLE ALI DI UNA FARFALLA

## IL PROGETTO DI CROWDFUNDING DI AVAPO-MESTRE

Sembra impossibile ma ci sono bambini che devono affrontare malattie oncologiche o inguaribili.

Il progetto "Sulle ali di una farfalla" elaborato da AVAPO-Mestre e finanziato dal Comune di Venezia attraverso la modalità del Crowdfunding, vuole alleggerire la sofferenza provocata da queste patologie affiancando la famiglia, con delicatezza, nelle innumerevoli problematiche sia emotive che pratiche che è costretta ad affrontare.

Il progetto prevede interventi che, affiancati alle cure sanitarie, possano sostenere le famiglie con pazienti pediatrici trasmettendo fiducia e concreta solidarietà così da contrastare la sofferenza che si rivela più acuta se viene vissuta in solitudine.

Questi interventi sono:

- aiuto nell'elaborazione delle pratiche per usufruire di prestazioni previdenziali, permessi lavorativi e contributi economici previsti dalla legge;
- supporto psicologico per i genitori duramente provati dall'esperienza, sfiduciati e appesantiti da emozioni fortemente negative;

- servizio di accompagnamento dei pazienti pediatrici presso le strutture ospedaliere di Mestre o Padova per ricevere cure specifiche, utilizzando automezzi appositamente attrezzati, condotti da volontari dell'Associazione;
- messa a disposizione di un alloggio protetto, per periodi limitati, al fine di assistere in condizioni ottimali il nucleo familiare con pazienti pediatrici immunodepressi.

Il Comune di Venezia riconosce l'importanza di questo progetto e ci assegna un cofinanziamento di 5.000 euro se saremo capaci di raccogliermene altrettanti dai nostri sostenitori. Per questo abbiamo bisogno dell'aiuto di ciascuno di voi. Le donazioni potranno aver luogo a partire dal prossimo 15 settembre.

Attraverso il nostro sito WEB e i nostri social (facebook, instagram, linkedin e youtube), daremo tutte le informazioni necessarie per effettuare la donazione, che potrà beneficiare anche della detrazione IRPEF del 35%.



## La città Sicura di sé



# LA SCRITTURA AUTOBIOGRAFICA

a cura di Lucia Bazzo (psicologa-psicoterapeuta Avapo Mestre) e le partecipanti del laboratorio

## Scritti dell'anima riflessioni sul laboratorio di scrittura terapeutica

Scrivere di sé non è cosa facile, richiede di scegliere di dedicarsi un tempo ed uno spazio per sé stessi, dove potersi ascoltare e lasciare che la penna fluisca liberamente sul foglio bianco che abbiamo di fronte. Sei donne hanno scelto di accogliere l'invito di Avapo-Mestre e partecipare al Laboratorio di Scrittura Terapeutica e così vivere e condividere questa avventura insieme.

Dal 2014 viene proposto annualmente questo percorso rivolto a chi vive l'esperienza della malattia oncologica sia pazienti che familiari e finalmente dopo un periodo di forzato arresto a causa della pandemia si è potuto riprendere questo percorso di

gruppo.

Lo scopo del laboratorio di Scrittura Terapeutica è quello di creare uno spazio condiviso dove poter dare spazio alle proprie esperienze di vita attraverso l'ausilio della scrittura con l'obiettivo di facilitare l'espressione delle emozioni, dei pensieri, della sofferenza; di dar voce alle immagini della mente e dell'anima per fare chiarezza e facilitare un altro punto di vista sugli eventi e sulle esperienze di vita. Nell'atto stesso di scrivere, infatti, ciò che è confuso prende forma e si trasferisce nel foglio, favorendo una "lettura" più chiara dei propri vissuti, maggior equilibrio interiore e anche la possibilità di scoprire

risorse fino a quel momento nascoste. Durante gli incontri inoltre si dà importanza all'ascolto e alla libera condivisione col gruppo.

Il percorso che abbiamo da poco concluso si è articolato in sei incontri di due ore e mezza ciascuno a cadenza settimanale ed ha visto la partecipazione di sei donne con un'esperienza personale di malattia oncologica.

La tonalità emotiva che è emersa, è stata spesso intensa sostenuta da un clima di fiducia e accoglienza, da un ascolto generoso rivolto l'uno verso l'altra e dalla condivisione, hanno scelto infatti di donare al gruppo la lettura dei propri scritti e le riflessioni sui temi proposti.

Grazie al potere della condivisione sono emerse delle tematiche ricorrenti che rientrano nel vissuto psicologico di chi si trova a vivere l'esperienza della malattia oncologica ne cito alcune: il senso di solitudine e il timore del futuro, il bisogno di condividere il proprio vissuto con persone che fossero in grado di accoglierlo e comprenderlo, il desiderio di trovare un nuovo senso e significato alla propria vita.

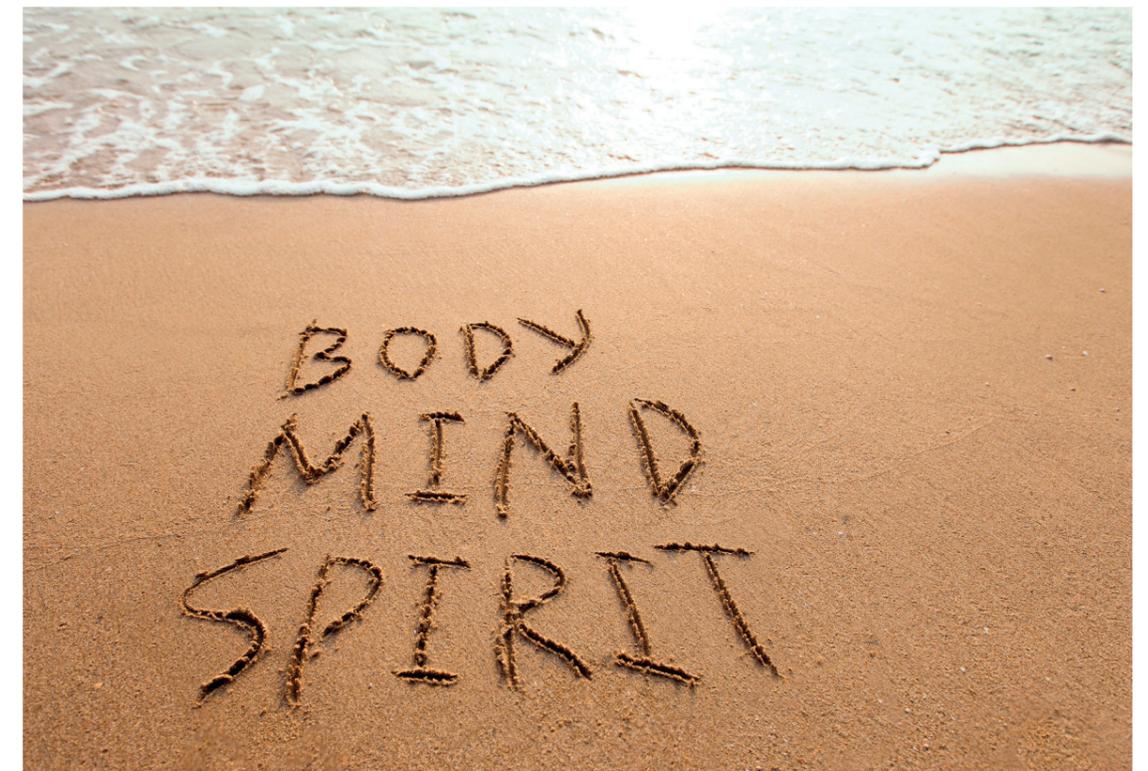
Per valutare l'effetto del laboratorio, le partecipanti sono state invitate ad una scrittura libera, con consegna narrativa "Racconto la mia storia del laboratorio di scrittura autobiografica". Dalla lettura di questi scritti emerge che

il percorso ha avuto un esito positivo e le partecipanti hanno vissuto questo spazio come un'occasione dedicata ad entrare in contatto più profondo con sé stesse e con persone che hanno trasmesso solidarietà e fiducia.

La condivisione in gruppo, tra esperienze apparentemente diverse di persone che in realtà stanno affrontando una sofferenza comune causata dalla malattia oncologica in tutte le sue sfaccettature, ha favorito l'integrazione e l'elaborazione del momento vissuto nella storia di vita di ciascuno, anche grazie al rispecchiamento col dolore dell'altro.

Offrire uno strumento di rielaborazione e di dialogo interno che, oltre a frenare i pensieri che nella mente vagano confusi e sparsi, ha permesso di "riversarli" su un foglio, favorendo una maggiore distanza dalle forti emozioni e al tempo stesso un effetto catartico. I feedback riportati dalle partecipanti al termine degli incontri, ha confermato il valore dello strumento "scrittura terapeutica", per favorire espressione, comprensione, condivisione ed elaborazione della sofferenza emotiva causata dalla malattia, confermando dunque la valenza terapeutica di questo percorso di gruppo.

Con il consenso informato delle partecipanti desidero condividere alcuni brevi estratti dei testi realizzati che ci aiutano a cogliere più in profondità questo viaggio introspettivo.



**Anna:**

Sono partita col freno a mano, ho pensato "guarda che mi sono messa a fare, a raccontare i fatti miei a perfette sconosciute" invece penso sia stato un bene perché ho capito che non sono l'unica ad aver sofferto, tutti abbiamo i nostri dolori, anche quando le persone ridono noi non possiamo sapere che vissuto hanno, e questo mi fa guardare le persone in maniera diversa, e solo grazie alla conoscenza di queste mie nuove "compagne" (...) giudico meno dalle apparenze, e quando mi accorgo che guardo qualcuno penso: chissà che storia ha, magari anche lui è solo, malato....!

**Barbara:**

Mi sono chiesta se mi facesse bene conoscere le altrui disavventure e soprattutto se mi piaceva parlare delle mie, io che sono di solito molto riservata. Questo pensiero però se ne è andato via presto. Ho capito che qui si poteva parlare, ascoltare e piangere. L'iniziale imbarazzo, quando si forma un nodo in gola e gli occhi si riempiono di lacrime e non si riesce più a parlare .....però si continua e che liberazione!! Ci si sente meno soli e compresi...gli sguardi lo dicono...che tesori le riflessioni e le scritture che ho sentito, di sicuro qualcosa dentro mi è cambiata.

**Carla:**

La scrittura terapeutica a me fa tanto bene, riesco a stare con me stessa, capire cosa e dove togliere, solo così si arriva alla vera essenza di noi, dobbiamo incominciare ad avere veramente fiducia in noi. (..) perché scrivendo, aprendoci, vuol dire togliere, togliere tutto ciò che non serve, non ti appartiene, non giusto, più togli e più ti vedi.

**Donata:**

Il primo incontro mi ha lasciato sorpresa. Ho conosciuto 5 donne che hanno vissuto quello che sto vivendo io. Stavolta non sono sola. (...) Scopri che le cose possono essere viste da un'altra prospettiva, che possono essere risolte in un altro modo e che possiamo cambiare il modo in cui abbiamo sempre visto le cose. Cavoli. (...). Circa a metà percorso ho cominciato ad essere più consapevole. Ho capito che dobbiamo imparare a volerci bene e apprezzare quello che siamo, e quello che gli altri ci danno perché anche loro fanno del loro meglio, senza cattiveria, nel modo in cui gli è stato insegnato.

**Franca:**

In questa esperienza ho capito che siamo un gruppo di donne, che ognuna a suo modo ha dovuto vivere momenti molto difficili ed il tumore è stato uno di questi, siamo persone che hanno sofferto molto e ogni cosa che una di noi diceva ti riempiva il cuore. Prima, io pensavo che tante brutte cose capitassero solo a me, invece mi sono ricreduta la vita meravigliosa non esiste per nessuno, però dobbiamo trovare la forza di combattere e vedere che si c'è il negativo ma c'è sempre anche un positivo.

**Gianna:**

La cosa più importante che ho capito durante il corso è stata quella di far tesoro del mio dolore (...). Ho capito così che dovevo ascoltare prima che farmi ascoltare vincendo il sentimento di egocentrismo che mi ha caratterizzato nel passato e accettare che c'è sempre qualcun altro che ha necessità di parlare più di me. Ho capito che l'altro ha bisogno di comprensione, vicinanza e solo riuscendo ad abbracciare l'altrui sofferenza, automaticamente, ci ritorna la medesima carezza spirituale di cui tutti abbiamo bisogno.

Da questi scritti traspare il senso del percorso di scrittura autobiografica: sei donne si sono incontrate e svelate a sé stesse, accompagnate e stimolate dal potere maieutico dello scrivere di sé e sostenute dalla **forza del gruppo** aperto a praticare la fiducia, l'accoglienza e il non giudizio verso sé stessi e l'altro, tutto ciò ha permesso ad ognuna di loro di aprirsi alla consapevolezza che solo attraverso la comprensione e l'accettazione dei propri vissuti e delle proprie fragilità ognuno di noi può far pace con la sua natura più autentica e riscoprire risorse rimaste fino a quel momento nascoste.

# UN SACCO DI TAPPI DI SUGHERO

di Giusto Cavinato

Venite che ho il sacco pronto per voi!

Ogni mesetto mi concedo una gita fuori porta e con mia moglie ed un paio di amici in gamba andiamo a trovare la signora Luciana che gestisce a Mel, in provincia di Belluno, l'ottimo ristorante dal Moro. La prima volta che ci andai fu quasi casuale, ma grazie all'ospitalità, alla gentilezza e all'ottima cucina della signora Luciana, entrammo presto in confidenza e fu facile parlare di volontariato e di AVAPO-Mestre.

- Cosa posso fare per AVAPO? - è stato il suo primo pensiero e così le ho parlato della nostra raccolta di tappi di sughero. La Luciana si assentò per un paio di minuti e fu di ritorno con un grosso sacco pieno di tappi:

- Ecco qui - disse - e ogni mese, quando ho pronto un sacco così, vi chiamo che lo veniate a prendere! Ora, con il Covid di mezzo, i sacchi son diventati tre, ma posto in macchina ce n'è e visto che siamo in zona gialla, ne approfitto andare a trovare la Luciana che, con un disturbo minimo, ci aiuta nella raccolta dei tappi di sughero, così preziosi perché vengono trasformati in pannelli termoisolanti, utilissimi nell'edilizia.

Ecco il nostro invito a tutti i gestori di ristoranti, bar, enoteche affinché ci mettano da parte i loro tappi di sughero: daranno non solo un contributo importante ad AVAPO-Mestre, ma aiuteranno l'ambiente per educare sempre più al riciclo delle cose preziose che, ahimè, gettiamo invece nella spazzatura: basta telefonare allo 041 45350918.

**Grazie**



# A COLLOQUIO CON DON NATALINO

a cura di Marco Bracco

**Dopo aver appreso che, nel mese di settembre, ci sarà un'Assemblea dei fedeli cristiani a Mestre, ho scritto a don Natalino Bonazza, rappresentante del Patriarca per le zone di Mestre e Carpenedo, una lettera in cui cerco di mettere a fuoco le insistenti richieste di aiuto spirituale dai malati oncologici e dai loro famigliari, per quanto sia di competenza della Comunità cristiana.**

Caro don Natalino, una persona, che chiamerò Maria, cristiana perché battezzata e non praticante, si è ammalata di tumore ed è deceduta circa due anni dopo la scoperta della malattia. Ha vissuto quasi tutta la malattia in casa, con periodi di ospedalizzazione per le cure del caso. La famiglia, con l'aiuto di un volontario, ha reso possibile il colloquio di Maria con un sacerdote, che non fosse il suo parroco. Piano piano ha sanato le ferite che, in tempi ormai lontani, l'avevano allontanata dalla fede cristiana, ha chiesto il funerale, indicando la chiesa e il celebrante. Perché ti sto raccontando questa storia? Perché sono tante le persone nelle condizioni di Maria. La malattia l'ha resa ricettiva. Poneva domande sincere, umili, curiose, voleva saperne di più. Domande sul senso della vita, sul perché della presenza nel mondo, sul perché del male, aveva un atteggiamento di tensione verso la trascendenza, verso qualcosa che supera l'essere

umano.

La sua colpa? Aver polemizzato con il parroco, con cui aveva identificato la propria Fede prima e la Chiesa poi. Sappiamo che i motivi di abbandono sono molteplici, forse i più importanti possono essere sintetizzati in questi quattro punti: uno specifico momento della vita, gli scandali, il senso di estraneità, la propria concezione del mondo.

I volontari e i professionisti di AVAPO-Mestre, che ogni giorno incontrano situazioni di sofferenza, spesso devono rispondere a profonde richieste di spiritualità. Abbiamo chiaro che nell'assistenza spirituale non si tratta di fare proselitismo per la propria comunità religiosa, l'assistente spirituale deve essere vicino al morente nella sua ricerca di una vita significativa e questo anche nella fase finale della sua esistenza. Tutte le persone, sia che appartengano ad una comunità religiosa sia che si definiscano atei, si interrogano sul

senso della vita. Proprio perché attenti a questi aspetti, due anni fa, abbiamo anche promosso una serie di conversazioni sul significato del morire con un sacerdote, un rabbino e un imam. Abbiamo appreso dalla stampa che sabato 11 settembre p.v. ci sarà un'Assemblea della Comunità cristiana del vicariato di Mestre, vorremmo indicarti anche questa priorità, cioè mettere uno sguardo anche su chi vive la debolezza degli ultimi giorni. Possiamo indicare un cammino spiritualmente efficace a chi si prepara a morire a casa e alla sua famiglia? È possibile scoprire la fase finale della nostra vita come evento significativo? In diverse religioni e culture si parla di poter incontrare i nostri cari nell'aldilà. Ne parlano anche i non credenti. Questa cosa rappresenta una profonda consolazione per l'ammalato e per i famigliari. In qualche modo, con la morte, si incontrano i due mondi, quello terreno e l'aldilà. Così, per me credente, il luogo del morire è un luogo sacro. Ti ringrazio per l'attenzione e ti abbraccio virtualmente, marco

*Don Natalino, si è dimostrato consapevole della necessità di un sereno approfondimento circa le tematiche presentate, tra l'altro ha chiesto un incontro con la nostra Presidente, confermando il proposito di parlarne con i confratelli. Da queste pagine lo ringrazio pubblicamente per la sensibilità dimostrata e sono sicuro che la comunità cristiana non abbandonerà chi è nel tormento di una malattia.*

Caro Marco, ricevo con gratitudine quanto hai scritto nella tua lettera ed intendo condividerla con i miei confratelli del vicariato di Mestre. Sono certo che stimolerà la nostra attenzione pastorale. Siamo infatti consapevoli che nel territorio del vicariato sono presenti importanti luoghi di cura, a cominciare dall'Ospedale dell'Angelo, e strutture di assistenza. Tuttavia questo non basta: occorre tener presente che molte persone vivono la loro condizione di infermità a casa, anche per lunghi periodi, e noi siamo chiamati a farci vicini, ad entrare in contatto, ad ascoltare e a renderci segno fraterno della presenza di Dio Padre. La prima assemblea del vicariato di Mestre, a cui ti riferisci, sarà occasione per integrare questa istanza di accompagnamento spirituale negli ambiti di comunione pastorale, che le nostre parrocchie cercano di condividere, camminando insieme. Ti invito a sviluppare il nostro dialogo in un prossimo incontro, al fine di far nascere un'intesa reciproca e, da parte nostra, un'iniziativa pastorale a servizio dei nostri fratelli e sorelle, che voi assistete. Con stima e riconoscenza, d. Natalino Bonazza, vicario di Mestre

**MALÀ**  
di don Umberto Bertola

Te gho strucà forte a mi, come se struca 'na persona che ghe se vol bene.

Ghò sentio la to vose fiapa, ghò visto el to viso dimagrio.

No ti parevi ti. Imbambolada,

Imbotia de medisine, ti me gha contà un toco dea to vita.

Te ghò lassà parlar come un torente che va, ma ghò continuà a scolterte.

Te ghò carezzà e te ghò dito: "Tien duro!"

El mal te rosega, ma el te da speranza finché la vita continua.

"Tien duro, no sta aver paura, parché te so visin e no te molarò mai!"



Per scrivere a Marco utilizzare il seguente indirizzo: [redazione@avapomestre.it](mailto:redazione@avapomestre.it)



# PAROLE DI CASA NOSTRA STRUCON

di Maristella Cerato

**STRUCÒN** - bella e forte parola che solo a pronunciarla ci fa provare un sentimento, un'emozione in positivo o in negativo.

La parola *strucòn* deriva dal verbo *strucàre* = premere, stringere, anche nella forma *strucarse* = abbracciarsi, stringersi. *Strucòn* è dunque una pressione, una forte stretta, un abbraccio caloroso come anche in senso figurato un colpo al cuore, un morso all'intestino. L'uso più consueto della parola è proprio nel senso di fare una pressione come quando diciamo in casa *struca el botton* per chiedere di far partire la lavatrice.

Ma *strucòn* è parola che ci porta anche nel mondo dei sentimenti. Sentir un *strucòn* al cuor, sentire una stretta al cuore, può essere stata una sensazione piacevole o di sofferenza. Anche quando la *gò vista e gò sentio* un *strucòn* al *còre*, l'ho vista e ho provato una stretta al cuore, di felicità o di tristezza a seconda delle situazioni.

E se abbiamo uno *strucòn* de *buele* ci è venuto un crampo all'intestino, forse per un' indigestione o probabilmente per un' arrabbiatura. Quando incontriamo una persona che non possiamo proprio sopportare è facile pensare *ghe strucaria i serveli*, lo ammazzerei!

Se la me *ga strucà l'ocio*, mi ha fatto l'occholino, ben

noto cenno di intesa e di complicità, di sicuro tra i due vi è qualcosa in comune (un affare? L'inizio di una relazione sentimentale? Un cenno di consenso?).

Abbiamo anche chi si cerca sempre, i *xe sempre drio strucònarse*, quando i due si abbracciano appena ne hanno occasione.

E cosa resta dello *strucàre* al tempo del Covid? Conosciamo tutti quanto sia importante abbracciarsi, un gesto che comunica protezione ed accettazione dell'altro. Tuttavia, anche prima della pandemia da Covid le persone in maggioranza avevano una socializzazione virtuale, priva del contatto fisico, comunicando tra loro con l'uso dei social.

Nell'epoca della pandemia, le precauzioni sanitarie hanno poi eliminato i contatti fisici tra le persone. E allora cosa ci resta oggi al posto di un forte *strucòn* a chi amiamo? Ci resta molto, moltissimo, la gioia infinita e sincera degli ... *strucòn* al cuore, quella impalpabile e pur concretissima sensazione nel cuore per le persone amate, per gli amici più cari, sentire la presenza di un coinvolgimento che non ha bisogno di gesti fisici perché "si vede bene solo con il cuore. L'essenziale è invisibile agli occhi" (Antoine de Saint-Exupéry).

# È BELLO

di Antonino Romeo

Grazie alla nostra volontaria Silvana Bazzan per lo scritto che ci ha inviato

Questo indubbiamente difficile anno nel quale la pandemia ha segnato, a volte tragicamente, le nostre vite, ha limitato relazioni e spostamenti, mi ha fatto però un grande dono nella scoperta di una meravigliosa risorsa naturale del nostro territorio: il bosco di Mestre.

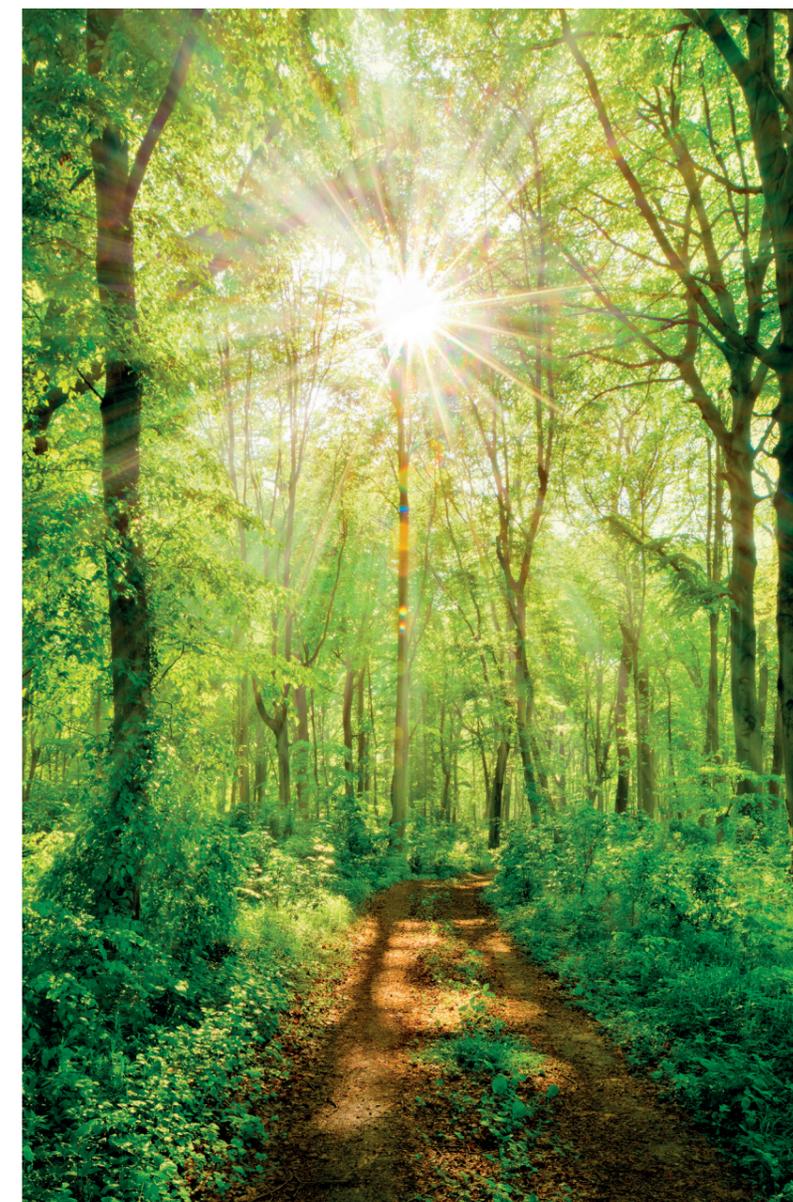
Dopo il lungo periodo invernale ogni anno immancabilmente la mia famiglia mi sentiva esclamare: "ho voglia di verde!", sognando una gita immersa nei colori e i profumi della collina o della montagna. Non sapevo che tutto ciò era a portata di mano, a pochi minuti da casa!

Quanto È BELLO camminare lungo viali di platani, robinie, olmi e salici bianchi, scorgendo ogni tanto una lepore o uno scoiattolo, una gazza o una ghiandaia con il suo variopinto piumaggio! O incrociando qualcuno in sella al suo elegante cavallo che percorre la lunga ippovia.

In autunno e primavera È BELLO ammirare la natura che si riveste dei suoi più splendidi colori e lasciarsi inebriare dai profumi esalati dalla terra del sottobosco umido o dalle fragranze dei fiori.

È BELLO conoscere anche le realtà e le opportunità positive che offre il nostro territorio che possono aiutarci ad affrontare più serenamente il presente ma soprattutto a guardare con speranza al futuro nell'impegno profuso per la salvaguardia del patrimonio naturalistico della nostra meravigliosa terra.

Attendiamo i vostri scritti per conoscere ciò che considerate BELLO. Con l'indicazione del nome, del cognome e del vostro indirizzo specificando se tali dati possano essere pubblicati. Indirizzate i vostri scritti specificando la rubrica: È BELLO / per LETTERA ad AVAPO-Mestre viale Garibaldi n.56, 30174 Mestre / per EMAIL a [redazione@avapomestre.it](mailto:redazione@avapomestre.it)



## L'ANGOLO dei DETTI e dei PROVERBI VENEZIANI

-  
"Chi ciacola non compra tela"

L'esperienza insegna che la persona che per comprare qualcosa si perde in "ciacole" (chiacchiere), il più della volte se ne va senza fare acquisti.

"El fero xe il rufian de la roba"

Il ferro da stiro migliora l'aspetto degli indumenti.

Tratti da CIO', Zibaldone Veneziano di Giuseppe Calò, Corbo e Fiori Editori-Venezia Edizione 2013

“Donare pazientemente del tempo al malato terminale è forse l'ultimo più grande dono che gli possiamo fare: donargli del tempo per ascoltare le sue insicurezze, le sue ansie, le sue angosce, per dargli un poco di conforto, e anche per dire con lui una preghiera.”

Dal libro: Della dignità del morire di HANS KUNG



# COME SOSTENERE AVAPO-MESTRE

- Donando il tuo cinque per mille
- Facendo una donazione direttamente presso la segreteria nella sede della nostra Associazione, a Mestre, in Viale Garibaldi 56
- Effettuando un Bonifico bancario su conto corrente intestato a AVAPO Mestre Onlus presso UNICREDIT, cod. IBAN: IT10G0200802003000105794106
- Effettuando un versamento su c/c postale n° 12966305
- Facendo una donazione on line sul sito [www.avapomestre.it](http://www.avapomestre.it) alla pagina Sostienici attraverso Paypal o la tua carta di credito.
- Ricordando A.V.A.P.O. Mestre nel proprio testamento
- Diventando volontario
- Partecipando alle nostre iniziative e manifestazioni
- Sul sito [www.ilmiodono.it/it](http://www.ilmiodono.it/it) digitando Avapo Mestre per sostenere un nostro progetto

**22.015** È il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI** di AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2020** corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **14 PERSONE**.

## ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2020

**846**

PERSONE CHE HANNO USUFRUITO DI UNO O PIÙ SERVIZI

**168**

PROFESSIONISTI E VOLONTARI

**5.474**

CONSEGNA FARMACI, AUSILI SANITARI E COLLOQUI CON FAMILIARI

**988**

ACCOMPAGNAMENTI DOMICILIO/OSPEDALE RIVOLTI A 109 PERSONE

**2.160**

SOSTEGNI PSICOLOGICI RIVOLTI A 364 PERSONE

**365**

MALATI ASSISTITI A DOMICILIO

**27.053**

INTERVENTI SANITARI E SOCIO-SANITARI

**3.584**

INTERVENTI DEI VOLONTARI

**93**

PRATICHE INPS ELABORATE

### 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:

Annamaria Dessi, Anna Paola Michieletto, Antonino Romeo, Barbara Balabani, Giusto Cavinato, Lucia Finotello, Luciano Osello, Luciano Rossi, Marco Bracco, Maristella Cerato, Riccardo Da Lio, Stefania Bullo.

### PUBBLICATO IL MESE DI SETTEMBRE 2021

Anno 17 - 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](http://www.avapomestre.it)

[info@avapomestre.it](mailto:info@avapomestre.it)

[redazione@avapomestre.it](mailto:redazione@avapomestre.it)

