

PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari
Assistenza Pazienti Oncologici

2 È possibile dare
ancora di più

Un volontariato
di qualità 4

9 AULSS3
uno stile di vita sano

Puoi ascoltarmi? 16





È POSSIBILE DARE ANCORA DI PIÙ

di Stefania Bullo

Quasi 900 sono state le persone raggiunte nel corso del 2018. Numeri che di anno in anno sono in crescita e stanno a dimostrare come AVAPO-Mestre e i suoi servizi siano sempre più conosciuti e richiesti. **Tutto ciò è stato ed è reso possibile grazie ad un'operatività caratterizzata da uno "spirito di squadra" in cui ognuno è ben consapevole del proprio ruolo e dell'importanza di collaborare con tutti coloro che contribuiscono alla realizzazione delle varie attività e progetti. Clima di grande cooperazione che diventa di fondamentale importanza per far fronte alle crescenti richieste di intervento e per superare le inevitabili criticità che si possono incontrare in un percorso assistenziale tanto articolato e complesso quale quello garantito dalla nostra associazione.**

L'aspetto positivo è il desiderio di rimettersi continuamente in gioco per dare risposte sempre più qualificate, precise e puntuali che pongano in primo piano il benessere della persona sia essa operatore, malato o familiare: un modo per alimentare la motivazione iniziale che ha spinto ciascuno a scegliere di operare in AVAPO-Mestre e per apportare nuove idee e proposte che integrino quanto già in essere. I servizi che hanno richiesto il maggior impegno sotto il profilo organizzativo ed economico sono stati quelli relativi all'assistenza domiciliare e all'accompagnamento per raggiungere le strutture sanitarie. Dai grafici sottostanti viene messo in evidenza quanto affermato anche relativamente all'importanza della figura dei volontari che affiancano ed integrano le attività garantite dai professionisti.

AVAPO-Mestre quindi, rappresenta in tal senso un esempio di come possano essere applicati nel modo più fruttuoso i principi espressi nel Codice del Terzo Settore che legittima la necessità di una stretta collaborazione tra il Pubblico ed il mondo del no profit per poter erogare servizi rispondenti ai bisogni della collettività ed utilizzare nel miglior modo, tutte le risorse che è possibile mettere in campo, non solamente quelle di tipo economico.

E' chiaro infatti, come le sole risorse pubbliche non siano sufficienti per dare risposte a tutte le problematiche connesse con l'avanzamento dell'età, la compromissione dello stato di salute, la composizione dei nuclei familiari. Fondamentale pertanto diventa contare sul sostegno economico di privati cittadini e di ditte che il mondo del no profit può contribuire a sensibilizzare, garantendo il corretto utilizzo di quanto ricevuto, soprattutto se ad operare sono Associazioni o Fondazioni presenti nel territorio di appartenenza.

Di seguito vengono riportati a titolo esemplificativo, delle rappresentazioni grafiche che illustrano l'impegno di AVAPO-Mestre nell'erogazione nel corso dell'anno 2018, dei servizi per cui è nota ed apprezzata e nell'utilizzo dei fondi ricevuti ed impiegati per sostenere le relative spese. Si ribadisce che le attività realizzate non comportano alcuna compartecipazione economica per chi usufruisce dei servizi richiesti: le donazioni ricevute infatti, si riferiscono ad erogazioni destinate ad AVAPO-Mestre su libera iniziativa di cittadini che hanno voluto dimostrare in questo modo il loro apprezzamento per quanto fatto e garantire il proseguo futuro dell'attività.

BILANCIO SOCIALE 2018 ENTRATE

più del **67%** delle entrate è costituito dal contributo dei nostri **sostenitori**



01

SETTORE PRIVATO **57%**

liberalità, 5x1000, quote associative, lasciti.

5x1000 > 10%

5x1000
10%

02

SETTORE PUBBLICO **33%**

convenzione con l'azienda sanitaria locale

03

ATTIVITÀ PROMOZIONALI **5%**

tutte le attività promosse da AVAPO-Mestre e realizzate dai volontari

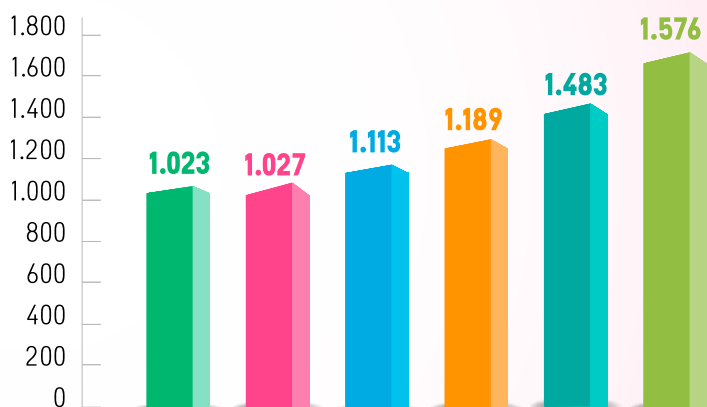
04

ALTRE ATTIVITÀ **5%**

altre entrate, rendite patrimoniali e rimborsi assicurativi

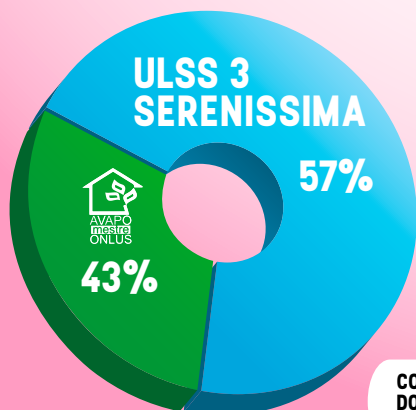
ANDAMENTO DEL SERVIZIO DI ACCOMPAGNAMENTO

L'impegno totale annuo in termini orari è stato pari a ore 4.741, corrispondenti a quasi 2,5 persone assunte a tempo pieno. I Km totali percorsi dai volontari per garantire questo servizio, sono stati 58.368 con un impegno di spesa per l'Associazione pari a € 16.768. A questa somma sono da aggiungere i costi di assicurazione e manutenzione degli automezzi attrezzati, di proprietà dell'Associazione, destinati agli accompagnamenti delle persone con difficoltà di deambulazione.



BILANCIO SOCIALE 2018

COMPARTECIPAZIONE ALLA SPESA



ASSISTENZA DOMICILIARE

malati assistiti > 215
durata media assistenze concluse > 51 giorni
costo giornaliero totale > 48,33€

- AUSILI CONSEGNATI A DOMICILIO > 1.564
- FARMACI CONSEGNATI A DOMICILIO > 1.608
- AFFIANCAMENTO DEL VOLONTARIO ALLA FAMIGLIA > 326
- COLLOQUI DI ACCOGLIMENTO E ORIENTAMENTO > 374
- INTERVENTI OSS > 2.694
- COLLOQUI DI SOSTEGNO NEL TEMPO DEL LUTTO > 618
- SERVIZI DI ACCOMPAGNAMENTO DOMICILIO/H > 1.576
- NUMERO DI ORE OFFERTE DAI VOLONTARI/H > 26.460

CONSEGNA DOMICILIARE AUSILI E FARMACI **+9%**

SERVIZI DI ACCOMPAGNAMENTO A DOMICILIO/H **+6%**

COLLOQUI ACCOGLIMENTO ORIENTAMENTO **+9%**

ORE OFFERTE DAI VOLONTARI **+2%**



UN VOLONTARIATO DI QUALITÀ

qualità



di Riccardo Da Lio

AVAPO-Mestre ha introdotto nella sua organizzazione un Sistema di Gestione della Qualità, per essere in grado di soddisfare sempre di più i bisogni e le aspettative dei pazienti oncologici e delle persone che se ne prendono cura, attraverso una attività di analisi e di studio dei propri processi operativi e di una continua valutazione e riesame dei risultati raggiunti.

Le cure palliative e i servizi correlati erogati ai pazienti oncologici, necessitano di un approccio di gruppo e di una completa sinergia tra le figure professionali e i volontari impegnati ad assistere il malato e la sua famiglia. Partendo da questo presupposto, tre anni fa AVAPO-Mestre ha avviato, al proprio interno, un grande cambiamento culturale, sensibilizzando professionisti e volontari

ad acquisire la consapevolezza che tutti i servizi resi a domicilio del paziente sono collegati ed interdipendenti tra loro, e che l'esito finale del servizio assistenziale e di cura è costituito dall'insieme delle singole prestazioni rese da coloro che ne hanno preso parte.

L'obiettivo era quello di porre le basi per lavorare meglio insieme, con un linguaggio, metodi e obiettivi condivisi, in modo da avviare un percorso virtuoso di miglioramento continuo del servizio, avendo come riferimento ultimo quello di soddisfare al meglio le esigenze e i bisogni espressi dai malati oncologici nella fase terminale della loro vita. Per poter raggiungere questo traguardo AVAPO-Mestre ha liberamente uniformato la propria organizzazione ai requisiti richiesti dalla norma UNI EN ISO 9001, già sperimentata con successo da parte di molte realtà produttive italiane ed

estere, implementando un Sistema di Gestione della Qualità.

Cosa significa tutto ciò?

Con questa scelta strategica, AVAPO-Mestre si è impegnata ad erogare cura ed assistenza secondo standard sempre più elevati, allo scopo di offrire ai pazienti e ai loro familiari servizi assistenziali sempre più rispondenti ai loro bisogni, nel rispetto dei loro valori e delle loro volontà.

Il primo passo è stato quello di sensibilizzare i volontari ad esercitare la loro attività con sempre maggiore competenza e umanità e a mettere insieme le proprie forze in vista del raggiungimento di obiettivi comuni.

Un secondo passo è stato quello di formare un volontariato di qualità attraverso percorsi formativi obbligatori e di incoraggiare la crescita culturale degli associati attraverso la formazione continua, sia didattica che sul campo.

Il terzo passo è stato quello di darsi una nuova struttura, che consentisse di coordinare meglio gli apporti forniti dai membri dell'organizzazione (professionisti e volontari) e di poter operare sempre più in sinergia con la struttura sanitaria locale.

L'associazione, raggiunto un buon livello di conformità alla norma internazionale, ha così ottenuto la certificazione di qualità ISO 9001, la quale attesta che AVAPO-Mestre opera in un'ottica di "miglioramento continuo".

Il processo culturale avviato, non è stato però esente da difficoltà nella ricezione, da parte degli operatori, del cambiamento metodologico e culturale proposto, ma pian piano questo nuovo modo di lavorare si è affermato ed è oggi, un

fattore imprescindibile per essere realmente di aiuto alle persone che ne fanno richiesta.

Organizzare l'attività associativa, avendo cura di individuare, analizzare e sottoporre a verifica i propri processi operativi, consente di individuare con chiarezza verso quali orizzonti destinare le proprie risorse, ma anche di sottoporre ad analisi critica i risultati raggiunti e a porre in essere delle azioni correttive dirette a migliorare le criticità rilevate. Le aspirazioni di AVAPO-Mestre sono oggi quelle di mantenere nel tempo la Certificazione di Qualità e di rendere sempre più aderente la propria realtà associativa al modello proposto dalla UNI EN ISO 9001.

Per far questo si sta impegnando nella individuazione degli obiettivi da perseguire, e al contempo ad estendere la loro conoscenza a tutti gli associati in modo che si sviluppi un interesse ed entusiasmo verso lavoro integrato e di gruppo..

Sempre più quindi la cultura della qualità dovrà diffondersi tra i volontari e i professionisti dell'associazione, mediante opportuni interventi formativi e motivazionali, ma soprattutto attraverso il desiderio di fare squadra, di condividere idee e iniziative, di essere di supporto agli altri, avendo sempre come traguardo quello di poter offrire un aiuto sempre più efficiente ed efficace, dal punto di vista umano e sanitario, ai malati oncologici e alle loro famiglie.

Questo salto culturale e organizzativo consentirà ad AVAPO-Mestre di integrarsi sempre più all'interno della rete assistenziale e di essere parte insostituibile del progetto di cura, rivolto ai pazienti oncologici presso il loro domicilio.





DAR VOCE ALLE IMMAGINI DELL'ANIMA


a cura di Lucia Bazzo (psicologa-psicoterapeuta AVAPO-Mestre)

La **Psiconcologia**, ormai da anni riconosciuta ed operante in modo organizzato in molti Paesi, ha come obiettivo centrale quello di offrire la miglior qualità di vita possibile al paziente, attraverso il miglioramento del benessere del malato e della famiglia, reso possibile dall'integrazione della cura psicosociale accanto alla cura biomedica del cancro.

Il **Servizio di Psiconcologia** presente in AVAPO-Mestre si propone di seguire il paziente ed i familiari lungo tutte le fasi di malattia, dal momento della diagnosi alla fase di conclusione delle terapie attive e quindi nel follow up, oppure nella fase di recidiva. Ognuna di queste fasi porta con sé bisogni e caratteristiche specifiche che vanno accolte e soddisfatte per favorire l'adattamento alla malattia

oncologica e assicurare una buona cura e una buona qualità di vita. Oltre ai percorsi di supporto individuale rivolti ai pazienti ed ai loro familiari l'Associazione propone e mantiene costanti nel tempo dei **percorsi di gruppo** che hanno lo scopo di offrire nuovi strumenti di conoscenza interiore e di favorire l'accesso alle risorse individuali per attraversare queste esperienze di vita.

Dal 2014 infatti viene proposto un percorso di **scrittura autobiografica** dove in uno spazio condiviso si può dar voce alle proprie esperienze di vita attraverso l'ausilio della scrittura che, sappiamo, ha da sempre rappresentato un mezzo per esternare le emozioni più faticose come dolore, rabbia, frustrazione, un atto consolatorio e con un



potere benefico in grado di supportare le persone in momenti delicati della propria vita. Basti pensare ai diversi scrittori e poeti che partirono da esperienze di vita limite e dalla propria sofferenza per dar vita ai loro scritti (alcuni fra i tanti Etty Hillesum e Victor Frankl). Anche oggi, in molti percorsi terapeutici la scrittura viene utilizzata per liberare pensieri ed emozioni che, se non esternalizzati, rischiano prima o poi di esplodere o implodere a seconda della situazione. L'obiettivo di questo percorso di gruppo è quello di facilitare l'espressione delle emozioni, dei pensieri, della sofferenza; di **dar voce alle immagini della mente e dell'anima** per fare chiarezza e facilitare un diverso punto di vista sugli eventi e sulle esperienze di vita.

Nell'atto stesso di scrivere, infatti, ciò che è confuso prende forma e si trasferisce nel foglio, favorendo così una "lettura" più chiara dei propri vissuti, maggior equilibrio interiore e anche la possibilità di scoprire risorse rimaste fino a quel momento nascoste.

La scrittura offre **uno strumento di rielaborazione e di dialogo interno** che, oltre a frenare i pensieri che nella mente vagano confusi e sparsi, permette di "riversarli" su un foglio, favorendo così una maggior distanza dalle forti emozioni e al tempo stesso un effetto catartico.

Il sostegno del gruppo favorisce ancor di più l'occasione per esprimere, organizzare, condividere e ri-significare pensieri, idee, emozioni, esperienze e il poter condividere tutto ciò offre l'opportunità di riconoscere nella storia dell'altro analogie con la propria e di raggiungere una maggiore consapevolezza di sé. Durante gli incontri si dà importanza all'ascolto e alla libera **condivisione col gruppo** in un clima di accoglienza e fiducia dove ogni partecipante diviene custode di quello spazio che amo definire "sacro" proprio per la preziosità di trovarsi insieme in uno spazio-tempo dove vi è totale assenza di giudizio ma accoglienza dell'altro così com'è, dove non si è timorosi di mostrare anche le proprie fragilità. L'Associazione inoltre ha recentemente inserito tra i diversi servizi rivolti al paziente ed ai familiari il **corso di Mindfulness** (protocollo MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction).

Ma che cosa è la Mindfulness?

Mindfulness è la traduzione inglese della parola sati in lingua Pali, che significa **consapevolezza**, presenza mentale, attenzione. Consiste infatti nell'osservare, guardare e imparare a capire il funzionamento della propria mente, concentrandosi su quanto

accade nel momento presente.

Abbandonando i pensieri sul passato e le aspettative sul futuro, si impara a vivere nel **qui e ora** e accettare quello che nella vita non si può cambiare.

Sappiamo che una diagnosi di cancro è un evento traumatizzante per il paziente e per i suoi cari.

L'intero nucleo familiare deve affrontare un futuro di dubbi e paure, con grandi cambiamenti che derivano dalla malattia o dal trattamento, col conseguente carico di emozioni negative. Tutto ciò ha un impatto estremamente angosciante sulla qualità della vita dell'intera famiglia. I pensieri più disparati si concatenano, assalgono la mente e la agitano, come fosse un mare in tempesta. Seguendo le onde dei pensieri si può venir inghiottiti dai flutti, incapaci di osservare quanto accade da una prospettiva più ampia che aiuti a dipanare i fili intricati dello smarrimento.

La pratica della Mindfulness rende possibile un'alternativa: anziché inabissarsi nella tempesta, ci si può sedere sulla riva e osservare quanto sta capitando: e così non si rimane intrappolati nel giro senza fine dei pensieri (che possono essere giudicanti e non salutari) ma si può imparare ad assumere il controllo su di essi e lasciarli andare e venire con serenità.

Nello specifico il programma **Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)** che proponiamo in AVAPO-Mestre è un trattamento di riduzione dello stress e gestione dell'ansia basato sulla **pratica della consapevolezza** sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat-Zinn nella clinica dell'UMASS (University of Massachusetts). Offre ai partecipanti una serie di competenze che possono essere agevolmente integrate nella quotidianità al fine di gestire efficacemente lo stress, l'ansia, il dolore, la malattia e i cambiamenti che questi portano nella vita di chi ne soffre.

L'efficacia di questo programma rispetto al miglioramento della qualità di vita e del vissuto emotivo dei pazienti oncologici è stata ampiamente dimostrata da numerosi studi scientifici.

Desidero concludere questo spazio di riflessione sulle attività di gruppo presenti in Associazione, che hanno appunto lo scopo di creare uno spazio e nuovi strumenti per prendersi cura di sé, con le parole di Jon Kabat Zinn "Se coltivi la consapevolezza non c'è una sola esperienza della tua vita che non possa insegnarti qualcosa, rispecchiando la tua mente e il tuo corpo" ed io aggiungo il tuo cuore.



LA MIA RAGIONE DI VITA

di Paola Magagnini

Ospitiamo in questa pagina una breve testimonianza di una persona che sta affrontando consapevolmente l'esperienza della malattia e di come essa rappresenti per lei una occasione per guardarsi dentro e per ritrovare nuovamente se stessa.

Mi chiamo Paola, ho 51 anni e da due sto lottando con la Malattia. Le battaglie sono faticose ed il percorso a volte tortuoso: ora la mia quotidianità è fatta di chemioterapie, esami e tutto quello che comporta essere una malata oncologica. Se guardo al passato, mi sembra di aver subito percorso moltissima strada e di aver subito numerose metamorfosi: tuttavia il filo conduttore è sempre stata la voglia di vivere ogni istante da protagonista. Per questo, dopo l'iniziale, terribile smarrimento in cui ho appreso della mia situazione, ho deciso di documentarmi su come contribuire alla mia guarigione, come alimentare correttamente corpo e mente, come gestire i momenti di crisi di fronte a un intoppo o una difficoltà. Non mi sento di delegare agli altri le scelte che riguardano la mia vita e per questo motivo affrontare consapevolmente la malattia è diventata la mia ragione di vita.

In questo percorso, svolto nel rispetto dei protocolli classici e della professionalità dei medici che mi curano, è stato fondamentale l'appoggio della mia famiglia, di volontari e professionisti rispettosi delle mie scelte e sempre disposti ad aiutarmi in questa ricerca. A distanza di quasi due anni sto conquistando, un passo alla volta, la mia seconda vita, perché sono convinta che questa inaspettata esperienza sia l'occasione per guardarmi dentro e conoscere questa nuova me stessa. Comunemente ci si riferisce ad una persona malata di tumore con il termine "guerriero": sinceramente non mi riconosco in pieno in questa definizione, anzi credo che a volte sia quasi terapeutico deporre le armi, non per arrendersi ma per esprimere un atto di gentilezza amorevole verso se stessi, per riservarsi la possibilità di vivere liberamente un momento di sconforto senza che venga interpretato come una resa. Forse la definizione che meglio mi definisce è "guerriera dolce e consapevole", conosciuta da un'amica, dove all'immagine bellica si aggiungono la mia nuova morbidezza nel rapportarmi al mondo ed una sua visione lucida ed obiettiva.



UNO STILE DI VITA SANO

Dottorssa Sibilla Levorato

Specialista in scienza dell'Alimentazione
SIAN- Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione AULSS 3

LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE CRONICO DEGENERATIVE PASSA PER LA SANA ALIMENTAZIONE

Si pensa sempre che per prevenire una malattia grave come il cancro sia necessario sottoporsi a molti esami costosi. Di fatto non è esattamente così: gli esami di diagnosi precoce sui quali c'è attualmente l'accordo di tutti gli esperti del settore sono pochi e relativamente semplici. Se invece tutti adottassimo uno stile di vita sano corretto si potrebbe evitare la comparsa di circa un caso di cancro su tre.

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie.

Un regime dietetico adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo nei

confronti di determinate condizioni patologiche.

CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce a far vivere meglio e più a lungo.

Il tuo peso dipende anche da te. Abituati a muoverti di più ogni giorno. Evita le diete squilibrate del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata. La correlazione tra obesità e malattie croniche (come malattie cardiovascolari, diabete e cancro) è ormai accertata. Le maggiori cause di sovrappeso e obesità sono le scorrette abitudini alimentari e la sedentarietà.



LIMITA IL CONSUMO DI ALIMENTI AD ALTA DENSITÀ ENERGETICA ED EVITA LE BEVANDE ZUCCHERATE

Una dieta troppo ricca di alimenti altamente energetici è strettamente correlata ad un aumento del rischio di sviluppare patologie croniche. Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti o torte non farcite. Utilizza in quantità controllata i prodotti da spalmare sul pane (quali marmellate, confetture di frutta e creme). Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, (es: caramelle morbide o bibite zuccherate)

PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Consuma quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumenta il consumo di legumi limitando le aggiunte di oli e grassi. I legumi sono una buona fonte proteica e i cereali integrali contribuiscono all'apporto di fibra nella dieta.

Consuma regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi.

In generale frutta e verdura, essendo ricche di acqua e fibra, hanno un apporto calorico basso e, soprattutto quando consumate con varietà, rappresentano un'importante fonte di vitamine e sali minerali. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno.

LIMITA IL CONSUMO DI CARNE ROSSA ED EVITA IL CONSUMO DI CARNI LAVORATE E CONSERVATE

Gli alimenti di origine animale consumati all'interno di una dieta sana e ricca di prodotti vegetali rappresentano un apporto di nutrienti e possono rientrare in una dieta salutare. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.

GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Modera la quantità di grassi ed oli che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc. Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna) preferendo quelli di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi. Usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed non riutilizzare i grassi e gli oli già cotti. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.

Mangia più spesso il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana). Tra le carni, preferisci quelle magre ed elimina il grasso visibile. Se ti piacciono le uova ne puoi mangiare fino a 4 per settimana.

Tutti i formaggi contengono quantità elevate di grassi: scegli comunque quelli più magri, oppure consumane porzioni più piccole.



BEVI OGNI GIORNO ALMENO OTTO BICCHIERI DI ACQUA

Asseconda sempre il senso di sete e anzi tenta di anticiparlo, bevendo mediamente 1.5-2 litri di acqua al giorno. Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata anche quando non avvertono lo stimolo della sete.

L'equilibrio idrico deve essere mantenuto bevendo essenzialmente acqua. Ricorda che bevande diverse (come aranciate, bibite di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad esempio zuccheri) o che sono farmacologicamente attive (ad esempio caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

BEVANDE ALCOLICHE? SE SI CON MODERAZIONI

Se desideri consumare bevande alcoliche, fallo con moderazione, durante i pasti secondo la tradizione italiana. Fra tutte le bevande alcoliche, dai la preferenza a quelle a basso tenore alcolico (vino e birra). Evita del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano. Se assumi farmaci evita o riduci il consumo di alcol. Riduci od elimina l'assunzione di bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità o ipertrigliceridemia.

IL SALE? MEGLIO POCO

Riduci progressivamente l'uso di sale sia a tavola che in

cucina preferendo al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). Limita l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, ecc.) Insaporisci i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry).

Esalta il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto. Scegli, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.) e consuma solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola e formaggi).

VARIARE LA PROPRIA ALIMENTAZIONE

È il modo più semplice e sicuro per garantire l'apporto di tutti i nutrienti indispensabili per un'alimentazione equilibrata. Di qui l'importanza della varietà.

In conclusione nessun alimento da solo può aiutare a prevenire le malattie cronico degenerative o i tumori. È l'insieme della dieta, combinata all'attività fisica e all'abitudine o meno al fumo, che può fare davvero la differenza, non il singolo cibo.

Tra le varie diete disponibili, quella mediterranea, basata su vegetali, cereali, pesce, olio extra vergine di oliva e poche proteine animali ci può aiutare ad impostare e seguire un'alimentazione varia ed equilibrata rivolta alla prevenzione di numerosi tumori e delle malattie cardiovascolari.



Intervista di Taia Catana a Barbara Benetti, food blogger di "Cucino per passione"

***Come hai scoperto di avere un tumore?**

Per prevenzione avevo deciso di fare la mia prima mammografia, che è diventata la mia salvezza, ma anche la mia più grande paura. Dopo tante corse all'ospedale, controlli e dubbi sulla definizione del tumore, parole di conforto e sguardi malinconici ero esaurita, ma viva!

***Com'è nato il tuo blog?**

L'idea di creare un blog è venuta per evadere in una dimensione parallela, una fuga dalla realtà... dopo la diagnosi, che sembra essere sempre una condanna, ho guardato la mia vita con altri occhi, rendendomi conto che volevo fare qualcosa per la mia soddisfazione personale, un investimento per il presente e per il futuro, dare una motivazione e una spinta a quelle giornate piene di tristezza e paura. Affondare le mani nell'impasto mi ha rassicurato... sentirlo avvolgere le mie mani era come mettere radici, guardare il pane come lievitava era come guardare la mia vita prendere forma e motivazione, volevo lasciare qualcosa nella storia...un segno che sono stata qui. Il ritorno alla passione che avevo da piccola, quando con la nonna giocavo a fare la pasticciera mi ha fatto vivere più serenamente la diagnosi.

***Come caratterizzi la tua cucina?**

Con una sola parola - Semplicità! Nella confusione della quotidianità abbiamo pochissimo tempo per dedicarci ai fornelli, perciò ho pensato di proporre solo ricette facili e veloci, adatte a tutti, con ingredienti reperibili, autoctoni, genuini, che non richiedano troppo impegno, ricette però di grande effetto e molto gustose.

***Com'è la vita di un food blogger che ha una intolleranza al lattosio?**

Sicuramente è molto più attento alle ricette, agli ingredienti che usa, e al risultato finale. Sono stata male per parecchio tempo ed ho scoperto di essere intollerante al lattosio circa 5 anni fa, dopo un accurato controllo dal nutrizionista. Dopo di che ho dovuto eliminare il latte di origine animale e passare al latte di soia, mandorle, riso; mi è stato consigliato di eliminare anche

la carne, perché contiene anch'essa la caseina. In effetti un periodo della mia vita è stato segnato da una dieta complicata ed impegnativa, priva di tutte quelle cose a cui ero abituata e che mi davano soddisfazione.

***Come concepisci l'innovazione culinaria in un paese con una così forte tradizione enogastronomica?**

Ben venga, l'innovazione culinaria serve per scoprire nuovi prodotti (ricordiamo che ci sono tantissime persone che soffrono di diverse intolleranze come al lattosio, la celiachia, il favismo, etc), prodotti alternativi ai cibi più diffusi, e offre grande possibilità di diversificazione. Nell'era della globalizzazione, siamo un po' tutti nomadi, mescoliamo tradizioni culinarie da tutto il mondo, abbiniamo le spezie al dolce e al salato, usiamo tanto le noci e i semi, sapori che magari prima non facevano parte del nostro tesoro culinario; l'innovazione la creano ogni giorno le donne, aprendo il frigo e tentando di mettere nel piatto qualcosa di diverso.

Come fa una persona a fidarsi delle recensioni, dei consigli che offri?

Ci tengo tantissimo alle persone che mi seguono, ho una routine giornaliera ormai. La mia giornata comincia con un caffè al ginseng e la lettura delle domande, cerco sempre di essere onesta e sincera, precisa e diretta...penso che basterebbe tradire una sola volta le aspettative per mettere in dubbio la veridicità del mio atteggiamento, per perdere la fiducia che mi è stata concessa.

***Qual'era il tuo atteggiamento verso il mondo che si era creato intorno a te?**

All'inizio mi è caduto il mondo addosso, poi ho dovuto reagire e pensare positivo, non è stato facile, ma lo dovevo ai miei figli e a mio marito. Mai mollate e lottate sempre, lo direi a chiunque, anche a me stessa se succedesse ancora. La vita va avanti e bisogna godersi ogni attimo, non sai mai cosa ti riserva il futuro. Sorridi più spesso, dedicati alle persone che ti fanno sentire bene, fai le cose con soddisfazione, elimina tutto il pessimismo e pensa alla tua vita, è solo una e ti appartiene. Coraggio...



IL GRUPPO BEN-ESSERE A VIVICITTÀ

di Barbara Balabani

Domenica 31 marzo la Vivicità manifestazione sportiva che si svolge annualmente nel periodo primaverile, ha visto la partecipazione del gruppo Ben-Essere di AVAPO-Mestre. I numerosi volontari che lo formano condividono il piacere di “camminare insieme” e prenderanno parte a varie manifestazioni sportive in rappresentanza della nostra Associazione per promuoverne la conoscenza in modo sempre più capillare tra la cittadinanza e sottolineare al contempo, l'importanza di promuovere corretti stili di vita.

A conclusione della corsa, il gruppo Ben-Essere classificatosi al secondo posto, ha visto riconosciuto dagli organizzatori e partecipanti l'impegno profuso da parte di coloro che operano in AVAPO-Mestre verso le fasce più deboli della nostra città. Una bellissima soddisfazione essere volontari di AVAPO-Mestre – ha affermato uno dei partecipanti.



INSIEME PER RIDARE LA GIOIA DI VEDERE:
 AVAPO-MESTRE incontra fondazione banca degli occhi

GIOVEDÌ 23 MAGGIO 2019
 Padiglione Rama, via Paccagnella 11, Zelarino (Ve)
 dalle ore 17.00 alle ore 19.30

GLI GNOCCHI DOLCI

di Luciano Osello

Questa storia mi è stata raccontata da Ileana, la mia sposa, e riguarda un episodio della sua infanzia, a Fiume, e la sua memoria è talmente viva che, ancora oggi, a raccontarla, si commuove.

La città di Fiume, in Istria, nel '45 era contesa tra le truppe di Tito e quelle tedesche. La casetta dove Ileana viveva con la sua mamma, la sorellina e la nonna, mentre il papà era in guerra da qualche parte, dominava il porto da un centinaio di metri di altezza, ed una stradina, poco più di un viottolo, la collegava alla città: era la "strada bisca", lunga un paio di chilometri. Avvenne che, per qualche giorno, lungo questa strada, passasse una colonna di prigionieri tedeschi, sorvegliati da militari di Tito armati, proprio sotto casa sua, condotti a lavorare al porto. Ileana mi dice che fu colpita dalla tristezza che traspariva dallo sguardo di quei giovani prigionieri, e si stupì quando una volta la sua mamma, che stava preparando in cucina gli "gnocchi dolci alla austriaca", la chiamò. Aveva messo alcuni gnocchi sopra un piatto dicendole di portarli a quei ragazzi. Ileana aveva cinque anni, prese il piatto con le due manine e, percorsi con attenzione qualche decina di metri, lo diede al primo prigioniero che le passò vicino. È ancora vivo in lei il ricordo di un viso giovane e triste, gli occhi belli e azzurri, che si illumina di un sorriso caldo e riconoscente. Aveva fame e divise subito quel ben di Dio con i suoi compagni, restituendo subito anche il piatto. Ancora qualche istante, e quel sorriso si perse nella colonna che scendeva. I lavori al porto durarono qualche giorno, e ad ogni



passaggio dei prigionieri la piccola Ileana portava a quei ragazzi gli gnocchi preparati dalla mamma, raccogliendo sorrisi e riconoscenza. Tedeschi, titini ed inglesi erano tutti nemici degli italiani, ma la mamma di Ileana avrà certamente pensato al suo sposo, che, forse, da qualche parte, soffriva la fame come quei ragazzi. La sosteneva la speranza che, come stava facendo lei, qualche donna gli potesse offrire qualcosa da mangiare.

LO SFRATTO

di Marilena Babato Grienti

Il Pinus-pinea, quando era stato piantato una cinquantina di anni prima, aveva un tronco sottile e una chioma che, più che un ombrello, era un esile parasole.

Anno dopo anno, però, era cresciuto e si era rinforzato, era diventato sempre più bello e ammirato da chi gli passava accanto ma, come un ragazzo che si allunga e non ci sta più nel letto, non aveva più spazio vitale. Piantato in un'aiuola vicino alla casa aveva cominciato a sollevare il marciapiede con le radici sempre più lunghe e grosse.

Sano e florido, aveva superato l'altezza dell'edificio, intasando le grondaie con i molti aghi secchi che perdeva.

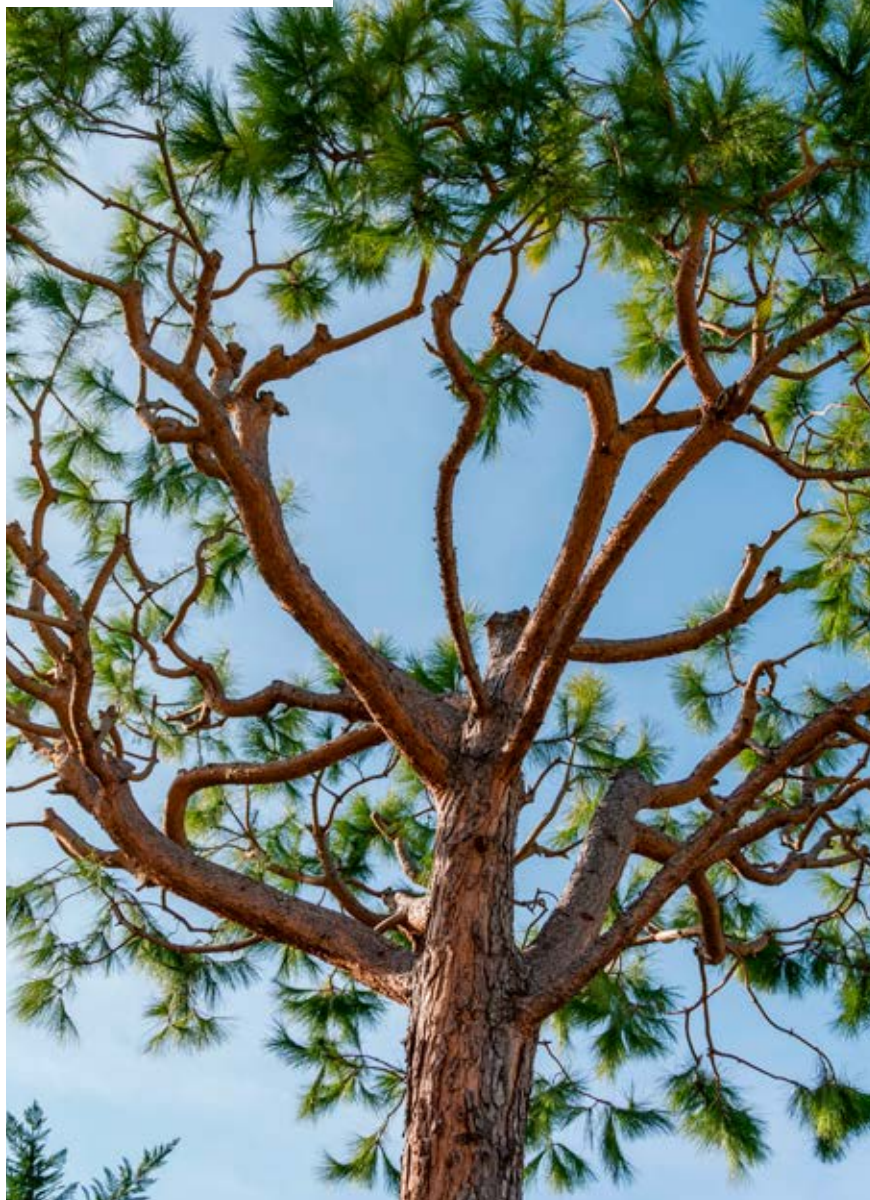
Era troppo vicino al cancello, alla rete di confine, ai fili elettrici, alla strada, a tutto. Il tronco si stava pericolosamente inclinando, cominciava a dare qualche preoccupazione e a mettere ansia ad ogni temporalone.

Non bastavano più le periodiche potature, fu giocoforza pensare all'abbattimento.

I giardinieri arrivarono con camion, gru e motoseghe e, con un bel po' di lavoro assordante, tagliarono a man bassa e scaricarono tutto sul praticello sottostante.

La grande chioma piombò a terra come un gigante sconfitto, formando una collinetta di tronchi, rami ed aghi alta quasi tre metri e lasciando un vuoto che stringeva il cuore.

Quando i giardinieri si sono allontanati portando via il primo carico ed è tornato il silenzio, è successa una cosa strana. Una decina di uccelli diversi: passeri, merli, tortore e pettirossi si sono radunati sopra ciò che era rimasto e, ognuno nella sua lingua, ha cominciato a parlare a gran voce. Sembrava una chiassosissima riunione di condominio, dove ognuno vuol dire la sua e non sta ad ascoltare gli altri o, peggio, la protesta molto agitata in seguito a uno sfratto esecutivo, con le forze dell'ordine. In realtà, su quell'albero, nessun uccello aveva mai costruito il nido



(fatto confermato anche dai giardinieri) ma, evidentemente, quella chioma larga, lussureggiante era un punto d'incontro, un luogo di sosta sicuro, un club aperto ai volatili, un circolo riservato... In effetti di uno sfratto si è trattato e senza lettere di preavviso. Alberi privati sempreverdi, nelle immediate vicinanze, ne sono rimasti pochi, e nessuno così grande, perché il cemento si è mangiato i giardini ma, a un centinaio di metri, c'è il boschetto comunale del Parco Sabbioni. Speriamo che, dopo il disorientamento e disappunto iniziale, gli amici pennuti di varie razze si ritrovino lì. Speriamo anche che, contrariamente a ciò che troppo spesso succede con gli umani, i "migranti" siano ben accolti dagli "indigeni" e che non debbano battersi per l'occupazione dei rami.



PUOI ASCOLTARMI?

a cura di Marco Bracco

Il cristiano sa che la sofferenza non può essere eliminata, ma può ricevere un senso, può diventare atto di amore, affidamento alle mani di Dio che non ci abbandona e, in questo modo, essere una tappa di crescita della fede e dell'amore.

Contemplando l'unione di Cristo con il Padre, anche nel momento della sofferenza più grande sulla croce (cfr Mc 15,34), il cristiano impara a partecipare allo sguardo stesso di Gesù. Perfino la morte risulta illuminata e può essere vissuta come l'ultima chiamata della fede, l'ultimo "Esci dalla tua terra" (Gen 12,1), l'ultimo "Vieni!" pronunciato dal Padre, cui ci consegniamo con la fiducia che Egli ci renderà saldi anche nel passo definitivo. La luce della fede non ci fa dimenticare le sofferenze del mondo. Per quanti uomini e donne di fede i sofferenti sono stati mediatori di luce! Così per san Francesco d'Assisi il lebbroso, o per la Beata Madre Teresa di Calcutta i suoi poveri. Hanno capito il mistero che c'è in loro. Avvicinandosi ad essi non hanno certo cancellato

tutte le loro sofferenze, né hanno potuto spiegare ogni male. La fede non è luce che dissipa tutte le nostre tenebre, ma lampada che guida nella notte i nostri passi, e questo basta per il cammino. All'uomo che soffre, Dio non dona un ragionamento che spieghi tutto, ma offre la sua risposta nella forma di una presenza che accompagna, di una storia di bene che si unisce ad ogni storia di sofferenza per aprire in essa un varco di luce. In Cristo, Dio stesso ha voluto condividere con noi questa strada e offrirci il suo sguardo per vedere in essa la luce. Cristo è colui che, avendo sopportato il dolore, «dà origine alla fede e la porta a compimento» (Eb 12,2)"

(Papa Francesco, Lumen Fidei, 56-57).

“Abbiamo bisogno di qualcuno che ci ascolti” è un’invocazione che troppo spesso ci viene rivolta da chi vive con malattie croniche di vario genere, da chi è provato da pesanti e lunghe terapie o da chi ha subito operazioni andate male, gli esempi potrebbero continuare.

Negli ultimi tempi questa situazione si è fatta più pesante e, con il disservizio cronico dei Pronto Soccorso, con attese anche di due, tre giorni per avere una diagnosi o un letto in un reparto, la richiesta di ascolto o più semplicemente di un sorriso o di uno sguardo rassicurante o di un bicchiere d’acqua è stata vissuta da molti di noi. Interessarsi di questi aspetti, che fanno parte del nostro vivere quotidiano è necessario, perché, anche se sono esperienze consuete, in realtà sono poco conosciute, esse in qualche modo ci avvolgono e per questo chiedono una qualche attenzione e una riflessione.

Innanzitutto è necessario non dimenticare che siamo persone intelligenti, quindi capaci di confrontarsi con la realtà, cioè con gli ambienti, gli oggetti, con le parole, con i gesti, con le relazioni e con chi incontriamo.

Nella sofferenza e nella malattia, nessuno, operatori, volontari, familiari, amici, dovrebbe svilire i rapporti con chi è nel bisogno a causa dell’abitudine, peggio se della noia, ma nemmeno essere freddi e superficiali.

Le parole di papa Francesco ci invitano ad una forma di esercizio, da non dimenticare mai. Proviamo ancora una volta a stupirci degli incontri che facciamo, nel chiedere assistenza si presenta davanti a me un’altra persona, un fratello, io ho tante possibilità di aiutarlo, a seconda del mio ruolo, non può solo essere un esercizio meccanico “da protocollo”, è giusto che io faccia più attenzione a chi mi sta intorno.

Nell’indifferenza che viviamo nella società di oggi, ci sentiamo insicuri e abbastanza fragili, certamente ansiosi della conferma della nostra esistenza e del fatto che la nostra vita ha un valore. Sono consapevole che questa è prima di tutto una risposta a una spiritualità naturale e che, a seconda di come mi comporto, posso contribuire al benessere della persona che chiede aiuto o, viceversa, alla sua sofferenza o alla sua malattia.



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



PAROLE DI CASA NOSTRA CICHETI

di Maristella Cerato

CICCHETTI-CICCHETTO

(**cicheti** in dialetto veneziano): i famosi cicchetti veneziani, sono piccole fette di pane o polenta con baccalà mantecato, sarde in saor, moscardini lessati, salmone, formaggi, salumi e altre delizie, molto simili alle altrettante famose tapas spagnole. I cicchetti si gustano come spuntini, spesso accompagnati da un'ombra di vino o uno spritz. Cicchetto (singolare di cicchetti) è una parola birichina dai molteplici significati e dalle origini non certe. La parola si collega al latino *ciccus* ovvero piccola quantità, e richiama lo spagnolo *chico* (= piccolo). Per altri, la parola cicchetto deriva dal

francese *chiquet*, a sua volta derivato dal verbo *chiqueter* «sminuzzare, fare piccoli pezzi».

Cicchetto è, dunque, un piccolo assaggio di cibo od anche, specie nel dialetto piemontese, un bicchierino di liquore. Cicchetto può anche significare, specie nel gergo militare, rimprovero, come nelle espressioni *il caporale s'è preso un bel cicchetto dal capitano*, ma torniamo ai nostri cicchetti, che ci invitano a fermarci per godere delle piccole gioie di una giornata. Guardiamo la loro varietà di colori e di sapori, ammiriamo la fantasia di chi li ha preparati e poi gustiamoli con calma, in buona compagnia.



È BELLO...

di Antonino Romeo

Grazie a Roberta Pistolato per la sua lettera

Ora che sono in pensione e non ho grandi impegni, è per me meravigliosamente BELLO avere l'opportunità di vivere e giocare assieme ad un cucciolo di gatto, amarlo e accudirlo, osservarlo, parlargli col linguaggio dei suoni e dei gesti.

Ai primi chiarori inizia la sua giornata lavorativa: salta come una pallina, fa le giravolte per rincorrere insetti e tutto ciò che si muove, scopre mordicchiando i materiali che trova, scava in giardino le buche delle talpe, sale sugli alberi, ecc. Gioca col cane decine di volte più grande di lui, che stranamente lo ha capito. Non ha paura di niente perché ha fiducia nel mondo e si difende bene.

Non è ingordo, sa quello che vuole e ama le cose belle. Ogni tre ore circa si ferma all'improvviso e sbatte gli occhioni di cucciolo che ha scaricato le batterie. Non vorrebbe ma si addormenta in piedi, poi fa le fusa succhiando la copertina di lana che gli ricorda la mamma. All'imbrunire sale sul mio letto morbido e mi aspetta col suo mantra. Quando è sveglio è felice, quando dorme è in paradiso e mentre lo osservo vado in paradiso con lui,

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

dove c'è tutto ciò che serve a star bene: affetto, tenerezza, tepore, pace.

Ci fissiamo con amore nella distanza da lui stabilita, ci rilassiamo e ci riconciliamo col mondo fusi in una specie di magia universale.

Accogliamo col sorriso il mistero della vita.

È BELLO come attendere il Natale:

il tempo si abbandona e potrà accadere solo il bene.

La vita di Pitterino (così lo chiamo in tutte le variazioni possibili) è giusta, essenziale, completa, è la stessa che dà ritmo al sole, alle nubi, alle piante della campagna dove abito. Ho conosciuto, amato, avuto, sofferto e lavorato tanto nel mio percorso di vita ed ora, a casa con Pitterino, sto così bene che non desidero altro.

So che crescerà, forse mi scapperà, ma non senza avermi lasciato in dono il senso della vita.



UN NUTRITO GRUPPO
DI NUOVI VOLONTARI SI È
AFFIANCATO AI VOLONTARI
GIÀ OPERATIVI.

DIAMO LORO IL BENVENUTO
NELLA FAMIGLIA DI
AVAPO-MESTRE CERTI CHE
GRAZIE A QUESTE "FORZE NUOVE"
POTREMO INCREMENTARE LA
REALIZZAZIONE DI SERVIZI
PER I QUALI AVAPO-MESTRE
È CONOSCIUTA ED APPREZZATA.

**I VOLONTARI
DELL'ASSOCIAZIONE**

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, Elisabetta Bianchi,
Giusto Cavinato, Luciano Osello, Luciano
Rossi, Marco Bracco, Riccardo Da Lio,
Stefania Bullo, Tania Catana.

PUBBLICATO IL MESE DI MAGGIO 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

