



Nella storia dell'uomo la figura del medico viene generalmente rappresentata, quale espressione dell'immaginario collettivo, come una persona distinta, carismatica, autorevole ma non autoritaria, capace di rassicurare i pazienti non soltanto grazie alla brillantezza delle diagnosi e l'efficacia delle terapie consigliate, ma soprattutto in virtù dell'essere sempre presente nella quotidianità.

Il medico di famiglia, probabilmente fino a poco tempo fa, era considerato realmente parte integrante del nucleo familiare, chiamato a dividerne non soltanto i momenti tristi ma anche quelli felici.

La forza del camice bianco con i suoi strumenti (se sapientemente utilizzati) può essere paragonata a quella dell'abito talare del prete, perché considerati entrambi custodi delle umane sofferenze, e del corpo e dell'anima.

E' proprio perché animato da questi intendimenti che diversi anni fa ho deciso di intraprendere il percorso di laurea in Medicina e Chirurgia, illuminato anche dal ricordo, sempre vivido, di mio padre, valente chirurgo pediatra spentosi prematuramente all'età di 42 anni dopo un periodo di lunga sofferenza.

Nella mia attività di medico ho sempre cercato di far rivivere gli insegnamenti di mio padre, i suoi gesti semplici, diretti, capaci di arrivare dritti al cuore della gente e di trasmettere il messaggio della solidarietà, della partecipazione ma soprattutto della compenetrazione, capaci di ridurre la distanza tra medico e paziente.

Man mano che gli studi procedevano, veniva sempre più inculcato, in noi studenti, il concetto secondo cui il medico era considerato "bravo" soprattutto se in grado di "guarire" l'ammalato.

Lavorando in un reparto di Medicina e Lungodegenza, invece, al contatto sempre più

frequente con pazienti oncologici, si consolidava nella mia mente l'idea di quanta poca attenzione fosse dedicata alla sofferenza di chi non è più suscettibile di cure attive mirate alla guarigione.

Ma soprattutto appariva logorante l'evidenza di quanto gli ostacoli burocratici potessero condizionare in maniera drammatica il controllo efficace del dolore, con la limitazione nell' utilizzo degli oppiacei, indice, questo, di profonda mancanza di sensibilità nei confronti di chi soffre. Affiorava pertanto dentro di me l'esigenza non più di "curare", bensì "di prendersi cura" di qualcuno! E' come se improvvisamente nella mia mente si fosse spalancato un nuovo orizzonte.

Si trattava di resettare un sistema ben collaudato e ritenuto efficace fino a quel momento per modificarne la struttura in modo essenziale.

Appariva però difficile, o quantomeno all'epoca prematuro, riuscire a reperire nella pratica clinica strutture in grado di condividere appieno tale progettualità.

Ed ecco l'incontro con l'AVAPO: un progetto di Cure Palliative nato dalla iniziativa di persone accomunate da quegli stessi ideali che sentivo miei.

all'interno:

Tappe durante chemio e radioterapia	pag 3
La verità e la speranza in oncologia	pag 5
Pregiudizio	pag 7
Il nostro testamento	pag 8
Angeli	pag 11

Avvertivo questa nuova dimensione, con il passare dei giorni, sempre più confacente al mio inconscio bisogno di spiritualità ricercato nella quotidianità clinica.

Era mutato, rispetto alle dinamiche delle corsie d'ospedale, il rapporto con il personale sanitario, con gli infermieri, con gli oss, con i volontari: un modo nuovo di interagire ed approcciare con il malato.

La riunione di programmazione del venerdì con la discussione dei casi clinici più significativi e le relative problematiche correlate (l'importanza riservata ai bisogni psicologici dei malati, l'attenzione per le dinamiche familiari) appariva ben differente dalla frenetica, asettica, giornata caratterizzate da visite collegiali, riunioni con il primario, accertamenti richiesti, diagnosi accurate e terapie mirate. Spesso e volentieri non c'era tempo per "chiedere" al malato o per "ascoltarne" le necessità che non fossero di natura strettamente correlata al percorso clinico.

Ora, finalmente, avrei avuto la possibilità di "conoscere" come persona chi mi sarebbe stato affidato in cura ancor prima di conoscerne le patologie.

Per il medico di cure palliative il primo contatto con il malato inguaribile racchiude sicuramente l'incognita maggiore. L'importanza della comunicazione della diagnosi di "inguaribilità" spesso sottaciuta durante l'intero percorso di cure attive oncologiche, rappresenta il cardine della presa in carico. Spesso prevale la linea del "dire e non dire" vuoi per l'età avanzata del paziente vuoi per gli evidenti disturbi cognitivi, ma frequentemente è l'atteggiamento iperprotettivo dei familiari ad ostacolare la corretta comunicazione.

C'è chi vuole sapere, e chi no, e chi invece, pur consapevole, utilizza una forma di "evitamento" a protezione di sé e/o dei propri cari.

L'estrema variabilità del contesto familiare in cui si interviene con gli aspetti psico-socio-assistenziali, induce ad un approccio sempre diverso a seconda dei casi. E ciò frequentemente comporta la necessità di un sostegno psicologico garantito da figure professionali facenti parte dell'equipe.

La difficoltà maggiore che un medico AVAPO incontra in questo processo è quella di instaurare un efficace canale di comunicazione con il paziente costruito sui pilastri della fiducia, della coerenza, della semplicità e della presenza costante.

E' importante rassicurare chi soffre non soltanto alla luce dei risultati tangibili di un buon controllo dei sintomi, ma soprattutto del fatto che si possiedono tutti gli strumenti per controllare il suo dolore.

E' questo che il più delle volte terrorizza il malato terminale: non sempre il pensiero di dover morire, quanto più farlo soffrendo. Riuscire a creare empatia aiuta nel rapporto medico - malato riducendone, come già detto, le distanze. Conforta, rassicura. Poi c'è il rapporto con il care giver, sia esso un familiare, sia la badante, che sancisce in modo perentorio l'ingresso del medico a pieno titolo nel nucleo familiare, quale parte integrante.

Insomma, il medico AVAPO intende rappresentare una figura di riferimento la cui presenza sia percepita come costante ma non ingombrante, utile anche se non indispensabile, capace di ascoltare e decifrare anche il silenzio della solitudine.

Il medico AVAPO accetta la sconfitta in partenza ma non rinuncia alla battaglia in favore dei diritti del malato.

Il medico AVAPO conforta non in modo pietistico, perché non tollerato, ma in modo solidale con la forza delle parole, dei gesti, degli sguardi.

Il medico AVAPO comunica la terminalità, la criticità e, spesso, condivide con il paziente ed i suoi familiari l'agonia degli ultimi istanti garantendo la propria presenza nel momento di sofferenza.


Si è medici AVAPO per scelta, non per opportunità.

**Iginio Cagnazzo,
Medico Palliativista AVAPO-Mestre**



TAPPE DURANTE CHEMIO E RADIOTERAPIA

tratto da 'FONDAZIONE UMBERTO VERONESI' Pubblicato il 10/01/14

Gli effetti collaterali delle terapie oncologiche possono essere meglio controllati con alimenti giusti. Ecco cosa consigliano gli esperti 

In caso di trattamenti chemio e radioterapici per evitare i principali effetti collaterali – infiammazioni al cavo orale, disturbi alla digestione e intestinali, stanchezza – non è importante sapere scegliere solo i cibi più corretti ma saperli anche modulare nelle diverse fasi del trattamento. Ecco dagli esperti i consigli di una 'dieta a tappe' che può aiutare a prevenire o a controllare meglio gli effetti collaterali indotti dai farmaci e dalle terapie.

gusto ci si può abituare mescolandolo del muesli o dei fiocchi di cereali. La bevanda va accompagnata con pane integrale, marmellate senza zucchero, frutta fresca e secca.

- **Pranzo** - Può essere indicata una zuppa di verdura e di miso (un condimento derivante dalla soia gialla), o una insalata da variare ogni giorno a cui fare seguire una pasta o un riso integrale, utili a fornire gli zuccheri che verranno bruciati nell'arco della giornata, conditi con delle verdure.



1° TAPPA: PRIMA DELLA CURA – La dieta, in questa fase, deve aiutare l'organismo ed in particolare l'intestino, a prepararsi a ricevere la chemioterapia. Dunque gli alimenti vanno scelti in funzione della loro azione protettiva contro possibili disturbi intestinali, squilibri metabolici e ormonali ed andrebbero, secondo gli esperti, così suddivisi:

- **Colazione** - Se piace il latte, un giorno alla settimana sarebbe bene bere quello di mucca e nei restanti giorni il latte di soia, di mandorla, di riso o di avena al cui

- **Cena:** E' bene scegliere fra un piatto di cereali (grano integrale, farro, orzo) e legumi integrali (fagioli, piselli, lenticchie, ceci, fave, tofu, azuki) oppure pesce. Uova o carne, preferibilmente bianca, vanno mangiati più di rado. Fra i formaggi optare per la ricotta, accompagnando sempre ogni pietanza con verdura o zuppa di verdura.

Meglio non mangiare la frutta a fine pasto che può fermentare e rallentare la digestione.
Consumarla prima o fra i pasti principali.

2° TAPPA: DURANTE LA CURA – Obiettivo è impostare una dieta che possa contribuire a prevenire, contenere o combattere gli effetti collaterali, rappresentati principalmente da mucositi, nausea e vomito. Ecco i cibi ad hoc e quelli sconsigliati. Da preferire:

- Il pesce azzurro per l'elevato contenuto di grassi (omega-3) ad azione anti-infiammatoria.
- Le proteine vegetali in forma raffinata (evitando cioè le fibre), quali creme di cereali o di legumi. Alcune infiammazioni intestinali (le enteriti) generate da farmaci potrebbero causare anche una intolleranza al glutine; sono pertanto da evitare grano, orzo, segale, avena e farro a favore di riso (anche integrale ma molto ben cotto) e miglio.
- Alimenti proteici vegetali ricchi di amminoacidi liberi (come il miso) sia sotto forma di zuppa che di condimento per cereali. La zuppa di miso favorisce anche la digestione ed è indicata per accompagnare quotidianamente tutti i pasti. In qualche caso si può ricorrere allo yogurt, ma in modeste quantità.

Da evitare:

- Fibre di cereali, specie se indurite dalla cottura al forno (pane integrale e pizza, alimenti grezzi) che possono produrre irritazioni meccaniche.
- Proteine animali (carne rossa e conservata) che possono produrre sostanze tossiche per la mucosa dell'intestino o favorire processi infiammatori a causa dell'elevata presenza di alcuni acidi.
- Il latte (in particolare se vi sono in corso stati infiammatori intestinali provocati da enteriti da raggi e da chemioterapici) poiché il danno all'intestino tenue può compromettere la capacità di digerire il lattosio scatenando possibili diarree.
- Zucchero e farine molto raffinate o altri amidi ad alto indice glicemico, quali patate e mais, dolci di pasticceria a favore di dolci al cucchiaio su ricette macrobiotiche, e dolcificanti con malti.

3° TAPPA: DOPO LA CURA – Alla fine della chemioterapia, per assicurare un sufficiente apporto nutritivo e prevenire l'aumento di peso, la dieta dovrà ritornare a un equilibrio fra verdure e cereali poco raffinati, e pesce evitando invece alimenti ad alto indice glicemico (zucchero) o contenuto di grassi che favoriscono l'aumento di peso e l'obesità.

COSA MANGIARE IN PRESENZA DI SINTOMI SPECIFICI

I disturbi più comuni che possono insorgere durante il ciclo di chemio o radioterapia sono il calo dell'appetito e l'alterazione del gusto, l'infiammazione delle mucose, la diarrea, la stipsi, la nausea e/o il vomito. Tali disagi, di intensità variabile da persona a persona, dal tipo di terapia oncologica e dal dosaggio, sono per lo più passeggeri e scompaiono solitamente dopo alcuni giorni dal trattamento. È bene però sapere cosa mettere nel piatto in presenza di

ciascuno di essi.

- Calo dell'appetito o alterazioni del gusto – Consumare acqua lontano dai pasti, bere poco a tavola e sostituire l'acqua con tisane ai semi di finocchio, di anice stellato o tè (meglio se verde). Può essere indicato masticare bene e lentamente il cibo per facilitare la digestione e utilizzare posate di plastica (anziché di metallo) e barattoli di vetro per conservare i cibi al fine di ridurre il gusto metallico.
- Infiammazione delle mucose – In caso di uno stato infiammatorio sia del cavo orale che dell'intestino, sono da preferire: cereali integrali e legumi (lenticchie rosse e legumi interi) sotto forma di crema, riso integrale, verdura verde, pesce (sgombro bollito, salmone o pesce azzurro), frutta fresca e/o secca (noci, noccioline), soia, semi di zucca e di lino, olio extravergine di oliva e olio di riso. Vanno evitati invece carni rosse e conservate, uova, fritti, snack salati, pomodori e succhi da essi derivati, grassi, formaggi grassi, dolciumi, cioccolato, pizza e farine raffinate, prodotti integrali cotti al forno, cibi speziati o duri, bevande zuccherate e frizzanti, bevande contenenti caffeina, agrumi, alcolici.
- Diarrea – In caso di questo disturbo è bene frazionare in 5-6 piccoli pasti o spuntini i soliti 3 pasti principali. È consigliato bere (lentamente) da 8 a 12 bicchieri di liquidi al giorno suddivisi fra acqua e integratori salini, mantenuti a temperatura ambiente. Fra gli alimenti, sono da preferire quelli ricchi di sodio o potassio – banane, arance, succo di pesca e albicocca, patate bollite e puree -; i cibi poveri di fibre (riso integrale, pane tostato), yogurt bianco e pesce il cui grasso riduce l'infiammazione. Sono sconsigliati carne e formaggi, bevande molto calde o molto fredde, zuccherate e frizzanti, birra, vino, bevande alcoliche e contenenti caffeina, agrumi, latte o alimenti che lo contengono (gelati, frappè, panna acida), alimenti molto speziati, fritti e dolci.
- Stipsi – La stipsi può essere causata dai farmaci chemioterapici e antidolorifici o da insufficiente attività fisica. È indicato, in presenza di questa condizione, bere molto (preferibilmente lontano dai pasti) sia acqua ma anche bevande a base di mela e agar agar, tè, succhi di frutta meglio se alla prugna. Impostare poi una dieta ricca di fibre, cibi integrali con pane integrale a lievitazione naturale o con i semi di lino, riso integrale o altri cereali (sempre integrali) accompagnati da verdure. I cibi andrebbero sempre masticati a lungo per favorire la digestione.
- Nausea e vomito – Frazionare i pasti in 5-6 spuntini affinché lo stomaco non resti mai vuoto, masticare lentamente il cibo che deve essere a temperatura ambiente. Scegliere soprattutto cibi salati e asciutti (ad esempio gallette di riso integrale già salate), evitando fritti o cibi con forte odore, cereali cotti al forno e proteine animali. Non assumere grandi quantità di liquidi durante i pasti.

**Consulenza: Prof. Maurizio Muscaritoli,
Direttore, UOD Coordinamento Attività di Nutrizione
Clinica, Umberto I, Policlinico di Roma**

LA VERITA' E LA SPERANZA IN ONCOLOGIA

dal master AIST 2009, a Bardolino-VR, 25 ottobre 2009

E sulla verità ascoltiamo i versi del grande poeta italiano Cesare Viviani:

“Non si mostra nè si nasconde la verità

E' semplice, nitida

Indifendibile, parla

Non per bocca di alcuno

“Dice la conoscenza che c'è proporzione tra sofferenza e riscatto, la verità dice che non ce n'è”

Quanta verità è giusto dire ai malati di cancro? Dire la verità significa togliere la speranza?

Può esistere una speranza anche se la verità è che non si potrà più guarire?

Tante sono le domande che possiamo porci .

Intanto, una speranza viene dalla verità dei numeri: complessivamente una persona su due è viva a 5 anni dalla diagnosi di tumore, una persona su due dunque ce la fa: riparte, riprogetta la propria vita, raggiunge nuovi traguardi (nella carriera, il matrimonio o la laurea di un figlio, una pensione con un po' di tempo per i propri interessi...).

C'è poi la verità dei grandi progressi che sono venuti negli ultimi anni dalle terapie molecolari o target - nel senso che sono mirate verso un particolare obiettivo cellulare; questi innovativi trattamenti stanno facendo balenare un futuro in cui la chemioterapia avrà un ruolo marginale: molti passi devono ancora essere fatti, ma il futuro è questo e già oggi molti tumori con queste terapie sono cronicizzati, resi inoffensivi.

E per tutti i malati, che ben conosciamo, in cui la malattia tumorale prende il sopravvento? C'è ancora spazio per la speranza? Richard Bloch:

“non si tratta di dare false speranze ai malati di cancro: la speranza è unica per ogni individuo come un'impronta digitale. Per qualcuno la speranza è ottenere una guarigione completa; ma potrebbe essere anche la speranza di morire in pace; la speranza di vivere, finché un particolare accidente non avvenga; la speranza di vivere con la malattia; la speranza di avere il proprio dottore vicino a sé quando occorre; la speranza di un po' di gioia, oggi”.

Occorre bilanciare, coi malati in fase avanzata, la speranza con l'onestà .

Molti pazienti sono capaci di dare un senso alla speranza a dispetto della conoscenza della propria inguaribilità: è rimasto famoso un lavoro di un ricercatore americano dell'Università dell'Illinois, il dr. Albrecht, che aveva intitolato il suo studio “ The Disability paradox: high quality of life against all odds”: il paradosso della disabilità, per cui i pazienti disabili che spesso riprogettavano la propria vita nonostante e al di là delle menomazioni vivevano una particolare soddisfazione per non aver mollato, per aver conquistato una personale armonia possibile tra

corpo, mente e spirito, ritrovandola in se stessi.

Per i malati oncologici c'è un fattore che è di ulteriore complicazione e consiste nel fattore tempo: questi malati sanno che non ne hanno tantissimo a disposizione e comunque è ancora possibile trovare “ gioie oggi” , darsi degli obiettivi raggiungibili (riuscire a dare ai propri figli insegnamenti che crediamo possano essere utili nella loro vita futura, riappacificarsi con qualcuno per cancellare assieme presunti torti che risultano essere alla fine poca cosa , godersi un avvenimento sportivo importante, rileggersi magari l'Amleto per l'ultima volta...).

Dobbiamo provare, noi operatori sanitari che stiamo vicino a questi malati, ad aiutarli a ritrovare quella che possiamo dire la “scoperta del senso” in ciò che avviene, anche quando sembra non essercene alcuno, anche quando l'angoscia ci assale. Lo sappiamo, come dice Viviani, la verità ci dice che tra sofferenza e riscatto non c'è proporzione ma sta a noi ridurne il peso dell'“ingiustizia”, senza paura, con l'aiuto degli altri.

Il grande psichiatra canadese Harvey Cochinov, dell'Università di Manitoba, parla della “dignity therapy”, della terapia della dignità: preservandola per quanto possibile in ogni aspetto, anche alla fine della vita, ridiamo fiato alla speranza di finire la nostra vita nella pace: morire è un destino ineluttabile per tutti noi, che almeno possa avvenire, a fronte di malattie molto impegnative per il nostro corpo fisico, in armonia con il nostro spirito più autentico.

Dr. Roberto Magarotto

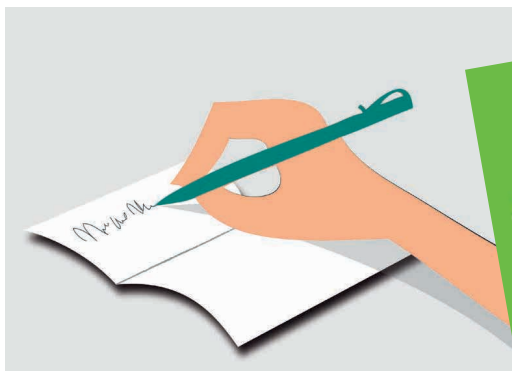
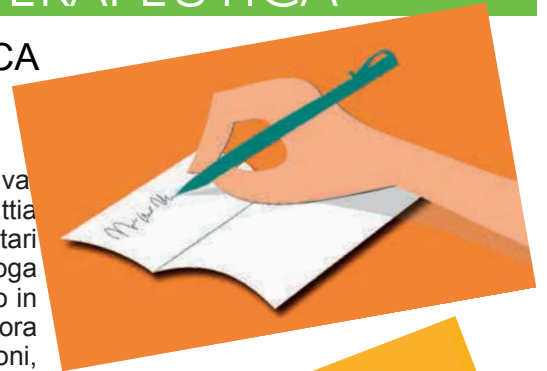


IL CORSO DI SCRITTURA TERAPEUTICA

CONTINUANO I CORSI DI SCRITTURA TERAPEUTICA
'IN PUNTA DI PENNA'.

Da maggio 2014, A.V.A.P.O.-Mestre organizza e promuove questa iniziativa rivolta a tutte le persone che, in qualche modo, sono state toccate dalla malattia oncologica: persone ammalate, persone in follow-up, familiari e volontari dell'Associazione. Il corso viene tenuto dalla dott.ssa Lucia Bazzo, psicologa e psicoterapeuta di AVAPO-Mestre, e si articola in 6 incontri che si svolgono in orario pomeridiano-serale. Per la prossima edizione del corso ci sono ancora alcuni posti disponibili: vuoi partecipare anche tu? Per informazioni e iscrizioni, chiamaci in segreteria al numero 041 5350918.

La partecipazione al corso è gratuita e ... veramente terapeutica!



Progetti: AVAPO JUNIOR, CURE SIMULTANEE

25 anni di attività di A.V.A.P.O.-Mestre a servizio delle persone.

Tutti i versamenti di donazione ricevuti in questo 25° di A.V.A.P.O.-Mestre (dal 1.10.2015 al 30.9.2016), verranno destinati alla realizzazione delle nuove iniziative: AVAPO JUNIOR, CURE SIMULTANEE.

ALLA DATA del 31.12.2015 SONO STATI

RACCOLTI **43.756,49 €**

GRAZIE!



PREGIUDIZIO

Non l'avevo mai guardata pur vedendola tante volte.... eppure. Lei nera, esile, silenziosa, immobile.... lo frettoloso, distratto, annoiato, attento solo ai prezzi e alle offerte speciali il due per uno, il tre per due...

Il mio fastidio e imbarazzo nel non voler incrociare il mio sguardo con il suo. La ricerca di un angolo neutro da fissare per distogliere lo sguardo e non inserire la coscienza "... Buongiorno signore ...". Uffaaaaa ma perché non ve ne restate in Africa... Ma cosa volete... Ci fregate il lavoro, perché non lavorate?... Sempre senza far niente!

Vero! Dall'alto della nostra spocchiosa civiltà ci sentiamo superiori! Certo noi siamo bianchi voi... voi no. Voi siete neri. Alla cassa in fila, prima del mio carrello, passavi dalla commessa uno yogurt e una banana e per pagare una manciata di monetine.

Non erano sufficienti. Hai lasciato la banana e sei uscita con la tua colazione. Ero colpevolmente distratto non ho avuto il coraggio di chiamarti indietro e di offrirtela io la banana che volevi. Mi sono vergognato.

Si mi sono vergognato del mio voler essere integrato a quelli della fila che con i miei pregiudizi esprimevano con lo sguardo e qualche commento brontolato a mezza bocca, la loro superiore disapprovazione. Poi è successo.

Pioveva e avevo le borse di plastica strapiene in mano. Cercavo le chiavi della macchina non le trovo mai... specie se sta piovendo. Ti sei avvicinata timidamente.

Non hai detto una parola. Non era necessario.

Trovate le chiavi sistemate le borse voglio salire in macchina... ma tu sei là, immobile, fragile con negli occhi tutta la tristezza di una bambina che ha fame e che si vergogna anche di stendere la mano o di mormorare una richiesta. Ho infilato una mano in tasca estratto una moneta e senza una parola te l'ho offerta. Si sono incrociati i nostri sguardi.

Arretrando timorosa hai accennato ad un inchino e un sorriso. Ecco sei forse stata educata da qualche suora in qualche sperduta missione in Africa. Sono tutte tecniche per impietosire.... O no?

Tecniche di sopravvivenza?

Non capisco... social pieni di cani gatti bambini... scaffali interi di supermercati con mangimi per animali... e tu? Tu bambina nera senza coraggio di stendere una mano ringrazi me "civile bianco della razza superiore" e mi fai pure un inchino per una moneta? Mi hai fatto sentire un presuntuoso strafogato nei miei pregiudizi. Ok non eri un bambino che piange dal televisore invariabilmente all'ora di cena. Tu sei un essere umano in carne ed ossa perché IO NON DEVO VEDERTI?

Perché devo credere di essere migliore di te?

Perché ho i soldi e sono potente... perché sono bianco... Scusami se puoi e perdonami se non ho capito che la Verità senza la Carità non vale niente.

Adelio Lombardo
volontario Avapo-Mestre



IL NOSTRO TESTAMENTO un lascito morale da preparare con cura

Ci pensiamo eterni. Ci comportiamo come se il futuro fosse immenso e illimitato. Eppure le nostre fragilissime vite possono finire in un attimo, con un ultimo, a volte violento, battito di ciglia. Per un incidente, per un attentato, per una aggressione. Per un attentato. Per un infarto. Anche se giovani.

Un modo strutturato per pensare alla possibile fine della nostra vita è fare testamento. Eppure pochi lo fanno, non solo tra i giovani ma anche ben dopo la maturità. Come se il tempo davanti fosse sempre eterno. Perché questo gesto importante è così trascurato? "Ho così poco da lasciare! Cosa vuoi che cambi?", "Se muoio sai cosa me ne importa di quelli che restano?" o, ancora, "Non menar gramo, tanto c'è tempo!": questo pensano in molti. Eppure il fare testamento è un gesto meditato, strutturato, prezioso non tanto o non solo dal punto di vista dell'avere e del lasciare, ma dell'essere: anzitutto per se stessi. Proprio finché si è vivi e col cervello sano, per molte ragioni. Il pensiero della propria possibile morte ci porta anzitutto a fare un bilancio della nostra vita.

Che è bene rivalutare periodicamente: per fare chiarezza dentro di sé, per pesare le priorità, per fare pulizia delle cose e delle situazioni pesanti o inutili, e del rumore di fondo che appesantisce il pensiero e la vita. Per scegliere come vivere e assaporare tempo, affetti ed energie, se davvero di giorni ne restassero pochi. Per selezionare i rapporti che merita coltivare. Per lasciar perdere le migliaia di sciocchezze, contrattempi e rimpianti su cui sprechiamo le energie migliori. E' un'ultima riflessione scritta a mano, da meditare bene molto prima che si renda necessaria.

E' preziosissimo, il pensiero della morte, anche per

giudicarci con obiettività e pacatezza.

Morissi ora, cosa resterebbe di me? Quali sono gli aspetti generosi che merita valorizzare, e quelli invece negativi che merita riconsiderare? Ci sono persone con cui vorrei riconciliarmi? O a cui non ho detto fino in fondo quanto siano state preziose per me? Tante riflessioni importanti per vivere con maggiore consapevolezza, migliorando la qualità dei nostri rapporti umani ora. Per rileggere con diversa morbidezza di sguardo il proprio passato e il mondo. Non è questione di ricchezza o lasciti. Il testamento è prima di tutto un lascito morale, un'eredità di gioia, come direbbe Pablo Neruda. E' importante per lasciare un ricordo meditato. Affettuoso e spirituale, prima ancora che tangibile.

Fare testamento è un modo sostanziale di prendersi cura per tempo e con calma delle persone-ma anche degli animali-cui vogliamo bene e che ci hanno resi felici. Nelle sempre più frequenti unioni di fatto molte situazioni, anche drammatiche, nascono dal morire senza aver fatto testamento. O senza averne fatto uno che comprenda le nuove situazioni affettive. Per esempio, nelle più recenti convivenze con figli piccoli, senza aver ben chiarito dal punto di vista legale la situazione coniugale precedente. Per tutelare i figli nello stesso modo.

Ma anche la nuova compagna. Per garantire assistenza e sostegno a un familiare, un genitore, un fratello, un'amica single che senza di noi resterebbe in grave difficoltà. In tutte le situazioni complesse, è indispensabile consigliarsi prima col notaio di fiducia.

Pensare al futuro di coloro che lasciamo, soprattutto se piccoli o in condizioni di vulnerabilità economica, è un gesto d'amore vero e di responsabilità.

Non ultimo, un testamento dovrebbe essere scritto con dolcezza ed equilibrio. Senza acrimonie, decantando la rabbia o l'amarrezza che a volte si incista nei rapporti umani, anche nella complessità della famiglia allargata.

Dovrebbe lasciare, alla fine della lettura, commozione,

tenerezza, uno struggente e sottile rimpianto, anche se poi moriremo a cent'anni. E' saggio scrivere il proprio testamento come un'ultima carezza e un abbraccio da regalare a coloro che abbiamo amato e hanno dato luce alla nostra vita, mentre varchiamo l'ultima soglia con un pacificato e grato sorriso.

Alessandra Graziottin



IL GUSTO DELLA VITA

spazio riservato agli scritti dei lettori

TORE ED ESTERINA

Mio nonno viveva in un paese di mare, in una casa gialla con le persiane verdi. Sulle colonne, ai lati del cancello d'argento, s'arrampicavano rose spampanate, gialle anch'esse che si riunivano in alto in un arco profumato.

Sotto le finestre aiuole di geranei rossi. Da bambine, quando giocavamo alle signore, ne mettavamo i petali sulle unghie. Li appiccicavamo con la saliva ed agitavamo le mani dalle lunghe unghie laccate come avevamo visto fare a Checchina, l'americana.

Mio nonno era colonnello ed aveva il diabete. Queste erano nell'ordine le cose che più mi colpivano di lui. I colonnelli dei libri avevano l'aria arcigna e facevano le guerre. Lui era sempre sereno e di quel suo passato restava solo un berretto pieno di carta velina e odoroso di canfora e una sciabola nell'armadio. Faceva un gran rumore ogni volta che la nonna prendeva uno dei suoi abiti. Anche quello del diabete era un mistero. Era un mistero che l'avesse preso cadendo da cavallo (come si prende una gran botta in testa) ma nessuno me lo aveva spiegato meglio.

La casa era attraversata da un corridoio lungo e stretto che collegava la porta d'ingresso con l'altra che dava sul retro. Subito fuori una pergola d'uva fragola. Quando mi portava fuori (o ero io a portare lui?) alzava la mano a carezzare i grappoli caldi di sole e mi porgeva un chicco: - Senti, senti com'è dolce! Alberi di arance e limoni, e ancora dietro di pere, poi, in fondo, il porcile con tre gradini e una finestrella piccola piccola dalla quale noi bambini spiavamo i maiali

per scappar via, col naso tappato.

A sinistra, lungo un muro assolato e odoroso di menta, una porticina verde con un chiavistello arrugginito dava sul vicolo. Di là era proibito uscire. Dall'ozio forzato delle prime ore di pomeriggio che tutti, tranne me, trovavano caldissimi, sentivo, attraverso le persiane accostate, i bambini del vicolo: "O regina, reginella, quanti passi devo fare per arrivare al tuo castello?" A destra della casa scorreva il fiumarello. D'estate ci calavamo dentro un bottiglione di vino con uno spago legato al collo e lo ritiravamo poi, gelato, come l'anguria che avevamo lasciato sui ciottoli, scendendo piano piano due gradini coperti di muschio.

Mio nonno si chiamava Salvatore ed era cieco. Camminava piano piano strascinando i piedi, le braccia tese in avanti. Si faceva la barba da solo con un rasoio elettrico che ogni tanto fermava per passarsi l'altra mano sulle guance finché non le sentiva lisce.

Dei capelli si occupava la nonna, la riga da una parte, un po' di acqua sul sottile pettine bianco.

- Tore, sei pronto!

Lei l'ho sempre vista vestita di nero.

Solo in una foto, scattata nei primi mesi del matrimonio, porta un abito chiaro. Quando morì sua madre aveva sette anni e i parenti la vestirono a lutto. Così da una morte all'altra rimase per settant'anni e forse si cambiò d'abito solo per quella foto.

Il nonno era morto. Qualche parente ci aveva cucito sull'abito bianco a bolle arancioni, un bottone nero.



IL CANE DI MEDJUGORJE

C'era una volta": iniziano così le favole, ma questa è una storia vera e allora inizia diversamente:

C'è un cane buono di nome "Capo"; a Medjugorje, dove abita, il suo nome si pronuncia "Sapo" e significa "Piccola zampa". E' un bastardino dalle zampe corte, color miele, giocherellone, coccolone, impossibile non fermarsi ad accarezzarlo. Ha una coda sempre scodinzolante ... se avesse un telefonino squillerebbe sempre ..., è una specie di pronto soccorso. Fa la spola silenziosamente tra la casa dei suoi padroni, (Pansion-Agency, di Lidija & Pero Vasilj, persone buone e disponibili), ed il suo paese (Bijacovici-Medjugorje sulla collina delle Apparizioni). Con i suoi occhi buoni controlla che tutto vada bene e scorta i pellegrini nei vari luoghi di preghiera.

Ma la storia? Eccola qui!

Un giorno, da una delle sue passeggiate o meglio, da uno dei suoi "accompagnamenti", Capo ritorna con qualcosa in bocca; cammina svelto, ha fretta di portare la preda ai suoi padroni. Ma che cosa ha trovato? Sembra ... sì, forse è ... un topo ... Un cane con un topo in bocca? Ma dove mai si è vista una cosa simile? Ma ... guardando bene No, non è un topo: è un gattino! Malconco, denutrito e sporco. Qualcuno se ne è sbarazzato abbandonandolo nei pressi della Pensione, ... e Capo lo trova, capisce che ha bisogno di aiuto e lo prende delicatamente in bocca. Lo deposita ai piedi di Lidija, la sua padrona, che sorride e glielo affida. Come un buon Samaritano si prende cura del "suo" gattino. Letteralmente, lo abbraccia (...o forse si dovrebbe dire "azzampa"?), e scalda quell'esserino ridotto a pelle e ossa. Lo lava con la sua saliva, con la lingua continua la pulizia, con delle belle leccate pulisce anche gli occhietti incrostati; per giorni e giorni, fino alla guarigione.

Ora sono inseparabili, vanno a spasso insieme, accovacciati

insieme prendono il sole, si fanno un sacco di coccole (li abbiamo visti darsi bacini affettuosi), si raggomitano insieme per dormire; insomma sono proprio amici!

Una lezione che insegna e fa meditare.

Testimonianza di un gruppo di pellegrini, volontari ma non solo, diretti a Medjugorje, ciascuno con le proprie motivazioni e aspettative, ciascuno ad un punto diverso del proprio percorso interiore. Quando siamo partiti ci conoscevano poco; la condivisione di un viaggio autostradale di 10 ore ci ha consentito di conoscerci meglio. Siamo arrivati da strade diverse, come dice il canto, e abbiamo imparato a comprenderci, sostenerci, confortarci, amarci. Da Medjugorje siamo tornati persone diverse, arricchite dalle esperienze e dalle emozioni condivise, ci sembrava di essere vecchi amici.



TORE ED ESTERINA

Lei lo guardò.

- Brava! Brava! L'ha messo la zia? Adesso però lo togliamo!

E già con le forbici l'aveva staccato.

I lunghi capelli bianchi sono stretti in una treccia che diventa sottile sottile. La ferma con un elastico, l'arrotola sulla nuca e la punta con due forcine. E' un'operazione che compie velocemente, anche senza specchio o al buio. Gira per casa in sottoveste di maglina nera, i capelli sciolti e le forcine in mano, i piedi con le cipolle dentro pantofole da uomo.

Torniamo dal mare con un bottiglione d'acqua salata. Lo versa in un catino e c'immerge i piedi doloranti. Sospira di sollievo. Spalma velocemente la Venus sul viso e passa col piumino una cipria rosata dal profumo dolciastro.

E' pronta.

La maggior parte della giornata è in cucina per piatti elaboratissimi che considera semplici e prepara in mezz'ora.

Torniamo dal mare. Sui letti coperti da lenzuola candide sono stesi in fila, l'uno accanto all'altro come soldatini, decine e decine di fusilli fatti a mano col ferro da calza. La cucina profuma di sugo e basilico.

Al giovedì aspetta con impazienza "Gioia" per conoscere il seguito dei romanzi d'amore a puntate. Andiamo all'edicola anche due o tre volte in un giorno, finché non riusciamo a portarle la sua rivista.

La sera guarda volentieri un film e parla con Perry Mason o con l'ispettore di turno:

- Ma come, non ti sei accorto che ci sono due bicchieri sporchi? - oppure: - Attento! Attento! E' dietro di te!

Dopo il film riceve in giardino dove serve orzata e caffè.

- Figlio mio - dice al signore, di qualunque età esso sia che ha parcheggiato l'auto davanti al cancello - spostala più in là, vedi, non posso uscire. Anche l'altro giorno...

E gli racconta gran parte della sua vita, finché l'altro, spossato, cede e sposta l'auto.

Ripete anche tre o quattro volte per sera questa piccola sceneggiata sotto gli occhi divertiti dei suoi ospiti. Raramente qualcuno rifiuta di lasciarle libero il passaggio.

continua a pag. 12 ➔

ANGELI

Eravamo in due volontari, Pietro ed io, dalle parti di Quarto d'Altino, un caldo mattino del giugno scorso, impegnati nel servizio di distribuzione dei periodici, quando Pietro mi raccontò di una certa conversazione che gli accadde tempo addietro dalle parti di Marghera, quando alla guida del Doblò di Avapo-Mestre era impegnato nel servizio di consegna ausili. Mentre era fermo per una consegna, si sentì urlare dietro: "Ehi Lu! Salò perché hanno inventato il paradiso?" Sorpreso dei modi e dalla strana domanda, Pietro rispose: "Non saprei, forse per le persone che nella vita si sono comportate bene". "No" rispose il primo "lo hanno inventato per voi dell'Avapo"! Questa confidenza di Pietro mi aiuta a ritornare su una frase udita più tempo addietro in una riunione tra volontari, quando sentii Giusto dire che noi dell'Avapo siamo anche detti "angeli della morte". Lì per lì mi sembrò una fantasticheria, un modo suo di esprimersi; questo fino a giugno scorso, quando, a Forte Marghera, alla partenza della corsa Vivicità 2015 organizzata da Uisp per Avapo-Mestre, sentii una persona tra il pubblico ironizzare: "Ecco l'Avapo, arrivano gli angeli della morte".

Bene! Adesso vorrei sfogarmi proprio tanto e per bene, e alla fine ognuno pensi ciò che vuole.

Noi di Avapo abbiamo scelto di metterci al servizio, accanto al malato di cancro e ai suoi familiari, in questa malattia che si espande fin troppo velocemente e non guarda in faccia a sesso ed età. Poi, se accade che ci si venga a trovare in fase di terminalità (scusate la durezza del termine ma non voglio fare sconti alla drasticità della situazione), quando tanti origliano e, bisbigliando pietismo, fingono di non sapere, e poi dopo, conoscenti, colleghi, vicini di casa, parenti, amici, con scuse di circostanza si esimono dal telefonare e farti visita, quando rimangono attorno solo i tuoi familiari e a volte nemmeno loro, quando sulla tua malattia e su di te cala l'assenza delle persone, mentre si fanno presenti il dolore, la paura, la solitudine, quando

sei nel pieno dello stadio di indesiderata relazione con la malattia, ecco, quando questo, tutto assieme o con incessante progressione, ti investe, forse vivere o morire non fa poi più tanta differenza, perché il vivere è diventato sopravvivere e anche meno. Anche qui arrivano, anche se in realtà sono già arrivati da un pezzo ma spesso non lo si vuol sapere, i volontari e professionisti di Avapo.

Noi non veniamo a decretare la morte. Quando una vita, la tua, viene abbandonata dalla società, dalle persone del quotidiano per le quali diventi indesiderata, indesiderato, scomodo e premorto, "quando non c'è più niente da fare c'è ancora molto da fare". Non sei morto, respiri, ragioni, pensi, mangi, soffri, sei ancora in vita, sei viva, sei vivo. Affiancarsi a queste situazioni di bisogno, se accettati, entrare in relazione col malato oncologico e i suoi familiari, stare accanto, ascoltare insieme il silenzio, condividere sorrisi, lacrime, sentimenti, emozioni, scambi di idee, dedicare uno spazio, un tempo di me volontario, fermare il me stesso auto centrico per pormi un pochino accanto, mettere l'ammalato, il familiare, al primo posto, concentrarmi su di lei, lui, sulla ricchezza e la dignità che abitano questa persona, questo è quello che umilmente cerchiamo di fare, meglio di dare, meglio ancora di essere noi di Avapo. Sto parlando di rispetto e di qualità della vita, sempre! Come possono sentirsi l'ammalato e la famiglia che vedono in noi nuovi e necessari conoscenti, poi nuovi amici e fin quasi una piccola luce nel loro buio?

E adesso, ecco, volendo appioppare al personale di Avapo una nomea, un termine, come li vogliamo chiamare? Angeli della morte? Angeli della vita? Angeli? Ad Andrea piace puntualizzare che siamo persone normali ma non qualsiasi, e a me piace sentirglielo dire, mi dà un po' il senso della misura di noi, di me volontario.

Guerrino Bergamo
volontario Avapo-Mestre



LE PAROLE DEL CUORE

SPIRITUALITA': è una parola che usiamo per indicare tutto quello che non è materiale e che appartiene all'anima, agli ideali, ai valori, specie religiosi.

Le parole spiritualità e spirituale derivano da spirito e dal verbo spirare.

Lo spirito è il soffio leggero e invisibile che ha vita ma non si vede, come l'anima, gli angeli, i demoni. Da questo significato, la parola spirito è passata poi a indicare anche la disposizione dell'animo di una persona che, appunto, può avere spirito di poesia, spirito di contraddizione e avere spirito vuol dire essere persona brillante e vivace. Spirare – dal latino spir-are- significa soffiare. Il verbo spirare compone anche altre parole, nelle quali il soffio vitale in modo diverso ci anima. Ricordiamo, in particolare,

i verbi respirare (re= in modo continuativo e spirare, trarre l'aria nei polmoni e poi rimandarla fuori, ed anche avere sollievo dalla fatica, che ci aveva fatto trattenere il respiro) e sospirare (sub=sotto e spirare, respirare dal profondo, come quando si vive una tristezza, un timore, un forte sentimento).

Dunque, lo spirito è il soffio della vita, sia fisica sia interiore. Spiritualità è allora la dimensione della vita, tutto quello che fa respirare e vivere l'uomo considerato nella sua interezza. Il significato della parola è dinamico, non può essere ridotto ad un elenco di quel che è spirituale e di quello che non lo è ma invita, in ogni situazione – anche nelle attività di ogni giorno- a chiedersi se quello che stiamo facendo, pensando, progettando è per noi vita e respiro.

Maristella Cerato



TORE ED ESTERINA

Tra gli ospiti fissi c'è un suo coetaneo, Vincenzino "la Posta". Il soprannome è dovuto a trent'anni di onorata carriera all'ufficio postale del paese. Ma noi lo chiamiamo "Mezzobusto" perché da quando è in pensione passa le sue giornate guardando in strada dalla finestra.

- Non è ancora arrivato il fidanzato, stasera! - le diciamo per prenderla in giro.

- Io so' na vecchia, io so' na malata - ti dice aprendoti la porta quando fai tardi, la camicia da notte a fiorellini, la treccia sulle spalle.

Ma una volta a letto non ha più sonno e vuol sapere chi c'era e com'era vestito e cosa ha detto.

Alle sei è già sveglia, ti porta il caffè, spalanca la finestra e poi ti dice: - Dormi, dormi, tanto è presto!

Mi aspetta al cancello. Mi trova pallida e magra. Mi dà subito l'uovo fresco sbattuto con tanto zucchero e il marsala dentro.

Mi chiede: - Resti fino a ottobre?

A mia madre che telefona per sapere se sono arrivata risponde: - E' l'aria che le fa bene! Ha già cambiato faccia!

Usa per i medicinali che deve prendere una forma sincopata. Così l'Optalidon diventa l'opto e il Buscopan busco.

Noi bambine li riconosciamo dal colore, uno è rosa e l'altro bianco, ma ancora oggi, per me, sono l'opto e il busco.

Ester Lattari

DECENNALE DEL PERIODICO 'PER MANO'

Desideriamo ringraziare coloro (attualmente 483 tra esercizi privati e pubblici) che gentilmente mettono a disposizione i loro spazi accogliendo il bimestrale "Per mano" e, consentendone la capillare diffusione a pubblico e lettori, contribuiscono a far conoscere A.V.A.P.O.-Mestre e i suoi servizi.

*Elenchiamo qui la **quarta parte** di questi nostri sostenitori di "Per mano". L'elenco completo dei nominativi verrà inserito quanto prima sul sito www.avapomestre.it. GRAZIE a TUTTI!*

BAR Road Runner, Via Miranese n.419
 FERRAMENTA-Colorificio Pasqualetto snc, Via Miranese n.A38492a
 PANIFICIO Zamengo, Via Miranese n. 417
 SALUMI e formaggi da Gastone, Via Miranese n.413
 FARMACIA Boscolo, Via S. Dona' n.313
 STUDIO Medico Associati 'La Piazza', P.za pastrello n.32/2
 AMBULATORI Medici 'CA.RI.BI', V.le della Stazione n.11
 BAR 'Sole e Luna', P.za Municipio n.27
 CENTRO Civico A.Moro, Via della Cultura n.3
 CHIESA SS. Martiri, P.za IV Novembre
 GCIL CAF Sindacato, Via dello Sport n.8
 ASSOCIAZIONE I Ragazzi della Panchina, Via Gelain n.1
 BAR 'Ae do Porte', P.za Mercato n.46/b
 BAR Centro Commerciale PANORAMA, Via Orsato n.13-15
 CHIESA S. Pio X, Via Nicolodi n.2
 CHIESA SS. Francesco e Chiara d'Assisi, Via Beccaria n.10
 CHIESA della Resurrezione, Via Palladio n.3, Cita,
 CHIESA S. Antonio da Padova, Via Gelain n.1
 CHIESA S. Michele, Gesù lavoratore, Via Don Orione n.3
 CHIESA S.Michele Arcangelo, Via F.lli Bandiera n.100
 FARMACIA Ai due Angeli, alla Cita, Via Longhena n.2
 FARMACIA 'Alla Salute', P.le Giovannacci n.13
 FARMACIA all'Autostada Internazionale, Via Trieste n.2
 FARMACIA Comunale n.12, Via Beccaria n.115
 FARMACIA Medina, Via Canal n.2
 FARMACIA S. Antonio, Via Tommaseo n.11
 MUNICIPALITA' di Marghera, P.za Municipio n.1
 PANIFICIO Gambato Sandra, Via Mutilati del Lavoro n.22
 PANIFICIO Vianello Olivo, P.za Mercato n.8
 PATRONATO A.C.L.I., Via Uloa n.3/1
 STUDIO Medico Dott.ssa Coccola, Via Mezzacapo n.30
 STUDIO Medico 'Al Centro la Salute', Via Canal n.16
 CENTRO ANZIANI, Via Catene n.65
 CENTRO AUSER, Via Catene n.65
 CHIESA S. Maria della Salute, Via Trieste n.140
 CIRCOLO Culturale U. Conte, Via Catene n.80
 FARMACIA S.ta Maria della Salute, alle Catene, Via Trieste n.179/c
 STUDIO Medico, Via Trieste n.108, n.110
 AGRARIA Veneta, Via Moglianese n.32
 FLORICOLTURA Dogà, Via Roma n.89
 MACELLERIA Manente Fabio, Via Castellana n.28
 TABACCHI Rivendita, Voltolina E., Via Roma n.39a
 AMBULATORIO Dott. Bruscaignin, V.le Garibaldi n.43

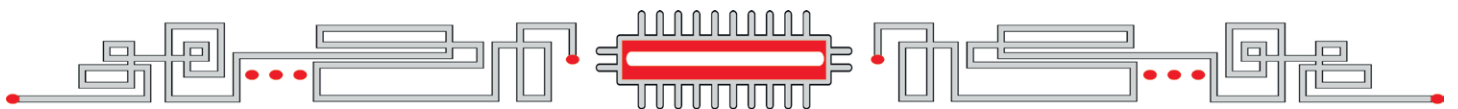
Crirignago
 Crirignago
 Crirignago
 Crirignago
 Favaro Veneto
 Favaro Veneto
 Gaggio
 Marcon
 Marcon
 Marcon
 Marcon
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera
 Marghera - Catene
 Marghera - Catene
 Marghera - Catene
 Marghera - Catene
 Marghera - Catene
 Marghera - Catene
 Martellago
 Martellago
 Martellago
 Martellago
 Mestre



ASSICURAZIONI Unipol, Via Miranese n.1	Mestre
BAR "WAW TARTARUGHIN", Via Torre Belfredo n.86	Mestre
BAR 'All'Ombra del Gabbiano', Via Caneve n.2	Mestre
BAR 'Cherry', Via Torre Belfredo n.2	Mestre
BAR, Via Bissuola n.38	Mestre
BARBIERE 'Acconciatore Fabio', Via Bissuola n.44a	Mestre
BARBIERE 'Giovanni di Antonio', Via Bissuola n.21f	Mestre
BISSUOLA Medica, Via Caviglia n.1/3	Mestre
CENTRO ANZIANI Villa Erizzo, Via Carducci n.30	Mestre
CENTRO CLINICO, Via Piave n.37	Mestre
CENTRO MEDICO, V.le S.Marco n.184	Mestre
CHIESA S. Pietro Orseolo, V.le don Sturzo n.21	Mestre
CHIESA Corpus Domini, Via Gagliardi, Quartiere Pertini	Mestre
CHIESA S.Marco Evangelista, V.le S.Marco n.80d	Mestre
EDICOLA 'Perare Cristina', P.za Ferretto n.115	Mestre
EDICOLA 'Punta Angela', V.le Garibaldi n.14	Mestre
EDICOLA 'Trevisan Stefano', P.tta E.Matter	Mestre
FARMACIA '4 Cantoni', Via Torre Belfredo n.87b	Mestre
FARMACIA 'Delle Barche', P.za XXVII Ottobre n.90	Mestre
FARMACIA Ducale, Ames 5, V.le S.Marco n. 142a-b	Mestre
FARMACIA Magnaguagno, Via Miranese n. 31	Mestre
GELATERIA-BAR, 'S.Paolo', Via Filiasi n.125	Mestre
MACELLERIA 'Dante Cavaina', Via Verdi n.12	Mestre
MACELLERIA Favaro Dino, Via Filiasi n.127	Mestre
ORTAGGI E fiori 'Busato Flavio', Via F+A102rassinelli n.71	Mestre
OSPEDALE dell'Angelo, Reparto di Medicina Nucleare	Mestre
OSPEDALE dell'Angelo, unità di Pronto Soccorso	Mestre
PALESTRA Back School, Via Fiume n.6	Mestre
PANIFICIO Bernardi, Via Torre Belfredo n.81/5	Mestre
PANIFICIO Vanin, Viale Garibaldi n.106	Mestre
PASTICCERIA Loredana, Via Bissuola n.14	Mestre
PESCHERIA GT di G.Toniolo, Via Miranese n.153	Mestre
PISCINA CONI, Via Circonvallazione n.53	Mestre
PODOLOGO 'Nardo Simone', Via Bissuola 16d	Mestre
POLIAMBULATORI, Palazzo Donatello, P.le Candiani n.19d	Mestre
SANITARIA Tonello, Via Torre Belfredo n.66	Mestre
SANITARIA Tonello, Via Torre Belfredo n.68	Mestre
SCUOLA Biblica, S.ta Caterina d'Alessandria, Via Querini n.19a	Mestre
STUDIO Bello rag. Carla, Via Baracca n.39	Mestre
STUDIO Medico Dott. Pettenuzzo, Via Manin n.53	Mestre
STUDIO Medico 'Zanini', Via San Dpna' n.283	Mestre
TABACCHERIA di A.Sartor , Via Miranese n.286b	Mestre
CHIESA S.ta Maria del Carmelo, Via Terraglio n.45	Mestre-Terraglio
PANNETTERIA Catto Daniela, Via Invancich n.26	Noale
ASSOCIAZIONE Pro Senectute, Via don L.Giussani n.5	Spinea
ASSOCIAZIONE Pro Senectute, Via Pozzuoli n.6	Spinea
BAR al Polo, Via E. Tito n.8/10	Zelarino



Per mano





AVAPO MESTRE
ASSOCIAZIONE VOLONTARI
ASSISTENZA PAZIENTI ONCOLOGICI



1 MAGGIO 2016 TRENO A VAPORE DA VENEZIA MESTRE A BASSANO DEL GRAPPA CON CARROZZE D'EPOCA

ORARI DI PARTENZA

ORE 9.30 VENEZIA MESTRE
ORE 9.46 MAERNE DI M.
ORE 10.55 CASTELFRANCO V.
ORE 11.54 BASSANO D.G.

ORARIO DI PARTENZA

BASSANO D.G.: ORE 15.42

ARRIVI:

ORE 16.24 CASTELFRANCO V.
ORE 16.48 MAERNE DI M.
ORE 17.05 VENEZIA MESTRE

PER BIGLIETTI ED
INFORMAZIONI
TEL. 041.5350918

A. V.A. P.O. RE

**PRENOTAZIONE POSTI ED INFORMAZIONI TEL 041.5350918, OPPURE
PRESSO LA SEDE DI A.V.A.P.O. MESTRE, VIALE GARIBALDI 56**



25
ANNI

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



tel. 041 5350918

www.avapomestre.it - info@avapomestre.it

AVAPO MESTRE GARANTISCE GRATUITAMENTE:

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

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2014

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

Comitato di redazione: *Laura Auriemma, Anna Maria Dessi, Annalisa Febrino, Anna Paola Michieletto, Martina Tiberini, Guerrino Bergamo, Marco Bracco, Giusto Cavinato, Luciano Osello, Antonino Romeo*
 Proprietario: AVAPO MESTRE ONLUS - Editore: AVAPO MESTRE ONLUS - Stampata: Arti Grafiche Ruberti, Via L. Perosi 9, 30174 Mestre (VE) - Redazione: Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

PUBBLICATO IL MESE DI FEBBRAIO 2016

Anno 10 - N. 48 - Periodico bimestrale di informazione e formazione dell'A.V.A.P.O. Mestre ONLUS - C.F. 90028420272 - Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe - DIRETTORE RESPONSABILE Don Armando Trevisiol - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - d.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.

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