

PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari
Assistenza Pazienti Oncologici

2 Donar...sì uno sguardo
rivolto verso l'altro

Lavori in corso per
aspiranti volontari Avapo 6

12 Il tocco
che nutre

La terapia
della dignità 14



DONAR...SÌ IN UNO SGUARDO RIVOLTO VERSO L'ALTRO



DONO: poche lettere che racchiudono un grandissimo significato.

di Stefania Bullo

In ogni momento è possibile donare qualcosa di sé per darlo agli altri. Tanti piccoli gesti di attenzione e gentilezza generano amore, quell'amore che ci porta a farci attenti all'altro che cammina accanto a noi.

Questo atteggiamento è connaturato con la figura del volontario che si mette a disposizione di altre persone, sue simili, per essere d'aiuto e contribuire a rendere migliore la comunità civile in cui vive. È un modo di essere che può concretizzarsi nel dono del proprio tempo, di abilità acquisite in ambito professionale, di attenzione verso i bisogni dei nostri simili. È un atteggiamento dell'animo che sa guardare oltre se stessi per aprire il cuore e la mente all'altro. **"Bisogna saper cercare col cuore"** – si legge in un

passo de "Il piccolo principe". È quello che giorno per giorno sperimentano i volontari, indipendentemente dall'Associazione o ambito in cui operano: saper guardare e leggere col cuore oltre ciò che spesso il solo sguardo rimanda, **per aprirsi ad una visione più profonda della realtà che scorre davanti ai nostri occhi.**

È un modo di vivere che sa superare l'individualismo spesso dilagante soprattutto ai giorni nostri, e riflettere sulla dimensione sociale che appartiene ad ogni essere umano: un mondo fatto di relazioni che sanno connotarsi di significato nel cercare un vero dialogo con le persone che la vita quotidiana ci pone accanto.

Donare un sorriso, una parola, mettersi in ascolto dell'altro per accoglierlo,

contraddistingue l'attività di AVAPO e di chi si fa portavoce di un messaggio di solidarietà da concretizzare nella vita di ogni giorno, un modo di essere in qualità di persone, e di operare. Dagli incontri con i volontari emerge di frequente la riflessione sulla peculiarità del rapporto che si viene ad instaurare con le persone che richiedono uno specifico servizio, basato sulla reciprocità tra chi dona e riceve. Ognuno di noi infatti, soprattutto se sta vivendo un momento di fragilità, sia esso connesso ad esperienze di vita dolorose o a condizioni fisiche compromesse, avverte il bisogno profondo di trovare qualcuno che gli tende la mano, che sa ascoltare ed accogliere il proprio bisogno di aiuto in una relazione tra pari e alla pari. Un' accezione ancora diversa di "dono" è legata alla decisione di lasciare qualcosa di sé quando l'esperienza di vita si concluderà. Mi riferisco alla donazione degli organi che consentono al fisico un corretto funzionamento insieme alla possibilità di interagire e comunicare con il mondo esterno. La scienza ha fatto enormi progressi in questo campo consentendo a molte persone di godere del "dono della vita" grazie ad un gesto di grande generosità ed altruismo da parte di chi rivolgeva il pensiero al dopo di sé quando ancora godeva di buone condizioni di salute.

Nel nostro territorio è presente una realtà di riferimento internazionale, la Banca degli Occhi, fondata dal professor Giovanni Rama nel 1987, ritenuto un pioniere nell'ambito dei trapianti di cornea che hanno consentito a numerose persone di riacquistare la vista ed un miglioramento significativo della qualità di vita. La donazione degli organi è un tema molto delicato in quanto ci porta inevitabilmente a considerare la fine della vita. Affrontare tematiche come queste nel rispetto più profondo delle decisioni individuali, credo possa aiutare ciascuno di noi ad acquisire un grado di consapevolezza che si basa su elementi di conoscenza scientifici. È per tale motivo che **AVAPO-Mestre e Fondazione Banca degli Occhi promuovono un incontro** dedicato a chi è interessato ad affrontare questa tematica **che avrà luogo GIOVEDÌ 23 MAGGIO, alle ore 17,00, presso l'Auditorium del Padiglione Rama - posto di fronte all'ingresso dell'Ospedale dell'Angelo di Mestre**, come indicato dal programma che a breve pubblicheremo sul sito e su Facebook. Auspico che questo invito a partecipare venga accolto da numerosi partecipanti come opportunità di crescita personale.

Uno speciale augurio da parte del comitato di redazione al Direttore del nostro periodico, don Armando Trevisiol in occasione del suo novantesimo compleanno.



Carissimo don Armando, nella sua vita ha raggiunto numerosi traguardi tutti caratterizzati dal servizio verso la Persona. Ha saputo leggere con arguzia i cambiamenti sociali che negli anni si sono verificati e progettare iniziative volte a garantire risposte innovative. Ci possa essere ancora per lunghi anni di guida e di esempio da imitare nell'essere voce dei più deboli e sofferenti!

GRAZIE MILLE A TUTTI

di Silvana Bazzan

Sono volontaria in A.V.A.P.O da circa sette anni e il mio principale servizio è quello di recarmi a casa del paziente in automobile per accompagnarlo dove necessita andare per curare e affrontare al meglio la sua malattia e in questa mia attività ho avuto modo d'incontrare tante persone e di confrontarmi con le situazioni più diverse. Tanti volti si affacciano alla memoria e il mio cuore è pieno di tenerezza e gratitudine nei confronti di ognuno. Per quel poco che faccio ho ricevuto tanti ringraziamenti da persone quasi mai consapevoli di quanto loro mi abbiano insegnato della vita. Perché essere volontari in generale, ma in modo particolare in un'associazione come la nostra, **permette di avvicinare persone molte volte deboli nel corpo ma incredibilmente forti nello spirito.**

Nel corso di formazione per nuovi volontari spesso viene espresso il timore del primo approccio con il malato (è accaduto anche a me) ma, devo dire che sono stati proprio i malati a farmi capire che, prima di essere tali, sono persone, con le loro storie di vita, le loro paure, le loro speranze, esattamente come me! **Ho imparato a lasciarmi stupire dal loro coraggio, dal loro sorriso, dalla loro fede!** Certamente ho ascoltato storie di sofferenza, spesso, però, alleggerita, almeno in parte, dal poterle parlare con qualcuno che non sia direttamente e affettivamente coinvolto, come appunto un volontario, estraneo ma accogliente, aperto ad instaurare un rapporto di relazione umana semplice e disinteressato, disposto



a condividere tempo ed emozioni. In questi anni ho potuto conoscere un mondo diverso da quello che generalmente ci viene presentato da TV, radio e giornali, un mondo vero, più bello, **dove la persona è un valore, dove esiste l'amicizia** (ho incontrato una signora sola, sostenuta, seguita e accompagnata da colleghe di lavoro) **un mondo dove la famiglia e l'amore coniugale sono radice**

e sostegno per affrontare qualsiasi sfida della vita! Un mondo dove l'Altro e lo straniero, non sono un pericolo ma persone che vivono, amano, soffrono, piangono, gioiscono e sperano come me. Non posso che chiudere queste mie poche righe ringraziando a mia volta per questa grande opportunità di crescita umana e spirituale. Grazie dunque a tutti!



LA VETRINA DEI VOLONTARI

di Adelio Lombardo

All'ingresso dell'ospedale all'Angelo di Mestre esiste sulla destra una vetrina ben visibile per chi entra. In questa vetrina sono presenti tre uffici e un mini salottino a disposizione delle persone che ne hanno bisogno. Nella postazione numero tre, la prima salendo dalle scale o uscendo dall'ascensore, ci siamo noi di Avapo-Mestre. E ormai qualche anno che svolgiamo il nostro servizio per quanti lo richiedono. Esiste una parete di plexiglass trasparente per cui chi passa può vedere l'interno degli uffici e, a seconda delle proprie necessità, entrare senza problemi. **Le persone che si rivolgono a noi sono tutte diverse, accomunate da un unico problema, la malattia oncologica per se stessi o per qualche loro caro.** Lo si capisce da come aprono la porta prima di aprir bocca quale è il loro pensiero. La domanda muta che trasmettono è: come fare? Come si fa a chiedere? Sono sola; chi mi aiuta? Noi ascoltiamo, cerchiamo di aiutare spiegando che non siamo un ministero di burocrati, che le carte sono ridotte al minimo, che spesso basta una telefonata per risolvere qualcosa di complesso che non abbiamo mai provato a fare e che non vorrebbero mai provare.

Qualcuno ritorna e ci chiama angeli... Io mi imbarazzo e rispondo che non è proprio così, siamo solo persone che hanno provato prima di loro il dolore del sentirsi impotenti di fronte alla malattia e soli... ecco gli facciamo sentire la nostra vicinanza e se lo permettono il nostro affetto, **Non esistono cure miracolose esiste solo una umanità sofferente che ha bisogno di lottare, sperare e capire.** Nel nostro ufficio non è vietato piangere, non ci piacciono i super eroi che non si lasciano andare. Ho vivo il ricordo di una giovane figlia di un ricoverato a cui tremava il mento mentre spiegava del suo papà. Gli ho offerto un cioccolatino e l'ho invitata a sfogare i suoi sentimenti. Non aspettava altro è scoppiata in un pianto diretto sulla mia spalla, in quel momento ero io il suo papà che l'abbracciava e consolandola le diceva non piangere piccola Ti voglio bene. **Ecco la mia paga sono questi attimi di consolazione e anche se tornando a casa penso di non aver fatto niente oltre che ascoltare le persone che si rivolgono a noi trovo che sia un buon motivo per continuare a vivere utilmente.**



LAVORI IN CORSO PER GLI ASPIRANTI VOLONTARI AVAPO

a cura di Barbara Balabani

Bello? Bravi? Interessante?
Rovesciamo la frittata e
guardiamo dall'altra parte?

Nessuno dei presenti avrebbe voluto frequentarlo, perché nessuno vorrebbe dover combattere contro le malattie, men che meno contro le patologie oncologiche. Però le statistiche (sempre loro!) ci insegnano che ogni famiglia è stata toccata o sta vivendo una patologia di questo tipo. E allora che si fa? Cosa può fare una persona dotata di uno sconsiderato

senso di responsabilità nei confronti del prossimo? Mettersi a disposizione in tutta umiltà e imparare a donare quel che può. Adesso mi pare di sentire il lettore che mugugna: - Non è per me. Io non ho tempo. Io ho già fatto una donazione. Io ho già pagato questo prezzo. Sono tutte risposte legittime. Me le sono portate dentro per un tempo inenarrabile, con un punto di domanda finale che ha continuato a tormentarmi, finché non ho deciso di partecipare (e continuo a dirmi che io lo faccio solo per cultura personale, perché io sono proprio incapace di affrontare me stessa di fronte a chi soffre!). Adesso ti svelo un segreto: noi aspiranti volontari abbiamo

iniziato la frequenza delle lezioni quasi imbarazzati. Non parlavamo tra noi, non solo per educazione, ma proprio per un dignitoso rispetto del vissuto di chi avevamo seduto accanto, che poteva essere anche infinitamente più intenso e più doloroso di quel che singolarmente portiamo dentro. Noi aspiranti volontari siamo 'portatori sani' di carichi di dolore e di consapevolezza. Noi siamo consapevoli di avere un dono chiamato VITA. Il corso, magistralmente tenuto da professionisti e volontari ci sta facendo crescere velocemente e ci fa focalizzare i nostri obiettivi. Perché il dolore condiviso diventa esperienza e l'esperienza diventa un tesoro. Le lezioni danno informazioni preziose e noi le tessiamo con il nostro vissuto e le rendiamo punti di forza. Come? Se leggi questo nostro editoriale sai quali sono i valori di AVAPO e se li conosci sai che sono impagabili e impareggiabili. Cosa sta facendo AVAPO Mestre per noi? Ci sta facendo vedere che, grazie ad una associazione consolidata e assolutamente affidabile per i contenuti e le finalità, le nostre insicurezze e i piccoli punti di forza (parlo dei miei, ho dei compagni veramente stupendi!) non sono marginali, ma centrali in un processo formativo importante, fatto di solidarietà, di energia, di vitalità, di preparazione e di affiancamento ad altri Volontari per rendere questi valori condivisibili. AVAPO Mestre accoglie e raccoglie tutti i possibili valori per ridistribuirli quando si trova davanti alle patologie inenominabili. Contemporaneamente trasforma le 'debolezze emotive in punti di forza. Così le necessità di ogni persona coinvolta nella malattia oncologica diventano punti di attenzione su cui soffermarsi per offrire aiuto. Non te la senti di essere messo personalmente in contatto con chi sta affrontando la malattia? Ci sono infiniti altri ruoli che puoi ricoprire, e se hai una nuova idea, proponila, ne verrà sicuramente vagliata la fattibilità. Lavori, hai una famiglia e poco tempo da dedicare? Guarda che trovare altre persone che a loro volta sono impegnate nella nostra vita frenetica e ti accolgono con un sorriso che ti fa sollevare lo sguardo dal senso di solitudine che porti dentro, ti fa diventare un volontario raccoglitore di

ben-essere che desidera distribuire ben-essere, anche ridistribuendo il sorriso. Le lezioni tenute da responsabili di reparti ospedalieri, il cui solo nome fa paura, non ci hanno mai fatto sentire inadeguati, ma preziosi (anche la mia fifa nera sembra diventata grigio scuro!). Preziosi per chi? Non è la stessa cosa ricevere aiuto perché stai pagando, ricevere aiuto perché stai chiedendo aiuto, o essere affiancato da una associazione che previene il tuo bisogno e ti offre il suo sostegno. Quando frequenti un corso per volontari AVAPO Mestre ti accorgi che la casetta ben disegnata è una serra nella quale la vita può germogliare, e creare una consapevolezza dal valore inestimabile. Ogni giorno di vita è prezioso e come tale va considerato e salvaguardato. Allora la consapevolezza dell'essere aspiranti volontari orgogliosi, puntuali, solidali, increduli e fragilissimi, davanti ai grandi temi della vita ci sta facendo diventare una risorsa per quanti nella casetta di AVAPO Mestre entrano per trovare aiuto, soluzioni e sollievo. E anche noi speriamo di affiancare efficacemente gli impareggiabili professionisti e i Volontari con l'umiltà e l'entusiasmo tipici delle matricole. Saremo impacciati, timidi e chiederemo aiuto ad ogni piè sospinto, ma siamo ben saldi nella nostra convinzione che il ben-essere non nasce dalle grandi cose, ma dalla costanza di valori che nessuna moneta può pagare e nessun ordine può impartire che vengano elargiti. Quindi grazie da parte di tutti noi, per l'enormità che questo corso ci sta donando.



MANGIARE CON GUSTO E CON LA TESTA

di Roberta Franceschini

Cinque ragazzi ai fornelli, l'esperienza degli studenti dell'Istituto d'Istruzione Superiore Bruno-Franchetti.

Ore 13:00 (o 14:00): la campanella suona mettendo fine ad una mattinata di studio di un martedì qualunque di fine gennaio nell'Istituto d'Istruzione Superiore Bruno-Franchetti di Mestre; tutti pronti per andare a casa a mangiare e poi dedicarsi alle solite attività pomeridiane, chi allo studio, chi allo sport, per altri la musica... ma per 5 studenti l'agenda segna un appuntamento inusuale: dalle 15 alle 17 si ritroveranno nella cucina della sede di AVAPO Mestre di via Giusti, alle prese con ricette e fornelli e ad ascoltare consigli su come mangiare per mantenersi in salute adesso e in futuro.

"Mangiare con gusto e con testa" è intitolato formalmente il progetto che li vede coinvolti ed è una delle nuove sfide con cui AVAPO Mestre incontra i più giovani.

Il progetto si inserisce in un programma più ampio e articolato che ha l'obiettivo di avvicinare i ragazzi al mondo, ancora spesso sconosciuto, della malattia oncologica e della sua cura, cercando di far capire loro che ogni periodo della vita, anche la malattia, deve essere vissuta con rispetto e cura di sé e degli altri e che uno dei primi gesti che possiamo fare per questo, è quello di prendersi cura del proprio corpo e della propria mente, scegliendo accuratamente e preparandoci con amore il cibo che portiamo sulle nostre tavole.

Il progetto si è concretizzato in tre laboratori focalizzati su tre diversi momenti della giornata, la colazione, la merenda e il pranzo, in cui, ad una parte teorica introduttiva, è stata affiancata una parte pratica, che ha visto i ragazzi coinvolti nella preparazione di alcuni piatti; eccoli quindi, prima

titubanti ma poi perfettamente a loro agio, pesare nocciole e cioccolato per preparare la simil Nutella; utilizzare la farina di castagne al posto di quella di frumento nei pancakes e trovarla, con sorpresa, gustosa; assaggiare una macedonia dal nome complicato "Crema Budwig" per scoprire che l'abbinata frutta, yogurt, noci e nocciole non è poi così male; sgranare gli occhi quando al posto della carne nella ricetta del ragù era riportato di utilizzare le lenticchie; provare una crema di nome "hummus" e trovarla "più piacevole" dei ceci da soli... tutto questo nel tentativo di appassionare, trasmettere curiosità e voglia di sperimentare, ma soprattutto di cucinare riappropriandosi di alimenti tipici della nostra zona e delle nostre tradizioni.

Passare il messaggio che mangiare bene adesso, a questa età, significa fare un'ipoteca per un buono stato di salute da adulti, non è affatto semplice, soprattutto se bene vuol dire sostituire i biscotti del supermercato con la torta fatta in casa dalla mamma a base di nocciole, farina integrale e succo di mela al posto dello zucchero, ridurre la carne e portare in tavola più spesso le lenticchie... andare cioè un po' controcorrente rispetto a quelle che sono le abitudini dei coetanei e alla visione prevalente del mangiare solo per piacere e gusto senza tener conto di ciò che fa bene e ciò che fa male. Il bilancio di questa prima avventura è sicuramente positivo; i ragazzi si sono comunque divertiti, hanno ascoltato, a volte sbadigliando altre facendo domande, ma hanno chiesto spontaneamente le ricette e portato a casa i loro manufatti... un piccolo sassolino oggi per grande cambiamento, speriamo, domani!! Buona strada Andrea, Pietro, Mira, Martina...



MARATONINA DI MESTRE

UN APPUNTAMENTO SPORTIVO
E DI SOLIDARIETA' DIVENTATO TRADIZIONE

di Stefania Bullo

La Maratonina di Mestre 2018 a detta degli organizzatori ha superato se stessa mettendo in evidenza ancora una volta l'importanza del connubio tra sport e solidarietà e come Mestre si dimostri una realtà sensibile a queste tematiche. L'edizione dello scorso anno era dedicata a Maurizio Stievano, un atleta che ha incontrato AVAPO Mestre in un momento particolarmente difficile della propria vita.

Gli amici hanno voluto pubblicamente ringraziare la nostra Associazione nel corso della serata organizzata dai promotori dell'iniziativa, in cui sono stati consegnati i contributi di solidarietà destinati ad AVAPO, ad Emergency, ed altri.

Mestre può andar fiera di contare sulla presenza nel proprio territorio di realtà come queste che sanno "dare e fare col cuore" mettendo al centro la persona e dando voce, oltre che ad aiuti concreti e risposte mirate, a specifici bisogni umani ed assistenziali. Un grazie di cuore a tutti coloro che si sono prodigati per la buona riuscita dell'iniziativa e a chi in qualità di atleta o privato cittadino, ha accolto l'invito a partecipare. Ed ora guardiamo all'appuntamento previsto per DOMENICA 8 SETTEMBRE 2019. In AVAPO stanno già fervendo i preparativi per la costituzione di un gruppo di volontari che parteciperà indossando "i colori" della nostra Associazione !!!



AVAPO MESTRE
ASSOCIAZIONE VOLONTARI
ASSISTENZA PAZIENTI ONCOLOGICI



1 MAGGIO 2019 TRENO A VAPORE DA VENEZIA MESTRE/SPINEA A BASSANO CON CARROZZE D'EPOCA

PER I POSTI ED
INFORMAZIONI
TEL. 041.5350918

un ringraziamento particolare a



AVAPORE

IL TRENO CHE SOSTIENE
LE ATTIVITÀ DI AVAPO MESTRE

ORARI DI PARTENZA	ORARI DI ARRIVO
VENEZIA MESTRE ORE 8.20	BASSANO ORE 11.00
SPINEA ORE 8.34	SPINEA ORE 19.49
BASSANO ORE 17.35	VENEZIA MESTRE 20.05

in collaborazione con



**PRENOTAZIONE POSTI ED INFORMAZIONI TEL 041.5350918, OPPURE
PRESSO LA SEDE DI A.V.A.P.O. MESTRE, VIALE GARIBALDI 56
www.avapomestre.it - info@avapomestre.it**



1° MAGGIO: AVAPO RE

di Giusto Cavinato

Ormai è diventata una consuetudine: ogni anno, il primo di maggio a sostegno delle proprie attività, Avapo Mestre organizza un treno a vapore con carrozze d'epoca.

Quest'anno il percorso sarà da Mestre a Bassano del Grappa e ritorno. Permettetemi di raccontarvi qualche curiosità in quanto il treno che noi organizziamo è l'unico treno a vapore che parte dalla stazione di Venezia Mestre da oltre vent'anni.

Bisogna sapere che le locomotive a vapore non sono più in uso dal 1976 quando le allora Ferrovie dello Stato decisero che l'era del vapore era ormai conclusa: da allora tutte le locomotive a vapore sono state accantonate e piano piano smantellate se non lasciate arrugginire in qualche binario morto. Ma la passione e la storia che avevano alle spalle non poteva certo concludersi così e utilizzando le grandissime competenze di veri artigiani ferroviari, alcune locomotive vennero restaurate, in parte messe nei musei e altre mantenute in perfetta efficienza ed utilizzate per effettuare treni storici. È ovvio che un'azienda come le FS (oggi Trenitalia) non poteva prendersi cura

anche della storia delle Ferrovie Italiane per cui è stata costituita la Fondazione Ferrovie dello Stato che ha il difficile compito di mantenere vivo il grandissimo patrimonio ferroviario lasciato in eredità da quegli anni lontani. Ed ecco arrivare fino a noi la locomotiva che è in testa al nostro treno, la FS gruppo 740 293 del 1918 e che traina cinque carrozze chiamate "centoporte" di terza classe degli anni '30. Il nomignolo dato a queste vetture, è dovuto alla presenza di molte porte sulla fiancata della vettura in quanto, essendo utilizzate nei treni accelerati che fermavano in tutte le stazioni, si pensava di facilitare la salita e la discesa dei passeggeri. Gli interni sono assolutamente originali, con sedili in legno e riscaldamento a vapore.

Non crediate che far funzionare e guidare una locomotiva a vapore FS 740 sia una cosa tanto semplice: non essendoci tutti gli automatismi a cui siamo abituati oggi, bisogna avere occhio e orecchio per saper dare tutte quelle piccole attenzioni che permettano a tutte le apparecchiature, rigorosamente meccaniche, di funzionare come un orologio.

I due macchinisti che fin dal primo anno ci hanno seguito sono Gianluca e Alessandro che iniziano a preparare la 'nostra' locomotiva fin dal giorno prima e la accudiscono per spegnerla tutta la giornata seguente. Dovete pensare che per accendere una locomotiva a vapore non basta girare la chiavetta o premere un telecomando: ci vogliono 24 ore dal momento in cui si accende il fuoco nel forno fino ad essere pronti per la partenza! Il calore del fuoco, alimentato dal carbone, deve scaldare una grande quantità d'acqua, farla bollire, produrre vapore ed utilizzarne l'energia per far muovere cilindri, ingranaggi, bielle e ruote. E per andare a Bassano e ritorno bisogna spalare nel forno della locomotiva quasi quattro tonnellate di carbone! Un grande lavoro, ma la passione ed il piacere di far rivivere una vecchia signora di cent'anni fa, ripaga Gianluca e Alessandro di tutte le fatiche! E ora, che sapete tutto sui treni storici, non resta che darvi appuntamento il primo maggio alla stazione di Mestre, con partenza alle otto e venti raccomandandovi di prestare attenzione al fischiello e alla voce del Capotreno:
- Signori in carrozza, si parte!



IL TOCCO CHE NUTRE

di Martina Tiberini

La voce arriva flebile dalla stanza in penombra "Dame 'na rusadina sui pie ... " La moglie di Gigi mi dice che ieri ha finalmente dormito, dopo che gli avevo massaggiato i piedi. Non sta male, Gigi: la terapia funziona bene, il medico ha trovato i farmaci adatti a lui, che gli consentono di tenere a bada il dolore; ma dormire, quello non riesce a farlo: si gira e rigira nel letto, fino a quando le prime luci dell'alba entrano a rischiarare la stanza; allora, stremato, si concede qualche ora di sonno. Ieri gli ho chiesto se potevo massaggiargli i piedi: all'inizio mi ha risposto che non ne aveva bisogno, che non ne vedeva l'utilità; poi, su insistenza della moglie, ha acconsentito a scoprirsi i piedi perché glieli accarezzassi. Un tocco lieve, in punta di dita; un modo per trasmettergli un messaggio: sono qui con te, tu sei importante per me, sei una persona unica, sono felice di poterti stare accanto.... Gigi si è assopito; ho raccolto le mie cose in silenzio e sono uscita dalla stanza, per lasciarlo riposare tranquillo per qualche minuto; o almeno, così credevo: invece ha dormito per quattro ore! La moglie non lo ha svegliato neppure per mangiare. E questa notte è riuscito a riposare tranquillamente. Appena mi vede mi chiede di replicare il massaggio: chissà quanto gli è costato chiedermelo! Lui, un uomo tutto d'un pezzo, che non ha mai chiesto niente a nessuno; lui che

è un "omo", mica "un puteo" che ha bisogno di essere coccolato!
Gigi, in fondo, è come ognuno di noi. Che siamo sempre di corsa, che abbiamo mille cose da fare, che ci preoccupiamo per i figli, per i genitori, per gli amici, per i colleghi, per i vicini di casa ... e per noi? per ascoltarci? per prenderci cura di noi?
Per nutrire la profondità del nostro essere e per trovare il senso di ciò che viviamo è nato il "Nurturing Touch", letteralmente "il tocco che nutre". **È un massaggio lieve, una carezza leggera, che consente di entrare in comunicazione con le persone, soprattutto quando le parole non bastano più.**
Attraverso il mAssaggio si veicola un mEssaggio: ti sono vicino, lasciati andare, ascolta il tuo corpo e digli che gli vuoi bene; anche se ti fa soffrire, anche se sfugge al tuo controllo, anche se non ti piace più.
Soprattutto con le persone malate, il Nurturing Touch consente di lenire la sofferenza, quella sottile, a cui non riusciamo a dare un nome perché non ci pare neppure degna di essere nominata ma che, poco alla volta, ci avvolge nelle sue spire togliendoci la voglia di vivere. E come funziona con le persone malate, è davvero ottima per tutti!



OLTRE LE PAROLE: UNA CAREZZA PER L'ANIMA

di Annapaola Michieletto

AVAPO-Mestre, diversi anni fa, mi ha offerto la possibilità di partecipare a due giornate di studio per approfondire le modalità di comunicazione tra malato e volontario, frequentando un corso sul Nurturing Touch.
A distanza di anni, questa esperienza è diventata per me una modalità d'incontro con l'altro: la via del corpo, del respiro, della calma, del "qui e ora", dello stare "stare vicino" prendendosi cura della persona, qualunque essa sia: malato, anziano, amico...
La vicinanza inizia dalla disponibilità fatta di presenza senza pensieri: mi dedico a te in uno scambio amorevole, lo sguardo ti incontra per primo, ti guardo, ti sorrido e ti accolgo. È stare con l'altro con tranquillità, con benevolenza, in ascolto.
Il corso mi ha insegnato a praticare un tocco leggero, che fa bene all'anima perché viene eseguito con disponibilità e attenzione, ascoltando l'altro nei suoi bisogni più sottili. Durante il corso ho sperimentato queste sensazioni su me stessa, nel rapporto fatto di interscambio tra i partecipanti; una persona dà e l'altra riceve attraverso una interazione profonda di comunicazione non verbale, che consente di percepire quanto il contatto susciti emozioni e sentimenti di accoglienza e di benessere.

Ho provato l'emozione di "essere presa in carico" con amore, in uno interscambio di affetto e abbandono fiducioso, intenso: c'era partecipazione alla vita dell'altro.

Ho sperimentato anche quanto faticoso possa essere ricevere: affidandosi fiduciosi.
Ho accompagnato alcuni dei nostri assistiti cercando di mettere in pratica questo "agire" e in particolare negli ultimi periodi di vita, quando la comunicazione verbale diventa più difficile, questa via apre a una comunicazione speciale, diventa rilassamento, riduce le sensazioni dolorose, ti avvicina alla solitudine e alla sofferenza dell'altro e la persona diventa soggetto e non oggetto di cura.

**Si informa che è stato programmato, nei i giorni 18-19 maggio 2019, un corso di Nurturing touch, presso la palestra di via Milano a Mestre, con il seguente orario:
Sabato 18.05.2019 dalle ore 9 alle 18.00 (condividendo il momento del pranzo)
Domenica 19.05.2019 dalle ore 09.00 alle 13.00
Per informazioni telefonare alla sede
AVAPO - Mestre - tel. 041 5350918**

LA TERAPIA DELLA DIGNITÀ



Dott.ssa Federica Dogliotti Psicologa-psicoterapeuta AVAPO - Mestre

Una nuova opportunità per rafforzare il senso della dignità personale e ridare senso alla vita viene offerta da una inedita terapia psico-oncologica sperimentata in Canada dal dott. Chochinov. AVAPO – Mestre, attraverso il proprio servizio psicologico, mette a disposizione dei malati oncologici la possibilità di usufruire di questa preziosa esperienza.

Chochinov padre della Dignity Therapy (DT) parla così: «Difendere la dignità nelle cure è un po' come difendere la maternità o la torta di mele. Ad un primo sguardo può sembrare superfluo, o forse perfino un argomento per il quale non vale nemmeno la pena di spendersi. [...] Così come accade con l'amore, o la gioia, o la fede, si potrebbe concludere che anche la dignità dovrebbe essere lasciata al dominio dell'intuizione, senza sottoporla al vaglio di una lente empirica. Benché la letteratura relativa alla cura sia piena di riferimenti alla dignità in quanto indicatore della qualità delle cure mediche, il termine è utilizzato con scarsa uniformità». Ma spesso quando entriamo in contatto con una persona che sta vivendo un percorso di malattia oncologica incontriamo una persona la cui dignità rischia di essere ferita o è già ferita.

Se siamo d'accordo con Borgna, per il **quale la dignità è l'esigenza che ciascuno di noi ha di essere riconosciuto, rispettato, se possibile interpretato nei gesti, nei comportamenti e nelle parole**, la dignità esige che noi si venga considerati, accettati e che ci vengano prestate le cure necessarie esattamente come a chi vive un'esistenza normale o addirittura risplendente di fama, allora nostro compito come operatori che incontrano persone "ferite" è anche quello di trovare modalità per supportare la dignità della persona. **Una opportunità in ambito psicologico la offre la terapia della dignità (DT).**

La Dignity Therapy (DT) nasce in Canada con Chochinov, presso il Palliative Care Research Unit Cancer Care. I primi studi risalgono agli anni 2000 con diverse pubblicazioni. È una psicoterapia focale breve, destinata a persone che si trovano in condizioni che limitano la durata della vita o la mettono a rischio. **Tale terapia è volta a rafforzare il senso della dignità, a promuovere la generatività e a dare un obiettivo di vita concreto e importante alle persone che stanno affrontando il percorso di malattia o che si stanno avvicinando alla morte.** Consiste in una serie di domande aperte proposte al paziente attraverso un'intervista semi-strutturata. La conversazione è registrata, trascritta e sottoposta a un processo di editing, rivista con il paziente per eventuali modifiche e stampata in una versione definitiva alla quale, nella forma estetica, può contribuire il paziente stesso.

L'esito della DT è la produzione di un Documento Permanente sulle parti più importanti della propria vita, che il paziente può decidere di condividere con i familiari e con chi ritiene importante, oltre che con gli operatori. Numerosi studi hanno mostrato che la DT rafforza il senso della dignità dei **pazienti favorendo l'elaborazione della sofferenza associata alla fase di fine vita, aumentando il senso di benessere e sostenendo nella comunicazione di cose che ancora si sente il bisogno di condividere.** Per i familiari e coloro che restano la DT può essere di aiuto nel periodo del lutto e del cordoglio.

La DT può essere proposta nelle cure palliative ma anche in riabilitazione oncologica, e può essere proposta come conclusione del percorso psico-oncologico, arricchendo il lavoro con il paziente, oppure essere l'approccio psicoterapeutico d'elezione. In entrambi i casi, si offrono al paziente e alla sua famiglia un tempo

e uno spazio dedicati a condividere emozioni profonde.

La proposta di tale lavoro terapeutico va contestualizzata facendo attenzione a preoccupazioni di tipo etico e a "comprendere le delicate implicazioni, per nulla trascurabili o sottovalutabili, della proposta di scrittura rivolta ai pazienti in contesti medico-sanitari" (Castiglioni, 2012).

Come dice Demetrio (cit. in Soldati, 2003) "Importante è cogliere la spinta e la tensione che inducono una domanda autobiografica",

E proprio sulla scia di tale spinta il percorso di DT è stato e viene proposto alle persone seguite dal servizio di sostegno psicologico dell'AVAPO là dove viene colta la possibilità e la funzionalità.

"Vorrei lasciare qualcosa di non materiale, ma qualcosa che rimanga, che quando vuole apre il cassetto e lo legge per sapere chi era la sua nonna. Questo lascio poi, di conseguenza sarà per tutti i miei cari, vorrei far capire chi veramente io sono.."

Sulla scia di queste parole è iniziato il mio primo percorso di DT come psicoterapeuta insieme a M. una paziente seguita in assistenza domiciliare e che ha portato alla nascita del suo Documento Generativo sotto forma di un piccolo libro. A questa prima ricca e preziosa esperienza ne sono seguite altre, ognuna con la sua peculiarità e unicità. Perché "curare una persona vuol dire prendersi cura anche della sua storia. Dare un senso al tempo che rimane, perché è una vita intera a essere imprigionata in una stanza, e non soltanto un corpo malato". (M. De Hennezel, 1996).





DIVENTIAMO COMPLICI OPEROSI DELL'AMORE

a cura di Marco Bracco

Carissime e carissimi, vi presento le testimonianze ricevute da alcune mamme con un figlio in cielo. Leggiamole con amore e passione, sono ricche di spiritualità in cui loro stesse cercano di dare un senso alla profonda e terribile sofferenza vissuta. Alla fine, alcune frasi dette da papa Francesco che ci permetteranno una adeguata meditazione.

Un gruppo di mamme con un "Figlio in cielo" partecipa, ormai da lungo tempo, agli incontri di automutuoaiuto per elaborare il lutto del figlio, organizzati dall'associazione AVAPO-Mestre e coordinati dalla psicologa dott.ssa F. Dogliotti. Contemporaneamente le stesse mamme, unite nella fede, si ritrovano mensilmente a Venezia nella chiesa San Zulian per partecipare alla celebrazione eucaristica in ricordo dei propri ragazzi e per accogliere in condivisione i genitori più giovani di lutto bisognosi di essere consolati e accompagnati. ..

Così il nostro percorso psicologico si fonde perfettamente con la nostra fede, il primo non esclude l'altra.

La consapevolezza psicologica, raggiunta attraverso questo cammino di elaborazione, ci permette di capire che nella fede e nella preghiera la sofferenza si fa più leggera perché affidata a Dio e soprattutto a Maria che ha vissuto lo stesso dolore e che avvolge le mamme con il suo amore trasfigurato e redento. Quindi anche il simbolo della Madre mediatrice e pietosa ha su di noi un effetto

rasserenante e benefico. Tanto più la fede è ben radicata, tanto più forte è l'aiuto psicologico. Perché? Perché proprio a mio figlio, mia figlia? Cosa abbiamo fatto di male? Dove sei Dio? La morte di un figlio, di una figlia stravolge la vita e ci fa piombare nell'angoscia più profonda, nella disperazione. Spesso ci aggredisce la malattia - dalla depressione alla crisi cardiaca, al tumore - quasi a voler ridare un ordine alla vita e alla morte: sono io che devo morire, non lui, lei nello splendore della giovinezza, con tutto il suo vigore, i suoi progetti, le sue speranze...

Anche chi non crede se la prende con Dio perché qualcuno deve essere responsabile di questa ingiustizia disumana assurda inconcepibile... Non c'è logica, non c'è ragione in questo tipo di evento; non c'è "preparazione", giustificazione, ragionamento che porti ad una risposta, ad uno scopo per continuare, noi, a sopravvivere. ... La rabbia e la disperazione segnano un tempo che smette di andare avanti, e che ci impedisce di guardare indietro, dove sono rimasti i ricordi, la felicità, le speranze, la vita, lui, lei...

Solo chi è "come noi" può capire, condividere, conoscere le parole per dare forma e sostanza a quanto di più inimmaginabile è inammissibile possa concepire la natura umana... Eppure uno squarcio nelle tenebre può accadere, si può insinuare il pensiero che mio figlio mia figlia sopravvive in un'altra dimensione, in un posto dove nient'altro di brutto gli/le può più accadere, un posto dove ci sta aspettando e dove lo/la potremo raggiungere...

Si fa avanti l'idea, il desiderio di un posto reale dove è possibile ancora incontrarci sentirci toccarci parlarci. ..

La sua foto accanto a Dio fatto carne e sangue nel Tabernacolo, il suo nome sul Cuore che addobba l'Albero della Vita a Natale, accanto a tanti altri Figli in Cielo; un giorno speciale, il primo sabato di ogni mese, in cui sentirci ancora insieme in una Casa dove ciascuno di noi è ancora e per sempre la mamma di Lorenzo, la mamma di Carlo, la mamma di Jacopo, la mamma di Sissi e di Diletta, la mamma e il papà di Rossella e di Chiara...

L'attesa di quel sabato equivale all'attesa della ri-nascita, di un passaggio oltre, di un abbraccio che ricarica di energia per un altro mese ancora. Quel lungo elenco di nomi, scandito come i grani di un rosario, con la fitta che arriva attesa eppure ogni volta improvvisa quando viene pronunciato il suo Nome; la Parola di Dio rivolta solo a te, offerta con delicatezza e mistero, mediata con sapienza e generosità dall'officiante; l'incontro infine con la tenerezza del Padre, che ci fa tutti uguali e fratelli nella stessa sofferenza. ...

Questo è il nostro San Zulian...
Lettere firmate

... Quanta gente, io capisco, si arrabbia con Dio, bestemmia, "perché mi hai tolto il figlio, la figlia, ma Dio non c'è, non esiste, perché ha fatto questo", quante volte abbiamo sentito questo. Questa rabbia è un po' quello che viene dal cuore del dolore grande, la perdita di un figlio, di una figlia, di un papà, di una mamma è un grande dolore, questo accade continuamente nelle famiglie...

I nostri cari non sono scomparsi nel buio del nulla: la speranza ci assicura che essi sono nelle mani buone e forti di Dio. L'amore è più forte della morte. Per questo la strada è far crescere l'amore, renderlo più solido, e l'amore ci custodirà fino al giorno in cui ogni lacrima sarà asciugata, quando "non ci sarà più la morte, né lutto, né lamento, né affanno". Non si deve negare il diritto al pianto, dobbiamo piangere nel lutto: anche Gesù "scoppiò in pianto" e fu 'profondamente turbato' per il grave lutto di una famiglia che amava. Possiamo piuttosto attingere dalla testimonianza semplice e forte di tante famiglie che hanno saputo cogliere, nel durissimo passaggio della morte, anche il sicuro passaggio del Signore, crocifisso e risorto, con la sua irrevocabile promessa di risurrezione dei morti. Il lavoro dell'amore di Dio è più forte del lavoro della morte. È di quell'amore che dobbiamo farci "complici" operosi, con la nostra fede! Dopo che Gesù torna alla vita un giovane, figlio della mamma che era vedova, dice il Vangelo, Gesù lo restituì a sua madre e questa è la nostra speranza, tutti i nostri cari che se ne sono andati, tutti, il Signore ci restituirà e noi con loro ci incontreremo insieme e questa speranza non delude, ricordiamo bene questo gesto di Gesù, e Gesù lo restituì a sua madre, così farà il signore con tutti noi.

Papa Francesco

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



PAROLE DI CASA NOSTRA SQUERO

di Maristella Cerato

SQUÈRO: i colori dell'acqua e l'odore del legno, questo per molti di noi è lo **squero**, il piccolo cantiere dove si fabbricano e si riparano le barche a remi, come i battelli e le gondole. La parola è tipicamente veneziana anche se molto nota e diffusa anche altrove. Deriva secondo alcuni da squara, strumento utilizzato dai maestri di ascia, secondo altri dal greco eschàrion, cantiere.

Squerariòl è il costruttore di barche e squerariòla la sua compagna. Lo squero ha una teza, una tettoia, luogo coperto per la costruzione delle barche e la conservazione del

legname, e una scala del squèro, quel terreno spianato che dalla tettoia scende in piano inclinato fino all'acqua. Sotto la tettoia, troviamo anche il cameroto, stanzino dove custodire i ferri e gli strumenti di lavoro. Oggi a Venezia ne sono rimasti cinque. Gli squerarioli tramandano un'arte antica e nobile, di grande abilità e pazienza. Per fabbricare una gondola sono necessarie circa 500 ore di un lavoro che deve saper unire all'abilità tecnica anche un profondo senso del bello e dell'armonia. E non per caso tirarse in squèro vuol dire vestirsi da festa, farsi belli



È BELLO...

di Antonino Romeo

Grazie ad Adele Scalabrin per la sua poesia

Che beo che ze vogar, vardarse intorno e assarse andar!
Da soi o in compagnia e sentir l'acqua sotto ea barca che scorre via!
El panorama no ga confronti sia in laguna, per i canai o passar soto i ponti.
Ze beo vogar col sol dove ti vedi i brianti speciai sull'acqua come diamanti
o col caigo dove e isoette e par sospese come nuvoette.
Ti resti a bocca verta se po' ti incontri qualche cigno,
o ea gazzetta e i ciuffeti che fa capolino.
Perfin el cavalier d'Italia l'altro giorno go incontrà
che co e so sate e el beco longo el me ga incantà.
E ghe gera anca el Martin pescatore coe piume piene de colore.
Un venessian che no sa vogar no sa cossa che el perde de ammirar!

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

Nel mese di marzo 2019 si è concluso il corso di formazione per i nuovi volontari di AVAPO- Mestre. Grazie a tutti coloro che hanno accolto il nostro invito a partecipare al corso formativo e che hanno seguito con interesse ed entusiasmo le numerose lezioni tenute da medici ospedalieri, professionisti e volontari dell'associazione.

Grazie quindi a tutti coloro che iniziano ora a collaborare attivamente con AVAPO-Mestre, con senso di responsabilità e di solidarietà verso il prossimo e che si accingono, con umiltà, a mettersi a disposizione delle persone colpite da malattie oncologiche.

Il Comitato di Redazione di PER MANO invia ai lettori un affettuoso augurio di Buona Pasqua.

COME SOSTENERE AVAPO-MESTRE

- Come **volontario**, donando il tuo tempo;
- Con una offerta libera, presso la sede AVAPO Mestre, Viale 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**.

26.577

È il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI** di Avapo Mestre nel **CORSO DEL 2018** corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **15 PERSONE**.

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2018

889
PERSONE
CHE HANNO
USUFRUITO DI UNO
O PIÙ SERVIZI

22593
INTERVENTI
SANITARI

4042
CONSEGNA FARMACI,
AUSILI SANITARI
E COLLOQUI
CON FAMILIARI

2694
ASSISTENZA
TUTELARE
SERVIZIO RIVOLTO
A 117 PAZIENTI
PARI AL 49%
DEGLI ASSISTITI
A DOMICILIO

1951
SOSTEGNI
TELEFONICI

150
PROFESSIONISTI
E VOLONTARI

1925
SOSTEGNI
PSICOLOGICI
RIVOLTI A 420
PERSONE

1.575
ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO/OSPEDALE
RIVOLTI A 129 PERSONE

PROPRIETARIO
AVAPO MESTRE ONLUS

EDITORE
AVAPO MESTRE ONLUS

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

REALIZZAZIONE GRAFICA
Ilaria Foscarin

REDAZIONE
Viale Garibaldi 56, 30173 Mestre (VE)

COMITATO DI REDAZIONE:
Annalisa Febbrino, Annamaria Dessi,
Anna Paola Michieletto, Antonino Romeo,
Barbara Balabani, Giusto Cavinato,
Luciano Osello, Luciano Rossi, Marco Bracco,
Riccardo Da Lio, Stefania Bullo.

PUBBLICATO IL MESE DI MARZO 2019

Anno 15 - Periodico bimestrale di informazione e formazione dell'AVAPO. Mestre ONLUS - C.F. 90028420272 - Autorizzazione del Tribunale di Venezia n.9/06 Registro Stampe. DIRETTORE RESPONSABILE Don Armando Trevisiol - Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento postale - d.L. 353/2003 (Conv. in L. 27/02/2004 n°46) art.1, c.2, DR Venezia.

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

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



UN RINGRAZIAMENTO A

