

PERMIANO

Periodico dell'Associazione Volontari
Assistenza Pazienti Oncologici

2 Con rinnovato
entusiasmo

Il servizio
Psiconcologico 6

8 La vaccinazione contro
il papilloma virus

Chi ha vissuto come
te, non perde mai 16





CON RINNOVATO ENTUSIASMO



di Stefania Bullo

Nei giorni scorsi ci è stato comunicato l'esito delle procedure comparative effettuate in base a quanto previsto dal Decreto Legislativo 117/2017, per l'assegnazione dell'attività di Cure Palliative Domiciliari. Il servizio nel territorio di terraferma è stato assegnato ad AVAPO Mestre in prosecuzione di un'attività pluriennale. La notizia è stata accolta dal Consiglio Direttivo, dagli operatori e volontari con soddisfazione a conclusione di un periodo di incertezza faticoso ed estenuante che si è protratto per vari mesi.

Tale difficoltà era stata riportata anche nei numeri 66 e 68 del nostro giornale e volendo leggerne gli aspetti positivi, è stata la prova di quanto questo servizio sia caro a chi nel corso degli anni, l'ha visto crescere ed ha operato per renderlo sempre più vicino ai bisogni delle persone a cui veniva rivolto. La sua organizzazione ed erogazione è molto impegnativa per AVAPO-Mestre in quanto va ad intercettare

una molteplicità di bisogni che richiedono una risposta articolata e coordinata, spesso in tempi molto rapidi. Senza dimenticare poi, che **si tratta di porsi accanto a chi sta vivendo un'esperienza in cui si deve considerare l'inguaribilità della malattia e giungere alla consapevolezza della finitezza della vita stessa. Sono esperienze che ognuno di noi vorrebbe tenere lontane il più possibile, ma che inevitabilmente dobbiamo affrontare, spesso in circostanze inattese, con un'evoluzione che coglie impreparati chi si trova ad affrontarle.**

Nel corso degli anni e precisamente dal 2002, anno in cui è stata stipulata la prima convenzione tra AVAPO-Mestre e l'allora ULSS 12, è stato un crescendo di impegno e di attività per qualificare e potenziare questo importante e delicato servizio: le attestazioni di gratitudine e l'apprezzamento che riceviamo dai familiari, stanno ad indicare come nel tempo siamo riusciti ad accogliere i bisogni più profondi della

persona malata e di chi condivide con lei questo difficile percorso offrendo risposte mirate e diversificate per adattarle all'unicità di ciascuna situazione. **Infatti, così come ogni persona è diversa dall'altra, lo stesso si può affermare per un percorso di cura che è definito nei principi e nella struttura, ma che deve essere adattato alle innumerevoli circostanze con cui ci si confronta.** E' questa la difficoltà maggiore quando si entra in contatto con vissuti personali e con esperienze di vita specifiche di ciascun nucleo familiare, ma è anche la caratteristica che contraddistingue l'impegno di AVAPO-Mestre nel voler continuare a prodigarsi affinché un percorso assistenziale come questo non consista in una serie di gesti da riproporre pedissequamente nelle varie situazioni, bensì sappia adattarlo a ciascuna realtà come fosse un abito di taglio sartoriale. Principio questo che viene riconosciuto ad AVAPO-Mestre e al quale, ci impegniamo a mantenere fede anche negli anni a venire.

Alla luce di quanto affermato, risulta evidente la necessità di poter contare su un nutrito gruppo di volontari che possa collaborare con le varie figure professionali per mantenere l'erogazione di attività che vanno ad integrare e a completare una risposta di tipo sanitario. È a tale scopo che come ogni anno, viene organizzato a partire dal mese di ottobre, il corso di formazione per nuovi volontari.

In più occasioni è stato ribadito che essere volontari in AVAPO-Mestre non implica necessariamente relazionarsi con il malato e svolgere attività di assistenza all'interno della famiglia. Affinché tutto funzioni per il meglio, come in una macchina ben oliata, è necessario che ognuno svolga un compito e mantenga allineate anche una serie di attività, non sempre visibili, ma altrettanto importanti rispetto ad altre che portano ad un contatto più diretto con la persona malata.

Ognuno può contribuire a mantenere viva l'esistenza di una realtà come AVAPO-Mestre dedicandovi anche un tempo limitato, ma comprendendo l'importanza di garantire la prosecuzione di attività a favore di chi accanto ad una compromessa condizione fisica, non si senta gravato del peso derivante dal trovare davanti a sé ostacoli percepiti come invalicabili.

Sui social sta girando un post che recita così:

"I volontari non sono remunerati non perché non valgono nulla, ma perché sono inestimabili"

È con questo spirito e con questa consapevolezza circa l'importanza del "mettersi a servizio dell'altro" che spero in una partecipazione numerosa alla presentazione del nuovo Corso Volontari

MARTEDÌ 8 OTTOBRE ALLE ORE 17.30 presso la sede di AVAPO-Mestre in viale Garibaldi 56 a Mestre.

Nel precedente numero 69, l'articolo a pagina 9 "Un sostegno alla fragilità" era di Manuela Campalto e non di Paola Magagnini, mentre quello di pagina 10 "Istantanee" è stato scritto da Paola Magagnini. Ci scusiamo con i lettori.

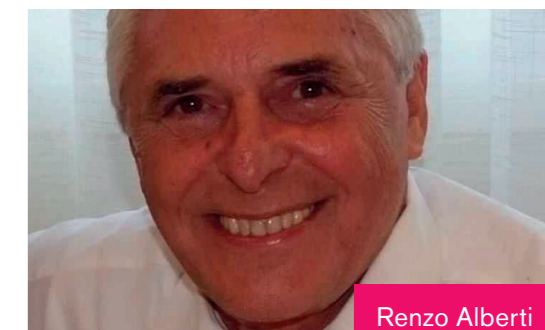
UN CARO PENSIERO A DUE NOSTRI AMICI

Luciano Cristofolletti volontario di AVAPO Mestre, e Renzo Alberti Presidente dell'Associazione "I Ragazzi della Panchina", sono due amici che nel mese di luglio ci hanno lasciato.

Rivolgiamo a loro e alle loro famiglie un pensiero affettuoso, grati di aver operato al loro fianco nel promuovere e realizzare attività volte a dare un aiuto concreto alle persone che vedono in AVAPO-Mestre un punto fermo, un porto sicuro al quale approdare da un mare in tempesta.



Luciano Cristofolletti



Renzo Alberti

2019

CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI




**ABBIAMO BISOGNO DEL TUO AIUTO
E DELLA TUA PRESENZA:
E LO STIAMO CHIEDENDO PROPRIO A TE!**

**per iscriverti chiama 041 5350918
www.avapomestre.it - info@avapomestre.it**



di Taia Catana

Ospitiamo in questo numero un'intervista a Manuela Campalto, dipendente pubblico, che si occupa di associazionismo e progetti di educazione alla solidarietà per le giovani generazioni, autrice del libro "CENTOTTANTA GIORNI"

Il ricavato della vendita del libro sarà devoluto interamente ad AVAPO-Mestre.

*** Attivista da più di 25 anni in una rete socio-sanitaria, com'è stato il suo percorso?**

Molto complesso, pieno di realizzazioni, ma anche di sconfitte. Cercare di far colloquiare quasi 50 associazioni non è un'impresa facile, però quando ci riusciamo è una vittoria per tutti.

***State tentando con le vostre attività di educare la nuova generazione alla condivisione e alla consapevolezza del dono?**

Se i ragazzi non toccano con mano il cuore delle associazioni, non si impegnano. Sentono tanti discorsi, ma non hanno contatto con la sostanza, l'essenza. Stuzzicare la loro mente, è questo il nostro prossimo progetto. Leggere insieme, cantare, giocare, fare delle attività di gruppo ci permette di creare una rete di amicizia reale, dove partecipano tutti i sensi, il tocco sia fisico ma anche mentale.

***Come le è venuto in mente di scrivere un libro?**

Depositare su carta le mie emozioni è stato da sempre un mio modo per crescere. Negli ultimi anni il poter scrivere per me stessa è stato molto limitato dal troppo lavoro e da una

sorta di apatia emotiva che mi aveva fatto perdere interesse verso la scrittura. Perciò 4 anni fa, dopo una diagnosi, ho deciso di dedicarmi alla narrativa poetica. Nella situazione in cui vivevo una diagnosi paurosa, un'esperienza da affrontare e curare, ho dovuto fare delle scelte; invece di raccontare delle favole sul mio percorso, mi sono messa a scrivere un libro, per dare sfogo al mio dolore e alla mia sofferenza ma, soprattutto, per fare sentire una voce che forse per qualcun altro sarà una guida, e spiegherà che nel mondo non siamo così soli. I feedback che ricevo mi rallegrano, le persone mi scrivono per ringraziarmi, perché ero riuscita a mettere per iscritto pensieri comuni, però di una profondità abissale. È come se un'anima parlasse...

***Di cosa racconta il suo libro?**

"Centottanta giorni" pennella un anno di storia della vita di Emma. I suoi centottanta giorni di terapie per sconfiggere il cancro, la perdita del lavoro e i successivi centottanta per ritornare alla vita. Sono giorni che Emma decide di trascorrere nella vecchia casa della sua nonna, un luogo dove le pareti hanno nuance colore caffelatte e un vecchio olmo accoglie le persone che poco a poco la affiancano nel suo percorso, il suo angolo giro completo per riaprirsi al futuro, il suo alzare lo sguardo al Cielo per ridiventare Gemma.

***Com'è oggi parlare di un tema considerato ancora tabù, la malattia oncologica?**

Qualsiasi cosa ci capita è un'occasione per essere più veri, sta a noi decidere di mettere in gioco la nostra umanità e umiltà. Parlare di una cosa così delicata fa bene a me, perché ho modo di raccontare la mia storia, il mio desiderio di vita, la mia lotta, e poi fa bene alle persone che come me affrontano una battaglia, così non ci sentiamo soli. E poi quest'apertura mentale ti fa riflettere tanto, alla giornata di oggi e a quella di domani.

***Raccontando la "sua storia" insegna tanto, soprattutto la voglia di vivere nella pace:**

Alla serenità ci dobbiamo ritornare ma senza sforzo o sofferenza. Dobbiamo apprezzare i ritmi più tranquilli, i legami con la terra e valorizzare la famiglia.

***Si sente veramente una principessa che lotta con il Drago?**

Sì e così, una principessa che, come in tutte le favole, trova l'amore. Un amore consapevole per se stessa, un amore sincero verso gli amici, un amore anche per Dio, tanto praticato, ma dimenticato e allontanato. Mi sono ricordata delle Sue "parole": "io ci sono, io mi prenderò cura di te". Il cielo è in terra, e la terra è in cielo. E un richiamo, lascia perdere le cose che non servono, rendi essenziali le cose da fare!

Alla spiritualità la fa ritornare anche il ricordo della sua nonna, i suoi insegnamenti crudi: "Ricordati di non dare per scontate le ore che nella settimana hai ricevuto", in pratica i sei giorni lavorativi ed uno di festa ...

Siamo stati fatti per stare bene con il verde e l'azzurro e la nonna è un simbolo della purezza, un ritorno alle radici, la sua casa è come un'oasi, nella quale perdersi ed evadere è un dovere. E come i ricordi dell'infanzia, i profumi ed il trascorrere sereno del tempo possono farti rivivere l'emozione di essere vivo, in una realtà oramai sotto il segno della confusione quotidiana.



IL SOSTEGNO PSICONCOLOGICO

a cura di Lucia Bazzo e Federica Dogliotti

A.V.A.P.O. – Mestre offre gratuitamente ai malati oncologici e ai loro familiari uno spazio di accoglienza e di ascolto come sostegno a coloro che vivono l'esperienza della malattia.

La malattia oncologica non interessa solo il corpo ma ha un forte impatto psicologico, sociale ed esistenziale sulla persona che ne è colpita.

Rappresenta un evento inatteso e destabilizzante che può venir vissuto come un'esperienza che compromette la percezione dell'integrità con conseguenze sulla qualità di vita del paziente e del familiare.

A.V.A.P.O. – Mestre con questo servizio di Sostegno Psicologico desidera offrire a coloro che vivono l'esperienza della malattia oncologica e ai familiari uno spazio di accoglienza e di ascolto.

Coloro che richiedono un supporto psicologico di solito si trovano in un periodo di crisi dovuto a:

- comunicazione della diagnosi;
- trattamenti terapeutici stressanti;
- sconvolgimento e riadattamento dei propri ritmi e stili di vita;
- prospettiva di interventi chirurgici;
- ospedalizzazione;
- prognosi severa;

Lo scopo del servizio è quello di supportare il paziente e i suoi familiari in questa fase della loro vita.

- Le tipologie di intervento consistono in:
- Percorsi individuali, (colloqui di supporto, counseling, psicoterapia)
- Percorsi di gruppo (corsi di scrittura terapeutica, corsi di Mindfulness)

La finalità degli interventi è la seguente:

- aiutare il paziente e la famiglia a dare voce ai sentimenti e ai pensieri negativi rispetto alla malattia;
- contenere e ridurre alcune problematiche psicologiche quali ansia, depressione, e altri problemi di adattamento alla malattia;
- aiutare la persona a dare significato personale e ciò che sta vivendo;
- promuovere nel paziente la capacità di adattamento ai vari cambiamenti che il percorso oncologico comporta (fisico, psico-emotivo, relazionale, sociale)

- aiutare il paziente ed i familiari ad affrontare i momenti più difficili e ad organizzare la propria vita quotidiana;
- favorire la partecipazione attiva e consapevole del paziente in ogni fase del percorso clinico;
- potenziare e utilizzare le proprie risorse personali per affrontare nel modo migliore il percorso di cura;
- instaurare una comunicazione più aperta con i propri familiari e l'equipe curante;
- potenziare le risorse del familiare per favorire un accompagnamento quanto più efficace possibile per tutto il corso della malattia

PER INFORMAZIONI

telefonare in segreteria al numero
T. 041 05350918 o scrivere a:
info@avapomestre.it





LA VACCINAZIONE CONTRO IL PAPILLOMA VIRUS

Direzione UOC Igiene e Sanità Pubblica – ULSS 3 Serenissima
Dipartimento di Prevenzione
Dott. Flora Marco Ernesto - U.O. Semplice “Coordinamenti piani vaccinali”
Dott. Francesco Marchiori - Referente Screening Oncologici per il Distretto Mirano-Dolo

Cos'è il papilloma virus?

È una infezione causata dal virus HPV (Human Papilloma Virus) che si trova frequentemente sulla pelle e sulle mucose genitali e del cavo orale; si trasmette per contatto diretto, generalmente sessuale, con una persona infetta. Esistono oltre 130 tipi di HPV ed alcuni di questi sono ad alto rischio nel provocare il tumore del collo dell'utero (cervice), vagina, vulva, pene, ano, bocca e gola. **L'infezione da HPV è estremamente frequente nella popolazione ed almeno il 75% delle persone sessualmente attive si infetta nel corso della propria vita.** Fortunatamente in circa il 90% dei casi l'infezione si risolve spontaneamente, perché il virus viene eliminato dal sistema immunitario prima di sviluppare malattia. Nei casi rimanenti il virus persiste e può progredire in cancro dopo periodi generalmente lunghi anche diversi anni. Proprio questa lenta trasformazione permette alle donne che si sottopongono regolarmente allo Screening di trovare una lesione prima che si trasformi in malattia

conclamata.

Si stima che in Italia si verifichino ogni anno circa 1.500 nuovi casi di carcinoma della cervice uterina. In Veneto il cancro alla cervice uterina è in diminuzione e si stima che si verifichino ogni anno poco più di 100 nuovi casi.

Come prevenire l'infezione?

E' possibile prevenire l'infezione grazie alla vaccinazione. Infatti il vaccino, somministrato prima dell'esposizione al virus, prevenendo le lesioni genitali precancerose, riduce notevolmente la possibilità di sviluppare la neoplasia. Inoltre, il vaccino, previene anche le lesioni condilomatose in entrambi i sessi.

Già dal primo decennio degli anni 2000 molti Paesi dell'Unione Europea hanno introdotto la vaccinazione HPV nel calendario vaccinale. Inizialmente veniva utilizzato un vaccino efficace contro due o quattro tipi di virus ma oggi si usa un nuovo vaccino efficace

contro 9 tipi.

Il vaccino è preventivo, non ha alcuna efficacia terapeutica, e per poter essere efficace al massimo deve essere effettuato prima dell'esposizione al tipo di virus, preferibilmente prima dell'inizio dell'attività sessuale. E' per questo motivo che attualmente in Italia il vaccino è raccomandato per tutte le ragazze, e i ragazzi, nel corso del 12° anno di età, ma può essere somministrato sia per le donne che per gli uomini anche a partire dai 9 anni. E' importante ricordare che comunque aver già iniziato l'attività sessuale non è una controindicazione alla vaccinazione. **La vaccinazione inoltre non sostituisce l'abituale screening del collo dell'utero e quindi le donne devono comunque effettuare lo screening regolarmente secondo le regole dello screening nazionale nella fascia d'età tra i 25 ed i 64 anni.** Il vaccino contro l'HPV viene somministrato per via intramuscolare nella spalla in numero di dosi diverso a seconda dell'età dell'individuo: dai 9 ai 14 anni di età (inclusi) 2 dosi, dai 15 anni in su 3 dosi. La protezione immunologica del vaccino, secondo studi recenti, è molto buona e duratura e quindi non serve una dose di richiamo. **Nei maschi il vaccino è stato dimostrato essere efficace nella prevenzione del 90% dei condilomi genitali ed è anche per questo motivo che oggi vengono chiamati a vaccinazione anche i ragazzi.**

È sicuro vaccinare contro l'HPV?

Per quanto riguarda le reazioni locali al vaccino (dolore, arrossamento, gonfiore e prurito) queste sono molto comuni (fino all'80% dei casi), ma in genere lievi/moderate e comunque transitorie, risolvendosi pertanto spontaneamente nell'arco di pochi giorni. Altri eventi avversi conseguenti alla vaccinazione possono essere la febbre, orticaria e nausea.

Ovviamente come per tutti gli altri vaccini, anche il vaccino HPV continuerà ad essere monitorato nel corso del tempo, con la segnalazione di eventuali problemi, inclusi quelli insoliti o gravi.

Prospettive future

Proprio in questi anni le prime ragazze vaccinate stanno raggiungendo l'età in cui si può sviluppare il tumore della cervice e i dati sulla riduzione di questa patologia sono molto confortanti con una diminuzione delle lesioni anche del 90%. La maggior efficacia dei nuovi vaccini e l'aumento delle persone vaccinate ci permetteranno in pochi anni di aggiungere altre potentissimi armi, oltre allo screening, nella lotta per sconfiggere questa malattia.



Vien, cori ... ma staghene fora !
 memorial Stefano Cera
 km 5 - Km 10



Manifestazione podistica ludico motoria
 a passo libero dilettantistica non competitiva
 Parco San giuliano - Porta Rossa - Mestre
 29 settembre 2019 ore 9.30
 deposito sacche

E' possibile la preiscrizione entro
 venerdì 27 settembre presso:



via Ca' Rossa 48 Mestre
 tel. 041 5352163
 www.essetresport.com

E' possibile l'iscrizione il giorno della gara presso
 l'apposito gazebo nei pressi della partenza

Con il patrocinio



Città metropolitana
 di Venezia



Info:

www.club41mestre.org
 Melania +39 338 7751288
 Mauro +39 347 3136316
 segretario@club41mestre.it



AVAPO MESTRE
 ASSOCIAZIONE VOLONTARI
 ASSISTENZA PAZIENTI ONCOLOGICI



20 OTTOBRE 2019
TRENO A VAPORE
 da VENEZIA MESTRE
 a FELTRE
 CON CARROZZE D'EPOCA



Foto di Samuel Chinellato



OTTOBRE
 ROSA:
 CAMPAGNA
 PER LA
 PREVENZIONE
 DEL TUMORE
 AL SENO

AVAPORE
ROSA

IL TRENO CHE SOSTIENE
 LE ATTIVITÀ DI AVAPO MESTRE

POSTI ED
 INFORMAZIONI
 TEL. 041.5350918

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

AVAPO MESTRE NEI SOCIAL MEDIA

di Giusto Cavinato

Da alcuni anni Avapo Mestre è presente in Facebook e recentemente si è iscritta ad altri social network come Youtube, Instagram e LinkedIn.

Avapo Mestre sta dedicando tempo e impegno a questo nuovo modo di comunicare e vorrei spiegare il perché.

Social Network è un termine generico che indica le tecnologie che le persone usano per creare e scambiare testi, musica ed immagini. Essi sono di fatto un cambiamento nel modo in cui la gente legge e condivide qualsiasi tipo di informazione perché se prima con la radio, la stampa e la televisione il modo di comunicare era "da uno a molti", oggi ognuno può diventare "editore", pubblicare qualsiasi cosa ed avere la possibilità di essere visto da centinaia di milioni di persone.

Può sembrare strano che una associazione come Avapo Mestre che si dedica ad assistere i malati oncologici e le loro famiglie si impegni per essere presente nei Social Network, ma Avapo Mestre ha il compito di informare più persone possibile non solo dei servizi offerti dall'Associazione, ma anche tutto ciò che è l'universo delle malattie oncologiche: prevenzione, cura, attenzione allo stile di vita, ma anche coraggio, speranza, determinazione e volontà, ingredienti che concorrono ad aiutare chiunque, anche i poco informati.

I social network forniscono i dati



esatti di quante persone stanno seguendo la tua pagina, per vedere se ciò che pubblichi è interessante oppure no: la pagina di Avapo Mestre su Facebook è seguita da circa 2300 persone in costante aumento ed ogni settimana tutto ciò che viene da noi pubblicato ne raggiunge circa 5000.

E poi Youtube, che è una piattaforma dove vengono pubblicati i video e nel canale di Avapo Mestre, si possono trovare sia i concerti da noi organizzati che gli incontri sulla prevenzione oncologica che danno precise informazioni su cosa fare.

Su Instagram abbiamo iniziato da poco a pubblicare le immagini di tutte le nostre attività e i risultati sulle persone che ci seguono sono molto incoraggianti.

Infine LinkedIn, piattaforma rivolta ad aziende e professionisti dove Avapo Mestre è presente per sensibilizzare gli imprenditori a sostenere l'Associazione e gli eventi organizzati e per far conoscere nel territorio chi ci aiuta concretamente.

Dunque se sei un utente facebook seguici sulla nostra pagina, oppure iscriviti ad Instagram e, se sei un professionista o imprenditore, seguici su LinkedIn perché anche così puoi aiutarci ad informare e a mantenere viva l'attenzione sul nostro lavoro.

Perché tutti, ognuno nel proprio piccolo, possono aiutarci a proseguire nella nostra missione che è diventata un fiore all'occhiello della nostra città.

CORSO DI NURTURING TOUCH

OLTRE LE PAROLE UNA CAREZZA PER L'ANIMA

Nei giorni 19 e 20 ottobre 2019 è in programma la nuova edizione del corso di Nurturing Touch, la seconda dell'anno dopo quella positiva e partecipata di maggio. presso la palestra di via Milano a Mestre.

Il Nurturing Touch è una modalità di comunicazione che permette di entrare in rapporto con l'altro, di avvicinarsi alla sua solitudine e sofferenza quando le parole non bastano più.

Informazioni e iscrizioni telefonando alla Segreteria di AVAPO Mestre allo 041 5350918



UN PIATTO DI MINESTRA

di Giusto Cavinato

Non era un uomo alto e non saprei dire se avesse uno sguardo buono: semplicemente non guardava in faccia nessuno e non diceva niente a nessuno. Portava giacca, panciotto e pantaloni con le righe ormai consumate, con una camicia abbottonata fino al collo che una volta doveva essere stata una camicia bianca. **Camminava lento e sicuro senza bastone e con la destra teneva sulle spalle un fagottone di stracci.** Si presentava sull'aia assolata della fattoria e si metteva seduto sulla panca di pietra vicino al caco e aspettava. Era l'ora di pranzo e non aveva tanto da aspettare, perchè mia zia usciva di lì a poco con un piatto di minestra su una mano e una pagnotta sull'altra. Dopo un po' tornava con un bicchiere di vino. **Non lo sentii mai dire un grazie ma non lo potrei dire con certezza perchè lo osservavo da lontano e ne avevo paura.** Avevo paura di quella barba bianca, cespugliosa, di quel silenzio di solitudine che teneva lontano gli altri. **Mangiava con calma tenendo il piatto fermo con le due dita di una mano e il cucchiaino con la pagnotta sull'altra.** Sicchè vedevi questa pagnotta viaggiare su e giù, dietro al cucchiaino, finchè la pasta, quella che mia zia faceva a mano in cucina, ogni giorno, non finiva e allora appoggiava il piatto per terra, ci rompeva dentro una mezza pagnotta per bagnarla con il brodo. Poi proseguiva avanti ed indietro col cucchiaino.

Non faceva alcun rumore, mio padre che mi rimproverava quando mangiavo la minestra perchè tiravo su, a lui non avrebbe detto niente, tanto mangiava piano, con garbo. Poi si metteva l'altra mezza pagnotta in tasca, per la sera e si metteva a sorseggiare il bicchiere di vino, ma non si guardava in giro, guardava per terra. Appoggiava il piatto vuoto sulla panca di pietra vicino al caco, metteva il cucchiaino dentro e il bicchiere vuoto vicino e quel suo modo di mettere in ordine le cose era il suo grazie per chi gli aveva fatto tirar un giorno ancora. Poi se ne andava sul fienile e si buttava a dormire. Nessuno andava a disturbarlo e se per caso ti ricordavi che c'era, lui invece se n'era già andato chissà dove. A volte capitava di sera e mio zio gli preparava un mucchio di paglia in stalla. Non c'era verso di dirgli di andare in un letto con un paio di lenzuola pulite, non avrebbe accettato e se ne sarebbe andato via. Gli bastava stare al calduccio in stalla, con la compagnia delle bestie, al riparo di una porta chiusa. La mattina all'alba aspettava che mio zio scendesse a governare la stalla e gli dava una mano a spazzare e a mungere. Si contentava di una scodella di latte, senza zucchero e di una pagnotta. Poi si rimetteva il gilè, sempre quello, la giacca, sempre quella, e se ne andava senza salutare, lasciando per grazie la scodella vuota sopra lo sgabello per mungere.



IL COLONNELLO

di Luciano Osello

Questa storia riguarda me, ma si basa sulla memoria di quanti, adulti, hanno vissuto con me l'estate del '42, sfollati di guerra a Marcon.

La mia famiglia, allora, era composta di sei persone: i due genitori e quattro figli. Un quinto era in arrivo, io, l'ultimo, avevo due anni. L'alloggio era costituito da due grandi stanze più una cucina, ricavate dal granaio di un grande mulino al Colmello di Marcon. Poco lontano abitavano i genitori della mia mamma, che ci avevano procurato la sistemazione. **La guerra incombeva,** e la disponibilità di spazio nell'edificio del mulino aveva consentito di dare alloggio al comandante di una formazione militare accampata a qualche distanza. **Il comandante, il colonnello appunto, era una buona persona ed aveva familiarizzato presto con gli abitanti della località e particolarmente con la mia famiglia.** Si notò subito come la sua attenzione fosse attirata soprattutto

dal bimbetto di due anni quale ero io, e fu subito chiaro che, a casa sua, lo aspettava un simile, meraviglioso angioletto. Era tanta la nostalgia di quel povero padre che, una volta, chiese alla mia mamma di potermi portare con sé, accanto a lui, nel "birocio" con cui si spostava per l'attività del suo reparto. Io, ovviamente, non ricordo assolutamente nulla di tutto questo, ma mi raccontarono che per parecchie volte viaggiai su quella carrozza tirata da un cavallo accanto al colonnello che, chiaramente, sognava di avere vicino il suo bambino. **L'accampamento non si fermò a lungo in quel posto, e presto il mio "papà" adottivo non si presentò più al mulino, e nessuno seppe dove fosse andato.** Ma tanto bastò perchè il titolo di "colonnello" mi fosse affibbiato da tutti i vicini di casa, che così mi chiamarono ancora per parecchi anni, quando, in bicicletta, andavo a trovare i nonni a Marcon.



CHI HA VISSUTO COME TE, NON PERDE MAI

a cura di Marco Bracco

«Per passare dal chiedersi: "Perché a me?" al "Perché non a me?" ci sono voluti mesi di introspezione, dolore, sofferenza. Non voglio che la gente provi pena. Io ci credo in Dio, e non penso sia crudele, non penso voglia vederci soffrire. Da una sfiga si può trovare anche del buono. Il Signore ci stimola, vuole insegnarci a vivere».

Così, nell'ottobre 2018, la giornalista Nadia Toffa raccontava, con una lunga intervista in televisione, il ritorno del male che sperava di aver sconfitto con una prima operazione. Sono parole profonde, di una persona che ha vissuto intensamente il dolore

della malattia; penso che Nadia abbia voluto mettere a fuoco l'opera educativa della nostra esistenza, attraverso cui Dio ci forma e ci allena, qualche autore antico diceva "forgia la nostra anima". Di fronte alle prove della vita, quante volte ci lamentiamo e, quasi

sempre, le viviamo come delle ingiustizie, come una forma di maledizione. Mi viene in mente un brano che troviamo nel Nuovo Testamento e che, senza alcun dubbio, Nadia ha voluto far suo: "Nessuna tentazione, superiore alle forze umane vi ha sorpresi; Dio infatti è degno di fede e non permetterà che siate tentati oltre le vostre forze ma, insieme con la tentazione, vi darà anche il modo di uscirne per poterla sostenere" (I Cor 10,13). È Paolo che scrive ai Corinzi per ricordare il corretto modo, per un cristiano, di stare di fronte alla vita, regola che può valere per tutti! Nadia ha lottato, ma non ce l'ha fatta. Si è spenta, durante queste vacanze, il 13 agosto, a 40 anni. La giornalista aveva avuto un malore a Trieste nel dicembre 2017, dopo il quale aveva reso noto di essere affetta da un tumore contro il quale ha lottato lasciando numerose testimonianze della sua terribile esperienza. I suoi amici e colleghi hanno scritto nella pagina facebook de "Le Iene": "E forse ora qualcuno potrebbe pensare che hai perso, ma chi ha vissuto come te, NON PERDE MAI. Hai combattuto a testa alta, col sorriso, con dignità e sfoderando tutta la tua forza, fino all'ultimo, fino a oggi". Vale la pena leggere il libro dove Nadia Toffa ha raccontato la sua storia "Fiorire d'inverno", uscito a settembre 2018. Io l'ho ricevuto in regalo, a Natale da mia moglie, una lettura densa e piena di spunti per la riflessione. Ve ne regalo qualcuno riportando alcuni passi.

"Eppure se mi fermo e osservo, è come se ci fosse una nuvola tra me e il mondo, vedo le cose più distanti.

Non significa prendere la vita o il lavoro sotto gamba, quello mai, continuo a dare il cento per cento, mi diverto, godo appieno. Ma posso osservare ogni cosa a distanza, come se avessi spiccato il volo. Non è cambiato il modo con cui sto dentro la realtà, è cambiato il modo in cui la guardo. Ora la posso vedere anche dall'alto, io divento più grande, mi espando e le cose si fanno piccole. L'unità di misura è cambiata ed è tutto meno incandescente, non meno importante, solo ridimensionato.

La realtà, dall'alto, appare come un grande, lieve gioco.

Quando vai alla radice e poi torni alla periferia, non potrai più confonderla con il centro. Sai qual è l'origine di ogni cosa e la sua relazione con il tutto, quindi i pesi si riequilibrano. Poi nel tempo la routine attenua la sensazione iniziale di distacco ma la consapevolezza acquisita non si cancella. Ora so che questa realtà è periferia, mentre prima pensavo

che fosse la mia vita. E una rivoluzione copernicana.

È come accendere la luce in una stanza e vedere che è sporca, puoi spegnere la luce ma sai che la polvere c'è.

Non significa che non m'importa più di niente, anzi è come se fossi più libera di essere dentro le cose perché ne dipendo meno, le vivo con leggerezza, le posso prendere in mano e giocarci, senza ansia o paure. Quando ho scoperto di avere il cancro, mi sono arrabbiata e mi sono chiesta mille volte: "Perché a me?". È un evento tosto, che implica uno stravolgimento della quotidianità, del proprio cuore, della mente.

Poi ho riflettuto e alla fine ho pensato che la vita ti mette sempre di fronte a cose che sei in grado di affrontare, altrimenti sarebbe davvero infame. È una specie di giustizia terrena, ti possono succedere cose orrende, spaventose, ma trovi da qualche parte gli strumenti per prenderle in mano e venirne a capo. Ho scoperto che i bambini malati di tumore sono fortissimi, attingono a risorse impensabili.

La malattia è qualcosa che ti vedi addosso. Attraverso il corpo mi ha riportato vicino a un sentire profondo, alla realtà degli affetti più puri. Mi sono fermata e intorno a me c'era tutto l'amore di chi mi è stato accanto e lo è tuttora, tutto l'amore del mondo diffuso nell'aria, ovunque. Il cancro è stato un ponte tra me e le emozioni più intense, selvagge, sottili, quelle che ho tenuto sempre a freno, imbrigliate dal desiderio di controllare, dirigere, pianificare. Dalla paura.

Oggi cerco solo la serenità, sono contenta quando la mattina apro gli occhi e mi sveglio, ho molto amore per la vita, mi godo ogni singolo momento, trovo speciale anche una breve camminata nella prima aria tiepida della stagione, quando lasci la macchina lontano dal ristorante e ci vai a piedi.

La sera, prima di addormentarmi, non penso alla malattia, non ci penso proprio, cerco di avere pensieri felici, legati alle persone che amo, ricordi di luce"

Nadia Toffa, Fiorire d'inverno, ed. Mondadori, pag. 138-139.

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

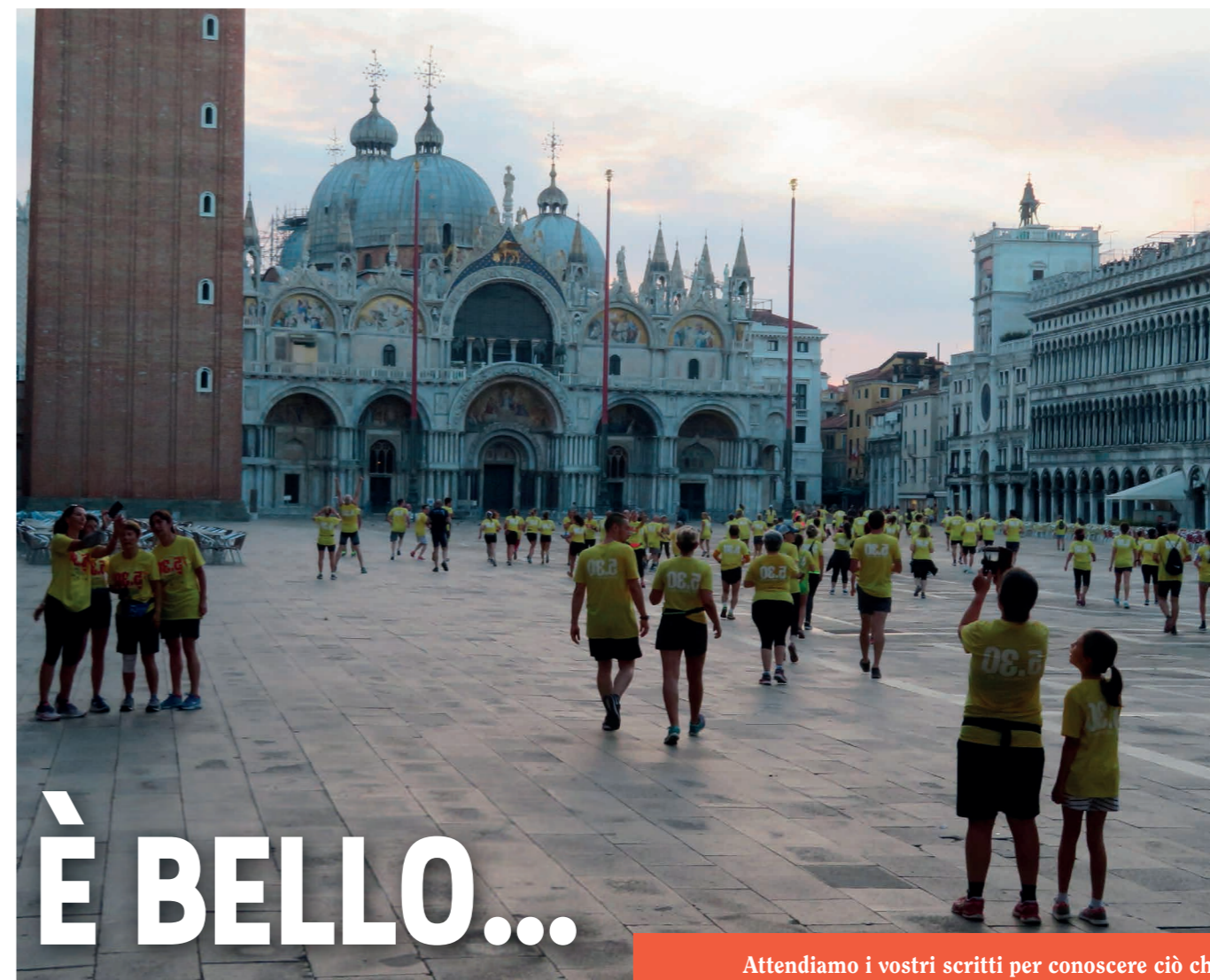


PAROLE DI CASA NOSTRA BOVOLO

di Maristella Cerato

BOVOLO: è una parola musicale, quasi un giro di valzer, se la diciamo lentamente così: Bo-vo-lo. Nel dialetto, indica la lumaca, la chiocciola, tenera e apparentemente indifesa, sempre pronta ad arrotolarsi e a rifugiarsi nel suo guscio. El se ritira come un bovolo si dice proprio di chi, per paura o per timidezza o per prudenza, si ritrae dal contatto con gli altri, chiudendosi in se stesso. La parola bovolo deriva dal latino bovolus = piccolo bue, con riferimento alle corna della lumaca che

assomigliano alle corna del bue. E bovoleti sono quelle lumachine, raccolte generalmente nelle zone vicino al mare, cucinate e condite con olio, aglio e prezzemolo e tanto amate dai buongustai. Abbiamo anche i bovoli de aqua, vortici di acqua, e i bovoli de vento, mulinelli di aria. Ed anche la splendida Scala del Bovo, a Venezia, a Palazzo Contarini, vicino a Campo Manin, una scala a chiocciola leggera come un pizzo, che si avvolge verso l'alto...proprio come un giro di valzer!



È BELLO...

di Antonino Romeo

VENEZIA 12 LUGLIO 2019 ORE 5,30

il Gruppo Benessere dell'AVAPO Mestre (la capitana Barbara, Betty, Cornelia, Anna Paola, Alfio, Antonino, Daniela e Federico) è presente alla partenza della camminata che si svolge tra calli e campielli per scoprire la città in una atmosfera unica, senza la soffocante presenza dei turisti.

Il percorso ci porta dalla Stazione Marittima all'Accademia, alla Punta della Dogana, a San Marco, a Rialto per poi ritornare alle Zattere, punto di arrivo.

Gli organizzatori hanno pensato anche al ristoro finale: tanta frutta fresca di stagione, molto gradita dopo la passeggiata di un'ora (5 chilometri) per Venezia.

È BELLO camminare per una Venezia ancora più unica alle prime luci dell'alba ed immersa in un silenzio incredibile che la rende ancora più affascinante.

È BELLO vedere tantissime persone, di ogni età, partecipare per vivere una esperienza che promuove l'attività fisica. Con la partenza all'insolita ora delle 5,30 dimostrano anche **che non è impossibile cambiare, almeno qualche volta, le nostre abitudini e che tale cambiamento dipende esclusivamente da noi.**

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





SIAMO ATTIVI SUI CANALI SOCIAL, SEGUICI E RIMANI SEMPRE AGGIORNATO CI TROVI SU FACEBOOK, INSTAGRAM, LINKEDIN E YOUTUBE.



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 SETTEMBRE 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

