

COPIA GRATUITA

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



PER MANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

Questa copia è per te, portala a casa.

**2 Donare
è tempo di vita**

**L'estate
a tavola 10**

8 Il conforto

**Presenza solidale
e piena di umanità 16**





DONARE È TEMPO DI VITA



UN IMPEGNO A CUI CIASCUNO È CHIAMATO A RISPONDERE.

di Stefania Bullo

L'attività di AVAPO-Mestre, nel corso degli anni, ha saputo mantenere fede alla propria "mission" e all'impegno di erogare, in forma totalmente gratuita, servizi volti a rispondere a specifici bisogni dei malati oncologici e dei loro familiari.

Nell'ideare progetti mirati, ha mantenuto vivo un dialogo costante con le Istituzioni facendosi promotrice di iniziative a favore delle persone assistite, ha assunto il ruolo di portavoce di specifiche necessità dei cittadini ed ha operato per ottenere

riscontri tali da individuare soluzioni. La sua presenza quasi trentennale si è concretizzata quindi **nell'accogliere i bisogni del malato e di chi si prende cura di lui:**

- organizzando ed offrendo specifici servizi ed interventi
 - interfacciandosi con gli Organismi preposti a garantire risposte
- AVAPO-Mestre intende continuare a rivestire questo ruolo, ribadendo il diritto di ogni persona di vivere con dignità anche la fase della vita in cui appare provata dalla malattia o dal peso dell'assistenza.

Nel territorio in cui opera, le viene riconosciuto questo ruolo per cui è apprezzata, tanto da registrare un importante incremento anno dopo anno, passando dalle 500 persone che sono state aiutate da AVAPO Mestre nel 2010 alle 834 dello scorso anno.

In parallelo all'aumento di tutte le attività, è stato richiesto ad AVAPO Mestre un impegno sempre maggiore per reperire le due risorse su cui deve poter contare per continuare nel tempo a garantire la propria esistenza:

- RISORSE UMANE deputate a garantire l'erogazione dei servizi
- RISORSE ECONOMICHE destinate a sostenere le spese per l'organizzazione dei servizi

Il numero di volontari che si sono riconosciuti negli ideali solidaristici di AVAPO-Mestre, grazie alle iniziative di formazione promosse annualmente, ha visto un apporto continuo di forze nuove che ha consentito anche di garantire il naturale ricambio.

L'aspetto che rivela le maggiori lacune è invece costituito dalle spese sostenute dall'Associazione per continuare ad erogare i servizi per cui è nota ed apprezzata, tanto che il bilancio 2019 si chiude con un'importante perdita d'esercizio nonostante si sia mantenuta alta l'attenzione al contenimento delle spese.

È chiaro che per continuare ad operare ed esistere anche negli anni a venire, è necessario poter contare sul sostegno di quei cittadini che hanno maggiori

disponibilità economiche e che, riconoscendo l'importanza di un'Associazione come AVAPO-Mestre, comprendono come ogni cittadino sia chiamato a farsi promotore di una *"Cultura del dono"* che venga attestata con gesti concreti, che si trasformano nella possibilità di continuare a garantire i servizi attualmente in essere.

I bilanci rappresentano cifre fredde, ma non si può prescindere dal loro esame per poter ipotizzare e programmare scenari futuri.

I componenti del Consiglio Direttivo, in qualità di amministratori, hanno preso in esame gli elementi di criticità che risultano evidenti dall'analisi del bilancio e dovranno assumere, di conseguenza, le decisioni che riterranno necessario adottare, per evitare che si possa prefigurare le necessità di interrompere dei servizi, consapevoli che **FERMARCI O RALLENTARE LE NOSTRE ATTIVITÀ significherebbe non poterci prendere cura delle persone malate così come abbiamo fatto fino ad ora.**

L'auspicio è che questo appello non cada nel vuoto, ma venga accolto in modo tale da poter consentire ad AVAPO-Mestre di continuare ad operare.

Ognuno di noi deve sentirsi investito, in qualità di persona, di questa responsabilità ed orgoglioso di poter affermare: DIFENDO UN BENE CHE È ANCHE MIO.



È tempo di dichiarazione dei redditi e il contribuente deve scegliere come destinare il proprio 5x1000.

Con una semplice firma e indicando il nostro Codice Fiscale potete contribuire a finanziare l'Associazione: un gesto che a voi non costa nulla ma per AVAPO Mestre è essenziale per continuare a garantire i servizi di assistenza a domicilio ai pazienti oncologici del nostro territorio.



CHI SI CURA DI CHI SI PRENDE CURA?

>> di Riccardo Da Lio

Il Comune di Venezia finanzia un progetto assistenziale a sostegno dei caregiver, presentato dalla nostra associazione.

Nel mese di settembre 2019 il Comune di Venezia ha emesso un Bando per la concessione di contributi all'associazionismo locale destinati alla realizzazione di azioni finalizzate a migliorare la coesione sociale nel Comune di Venezia.

Questi soldi, per un ammontare di circa 400.000 euro, sono stati donati dal sindaco di Venezia Luigi Brugnaro che ha scelto di accantonare il suo stipendio, per tutto il periodo del suo mandato amministrativo e di devolvere l'importo complessivo ad un fondo di solidarietà per il sociale.

AVAPO Mestre ha partecipato al bando, presentando un progetto per ampliare il proprio servizio di accompagnamento dei malati oncologici presso le strutture sanitarie territoriali, ma in particolare per andare incontro ai bisogni dei caregiver, cioè delle persone che concretamente si prendono cura dei malati oncologici. Al progetto di AVAPO-Mestre è stato dato il titolo: **“Chi si cura di chi si prende cura”**, proprio per dare risalto all'attività delle persone che spesso si donano completamente a coloro di cui si prendono cura, trascurando sé stessi e le proprie esigenze, ma che sono soggette a forti stress emotivi e grande affaticamento fisico e mentale nell'affrontare, insieme alla persona assistita, l'ultimo tratto di vita.

È per tale ragione che si è pensato di avviare il progetto che prevede la **costituzione di gruppi di aiuto** in cui poter far incontrare i caregiver che stanno vivendo la medesima esperienza di assistenza al malato oncologico, alla presenza di una psicologa, di una infermiera e di una esperta nutrizionista, per dare a loro un supporto psicologico e indicazioni utili nella gestione della persona della quale si prendono cura.

Lo scopo del progetto è di:

- Offrire ai caregiver dei malati assistiti a domicilio dall'equipe di cure palliative un luogo fisico e un tempo in cui incontrarsi per condividere fatiche e difficoltà vissute nel corso dell'assistenza, potendo esprimere ed esternare le proprie paure, emozioni e vissuti condividendoli con chi sta vivendo la medesima esperienza.
- Illustrare ai caregiver, con teoria ed esempi pratici, le modalità di esecuzione di alcune procedure assistenziali, come ad esempio la pratica di iniezioni sottocutanee e intramuscolari, la posturazione a letto di un malato, la gestione dei farmaci, suggerimenti di tipo alimentare.
- Informare il caregiver che le cure palliative domiciliari sono il frutto di interventi mirati, coordinati tra loro, garantiti da figure diverse che operano condividendo lo spirito e le modalità operative del lavoro di equipe.
- Facilitare l'instaurarsi di relazioni umane tra chi si viene a trovare in una situazione contingente di difficoltà e i volontari, persone comuni che si rendono disponibili ad effettuare questo servizio.

AVAPO-Mestre è tra le associazioni che beneficieranno del contributo messo a disposizione dal Bando comunale e a breve, inizieranno le attività riferite al progetto, che saranno pubblicizzate attraverso questo giornale e i nostri social.



NON SI RIPARTE SENZA VOLONTARIATO

>> a cura della redazione

LA FEDERAZIONE CURE PALLIATIVE HA ORGANIZZATO IL 5 GIUGNO 2020 UN SEMINARIO DIGITALE PER VALUTARE IL RUOLO CHE POTRÀ ASSUMERE IL TERZO SETTORE NELLA RIORGANIZZAZIONE SOCIALE POST COVID-19.

Ora che l'Italia si organizza per ripartire, dopo le restrizioni forzatamente imposte dal nostro Governo per contrastare la diffusione del Covid-19, è opportuno chiedersi quale ruolo avrà il volontariato nei prossimi mesi: vedrà riconosciuto il suo apporto cooperativo e non più gregario rispetto alle istituzioni dello Stato e al mercato all'interno della nostra società? Questi argomenti sono stati discussi dal prof. Stefano Zamagni e dalla dott.ssa Claudia Fiaschi, intervenuti in video conferenza al seminario promosso dalla Federazione cure Palliative il 5 giugno 2020 dal titolo **“Terzo Settore e Covid-19. Prospettive future, Minacce e Opportunità”**. Per Zamagni, nella crisi sociale e sanitaria che ha avuto inizio a metà febbraio scorso, due sole dimensioni sono state oggetto di attenzione da parte dei soggetti pubblici istituzionali e politici: la dimensione sanitaria e quella economico-finanziaria. Dimensioni certamente rilevanti, **ma lo stesso sguardo non è stato prestato a quella socio-relazionale e spirituale. Zamagni ha messo in evidenza come, oltre al dolore fisico, le persone hanno sofferto per le situazioni di abbandono e di isolamento in cui sono venute a trovarsi in conseguenza della malattia. Queste sofferenze potevano essere alleviate coinvolgendo maggiormente il mondo del volontariato**, che è stato invece lasciato in disparte, ma che è in grado, con l'attività esercitata quotidianamente, di prestare sollievo a chi soffre. Il volontariato, per Zamagni, ha pieno titolo per dar vita ad una forma di sussidiarietà sociale oggi indispensabile per far uscire

il Paese dalla crisi economico-sanitaria.

La dott.ssa Fiaschi, ha invece ricordato come molti aspetti della nostra quotidianità siano stati alterati dalla diffusione del virus, il nostro senso della prossimità, gli scambi affettivi, il nostro spirito di solidarietà. **Questo cambiamento ci ha insegnato che ci si ammala insieme e ci si cura insieme, che ora è più evidente come il nostro vivere sia strettamente collegato. Inoltre, è venuto alla luce un aspetto che tenevamo nascosto in noi, per non doverne fare i conti: la paura della morte e della solitudine.**

Rispetto a questi temi, il ruolo del volontariato assume un valore insostituibile, perché è in grado di dare alle persone aiuto, affetto, fiducia, a tessere legami di vicinanza e di reciprocità, ma non può continuare ad essere considerato una “comodità”, qualcosa di utile all'occorrenza che poi viene messo da parte. **Il volontariato, quello che fa della sua missione un dono, è un modo di essere nella comunità attraverso l'impegno diretto e personale, che crea rapporti umani di fiducia, che instaura relazioni di affidabilità con chi entra in contatto.**

È una attività che umanizza il servizio reso, crea dei legami, fa sentire le persone parte integrante della società, Per ripartire, dopo l'emergenza sanitaria, c'è assoluto bisogno di questi valori, di una socialità rinnovata, più solidale e sussidiaria. Il seminario mi sembra quindi abbia messo bene in evidenza come l'impegno del volontariato, in particolare quello rivolto ai malati in condizioni di particolare fragilità, non sia solo un apporto residuale, integrativo rispetto a quello fornito dalle istituzioni, ma come la sua azione abbia riflessi importanti sulle strutture portanti del nostro sistema sociale e che una nuova socialità, post Covid-19, non possa prescindere da questo insostituibile contributo.



IL PROGETTO “UN TAPPO PER AVAPO MESTRE”

materiale carissimo dal punto di vista ambientale (per produrre un chilogrammo di tappi servono 1,75 kg di petrolio) ma riciclabile al 100%. Ma la legge vieta la raccolta delle bottiglie, perché la bottiglia è considerata un rifiuto e la raccolta dei rifiuti urbani è affidata a società con concessione in esclusiva.

Gli studenti hanno ideato tre temi da cui partire con i loro progetti del contenitore tappi:

A) Gioco ed interazione, dove il contenitore diventa uno strumento di gioco che coinvolge grandi e piccoli

B) Contenuto prezioso, dove il contenitore enfatizza la preziosità dei tappi di plastica

C) Raccolta ed interazione, dove il contenitore interagisce con l'ambiente.

Il Progetto "Un tappo per Avapo Mestre" prende così forma, si amplia e da un gesto tanto semplice quanto importante, si pone come obiettivo di realizzare un originale contenitore per tappi di plastica da riciclo e di coinvolgere Aziende, Associazioni e famiglie.

Per le Aziende, in quanto finanziare il contenitore, dove viene inserito il logo aziendale, diventa

veicolo di comunicazione per presentare un'Azienda sensibile alle problematiche dell'ambiente che ne sostiene i progetti. Per le Associazioni di volontariato, che possono organizzarsi nella raccolta, promuoversi sul territorio e finanziarsi.

Per le famiglie, in quanto educa al riciclo degli oggetti ponendo l'attenzione sulle materie di cui sono fatti, il tutto in collaborazione con gli Istituti Scolastici sia per la raccolta dei tappi (mettere il contenitore all'interno dell'edificio scolastico), che per i progetti e programmi sull'ambiente.

Ma quale è il contenitore scelto da Avapo Mestre? Nelle immagini ne vedete solo alcuni (tutti i modelli possono essere visionati sul nostro sito) perché stiamo chiedendo l'opinione di tutti. Vi chiediamo dunque di andare nel sito ed esprimere la vostra preferenza.

Un progetto "Green", verde, proprio come il colore di Avapo Mestre, per coinvolgere tutti con un semplice gesto ed avere in cambio non solo un mondo più pulito, ma anche i servizi di volontariato che il progetto aiuta a finanziare.



di Giusto Cavinato

In collaborazione con ISIA Roma Design, storica scuola pubblica tra le più note e qualificate Istituzioni di Design Italiano, con sede a Roma ed una succursale a Pordenone, AVAPO Mestre ha dato vita ad uno dei dieci workshop progettuali previsti e realizzati all'interno della manifestazione **Pordenone Design Week 2020**, dal 4 all'8 Maggio, manifestazione nata nel 2011 per mettere in contatto diretto il mondo della formazione nel design con le aziende. Originariamente la parola workshop significava "officina" dove si costruiva qualcosa; in seguito workshop ha esteso il suo significato ad incontri e riunioni in cui tutti i partecipanti sono protagonisti attivi, condividono idee, elaborano soluzioni e raggiungono un risultato concreto. Avapo Mestre, ha proposto agli studenti di ISIA Roma Design, che hanno partecipato al Workshop PDW2020, di realizzare un progetto di un contenitore per la

raccolta di tappi di plastica da riciclo, da posizionare in Centri commerciali, uffici pubblici e ambienti scolastici, sotto la supervisione dell'azienda Pezzutti Group di Pordenone, leader europeo nella fornitura di resine termoplastiche, per la realizzazione del prototipo.

Il contenitore doveva essere originale, funzionale e dalla semantica forte e riconoscibile e gli studenti che si sono cimentati hanno realizzato 10 progetti estremamente interessanti.

I progetti presentati sono unici nel loro genere, infatti non esistono contenitori specifici per la raccolta di tappi di plastica. Ma perché riciclare i tappi di plastica e non le bottiglie?

I tappi di plastica che troviamo in genere sulle bottiglie di acqua minerale, bibite, sui flaconi dei detersivi, i bagnoschiuma, gli shampoo, sulle penne e i pennarelli, sono realizzati con polietilene ad alta densità, un

NORMATIVA PRIVACY

Un trattamento dei dati personali più rispettoso dei diritti della persona AVAPO-Mestre ha recentemente adeguato la propria organizzazione interna alle disposizioni del Regolamento Europeo (EU) 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al trattamento dei dati personali, nonché alla libera circolazione di tali dati. L'adeguamento si è reso necessario per allinearsi alla sopravvenuta normativa europea, ma al tempo stesso per rendere più efficace il proprio sistema di gestione e controllo sui trattamenti dei dati personali di coloro che usufruiscono dei servizi dell'associazione.

La revisione della materia e la sua corretta applicazione consentirà ad AVAPO-Mestre di svolgere i propri compiti istituzionali, assicurando maggiormente che i dati personali saranno trattati in modo lecito, corretto e trasparente nei confronti dell'interessato, rispetto alle finalità per le quali sono stati acquisiti.



IL CONFORTO

di Luciano Osello
volontario AVAPO-Mestre

Ho conosciuto chi porta conforto. Su pesanti borsoni custodisce essenze di sapienza medica e creazioni di umana buona scienza. Con viso sereno e passo leggero sale ripide e lunghe scale fino alle povere case di chi ha bisogno. A volte, solo il sorriso regge fino alla fine. Oltre la porta aperta, l'angoscia di visi sofferenti è subito stemperata dalla presenza amica, e l'aria intorno diviene più leggera. Mani buone e sapienti, danno sollievo a corpi piagati, mentre altri strumenti, usati con scienza e umanità, donano quanto è possibile energia e riposo. Anche se soffocato da vestiti come scafandri, ascolta e soffre parole di angoscia, mentre dona parole di conforto e speranza. Lascia nelle case molto di sé, ma il suo cuore ne esce arricchito. Come lui sono molti, medici, infermieri, volontari, ma solo il Signore li conosce tutti, uno ad uno, perché è Lui che li accompagna.



COVID 19: LOCKDOWN

di Luciano Osello
volontario AVAPO-Mestre

Confinamento, clausura. Siamo stati in clausura, nel disagio, costretti dalla necessità. Io ne ho sofferto meno di altri perché, grazie alla mia attività di volontario, molte volte, con regolare permesso, ho avuto la possibilità di uscire di casa per consegnare farmaci, pannoloni e presidi vari agli assistiti di AVAPO Mestre. Ho visto la città, centro e periferia, praticamente libera da automobili e pedoni, come non mi appariva da quando, bambino alla fine degli anni '40, cominciai a muovermi da solo per Mestre. Ho visto il Viale Garibaldi, che ho percorso spesso, durante molti giorni completamente deserta dal Municipio fino alla piazza di Carpenedo, ma quello che più mi colpiva era l'atteggiamento delle persone: paura e diffidenza insieme apparivano, con maggiore o minore evidenza, negli occhi che soli erano lasciati scoperti dalle mascherine. I saluti erano limitati a qualche cenno fatto con la mano dai lati opposti della strada, mentre venivano scansati con cura i passanti sullo stesso marciapiede. Anche i pazienti che visitavo, indossando la mascherina e stando alla distanza regolare che ho sempre rispettato, nel momento della consegna del materiale manifestavano, nei primi tempi,

un certo disagio. Man mano che il tempo passava, però, nella vita di ogni giorno, la gente si abituava a queste procedure, accettandole con senso di responsabilità e maturità sociale. Non ho mai avuto il sentore di qualche seria insofferenza, soprattutto nelle code. Tutti abbiamo visto quanto accadeva negli ospedali, dove la dedizione ed il senso di responsabilità di medici ed infermieri erano altissimi, ma non tutti avranno notato quanti, pure appesantiti da mascherine ed altro, impiegati pubblici, commessi di negozi o supermercati, servivano le persone con pazienza e disponibilità. Alla fine, non senza fatica, ma oltre le aspettative, siamo arrivati ad un clima di reciproco rispetto e collaborazione, grazie anche ad una notevole evidente attività delle associazioni di volontariato. Anche a livello internazionale si sono verificati parecchi episodi di solidarietà, alleggerendo pure qualche tensione tra gli Stati. Sono convinto che il virus che ha provocato la pandemia non sia stato creato dall'uomo, nei suoi laboratori, ma che si tratti di un fenomeno naturale, quindi voluto o permesso dal Signore. Sono pure convinto, fatta questa premessa, che da tutto questo, alla fine, non potrà che nascere un bene per tutti. Qualche segno già si comincia a vedere. "Andrà tutto bene".

L'ESTATE A TAVOLA



di Roberta Franceschini

Arriva l'estate e con lei, sulle nostre tavole, iniziano a comparire le insalate super ricche o i piatti unici freddi, come la famosa caprese o l'insalata di riso, compromesso tra l'esigenza di aver qualcosa da portare in tavola, che non richieda cotture o preparazioni prolungate, e la necessità di avere un piatto completo che faccia decorosamente le veci del primo e secondo dei menù invernali. Come dovrebbe essere l'alimentazione estiva?

In estate, quando la temperatura esterna si alza, il nostro metabolismo si abbassa, perché servono meno calorie per mantenere la temperatura corporea a 37 gradi; in questo periodo, poi, attraverso la sudorazione, perdiamo acqua e sali minerali, per cui l'alimentazione più adeguata dovrebbe avere un contenuto elevato di acqua e sali minerali e basso di calorie (per evitare di produrre ulteriore

calore) ...che è esattamente quello che ci offre la natura!

La frutta e la verdura estive, infatti, sono ricche di acqua e molto colorate, grazie alla presenza di pigmenti come il beta-carotene (giallo-arancio), precursore della vitamina A, e antocianosidi rosso-violacei, che hanno funzione antiossidante (per le piante ed anche per noi), proteggendo dai danni che i raggi UV potrebbero provocare alle cellule delle piante e alla nostra pelle, aiutandoci a rallentare lo stress ossidativo che è alla base di molte malattie.

I sali minerali ci dissetano profondamente, nel senso che vanno a ricostituire le riserve perse con la sudorazione, primo tra tutti il potassio che è quello più abbondante, utile per contrastare la "fiacca", grazie all'azione tonica sul sistema nervoso e l'effetto drenante attraverso cui contribuisce a ridurre e a mantenere la pressione sanguigna



prevenendo i crampi.

Anche la fibra presente svolge diversi ruoli importanti: ci sazia con poche calorie, aiuta il nostro intestino a trattenere l'acqua idratando le feci che, spesso con la stagione calda, un po' perché diminuisce la quantità di cibo ingerita, un po' perché sudando si eliminano più liquidi, diventano più asciutte e più difficili da eliminare. Passando dalla teoria alla pratica, facciamo un rapido ripasso delle buone abitudini da non dimenticare nemmeno in estate:

- Frutta e verdura di stagione.

2-3 frutti (circa 300-400 g) in particolare al mattino o lontano dai pasti in modo da non appesantire la digestione, dando libero spazio alla frutta più colorata: dai meloni all'anguria, dalle pesche alle albicocche, ciliegie, prugne, più colore, più salute!

E la verdura?

Se prendiamo come modello di riferimento il piatto liscio che tutti i giorni occupa le nostre tavole, dovremo immaginare di riempirne metà di verdura cruda e/o cotta il che equivarrebbe, per i più pignoli, a circa 400-500 grammi di verdura al giorno, compresi cetrioli e pomodori, senza però dimenticarci delle verdure a foglia verde, che ci forniscono adeguate quantità di magnesio, evitando la spossatezza che caratterizza il periodo estivo.

- Cereali integrali e proteine sane.

L'altra metà del piatto dovrebbe essere riempita in ugual misura da cereali integrali (nella forma di pasta, pane, ma anche di riso, farro, orzo, miglio) e proteine sane quali pesce, carni bianche, uova, legumi e semi oleosi, secondo quanto dichiarato dalle massime istituzioni in materia ([\[hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/\]\(https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/\)\). Mentre pesce e carne sono presenti frequentemente nei nostri piatti, i legumi e i semi oleosi, vuoi per la poca dimestichezza con questi alimenti, vuoi per la poca fantasia, tendiamo a dimenticarli.](https://www.</p></div><div data-bbox=)

Come inserirli? Possiamo utilizzarli nella preparazione di insalate fredde come ottimi sostituti di tonno, uova, formaggio e wurstel, assieme a cereali quali riso, orzo, quinoa, aggiungendo olive, capperi, basilico, menta, verdure a vapore, sottaceti, verdure fermentate, buccia di limone e quant'altro di vegetale vi stuzzichi la fantasia! Altra modalità è quella di utilizzarli come farcitura di torte salate assieme alle verdure o nella composizione di creme/hummus, da mangiare spalmate su qualche fetta di buon pane lievitato con la pasta madre o, ancora, sotto forma di farinate da insaporire con verdura ed erbe aromatiche. Quindi, c'è solo l'imbarazzo della scelta!!!

Per quanto riguarda i semi oleosi, possono essere consumati al mattino a colazione o assieme alla frutta negli spuntini spezzafame, ma anche come ingrediente di pesti, al posto del parmigiano o pecorino con cui farcire la pasta e altri cereali, assicurandoci così i 30 grammi giornalieri consigliati.

- Acqua

Per ultimo, ma non meno importante, ricordiamoci di bere aiutandoci con acqua e limone, infusi di menta per rendere più gradevole e dissetante l'acqua o preparandoci, in apertura dei pasti, un aperitivo di gazpacho e, occasionalmente, una buona birra artigianale che ci idrata con gusto! Buona estate!



PIENAMENTE OPERATIVA LA SEDE DI AVAPO MESTRE

Da lunedì 1° giugno la sede di AVAPO Mestre ha ripreso a funzionare con l'orario pre-Covid: dalle 8,30 alle 18,30. Sono state adottate tutte le misure atte a prevenire la diffusione dell'infezione da Coronavirus: ingresso

consentito solo previo appuntamento concordato telefonando al 0415350918; obbligo di mascherina e guanti; al momento dell'accesso sarà rilevata la temperatura corporea tramite termoscanner.



DALLA COLLINA, GUARDANDO VENEZIA

Frequento volentieri il parco di San Giuliano. Dall'alto della collinetta la veduta di Venezia e della laguna è senza eguali, premio per una gradevole camminata nel verde o una facile salita in bicicletta. Salendo ancora un po', si arriva ai piedi della scultura che domina tutto il parco. È di Toni Benetton.

Tutte le volte che la vedo, le sette lunghe, disuguali, tormentate verghe di ferro che si alzano al cielo mi ricordano, con emozione, il nome della scultura: "Le anime". Allora la fantasia liberata corre al pensiero del Paradiso, dell'ultimo dono, e vede miliardi di anime volteggiare come bambini felici sulle ali di

legioni di angeli, nella gioia, fra ghirlande di galassie, sopra sterminati prati di fiori con petali di stelle e tra frutteti con frutti di pianeti azzurri, alla scoperta di inimmaginabili meraviglie. Per quanti ricorderanno con nostalgia le bellezze lasciate sulla terra, il Signore creerà nuovi universi con quelle bellezze perdute, perché non manchi nulla alla loro gioia. E allora, per i molti che avranno amato Venezia, la sua bellezza non scomparirà nel tempo. Perché il tempo, per la bellezza e la gioia, non esisterà più.

Luciano Osello - volontario AVAPO Mestre



QUESTIONE DI OSPITALITÀ

@Barbara2020
P100

di Barbara Balabani

Le passeggiate del gruppo "Ben essere" di AVAPO-Mestre

I gruccioni sono esili uccelli variopinti con dimensioni di 26 - 29 cm e una apertura alare che può raggiungere i 40 cm. Pesano tra i 50 e 70 grammi e non presentano dimorfismo sessuale.

Si nutrono soprattutto di insetti e il loro nome inglese: 'bee-eater' ci fa capire che prediligono le api e che non sono del tutto graditi ai possessori di arnie, ma di fatto si nutrono di tutti gli insetti che riescono a catturare in aria, con il loro volo veloce e acrobatico.

Nidificano nei banchi di sabbia, preferibilmente lungo le rive di corsi d'acqua, all'inizio di maggio e per questo scavano cunicoli profondi anche 3 - 5 metri, sul fondo dei quali le femmine depongono 5 - 8 uova sferiche, con una sola covata, all'inizio di giugno, effettuata sia dal maschio che dalla femmina e che dura circa 20 giorni.

Svernano nell'Africa Sub Sahariana e migrano in Italia tra la fine di aprile e maggio, per ripartire ad agosto inoltrato.

Laddove trovino un ambiente favorevole, formano

colonie anche numerose.

Quest'anno li ho scoperti quando, col primo timido allentamento della quarantena imposta per il contenimento del contagio da Covid19, mi è stata data la possibilità di fare le prime passeggiate sugli argini e il loro canto è giunto alle mie orecchie come un richiamo di sirene, al quale non ho saputo resistere.

È stato impossibile non cogliere l'occasione di condividere la loro osservazione con lo splendido gruppo Ben Essere di Avapo-Mestre, sempre molto attivo e ricettivo. Malgrado le mascherine e il distanziamento interpersonale, il grande rispetto per la Natura e il nostro dono del silenzio consapevole e attento, ci hanno concesso la possibilità di osservare queste meravigliose creature ospiti del nostro territorio e praticamente inconsapevoli della nostra presenza.

E così, a maggior ragione, ci siamo sentiti ospiti e non padroni della nostra Terra, ospiti ospitanti creature meravigliose e saggi sentimenti preziosi e carichi di rispetto.



AVAPO MESTRE AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

di Stefania Bullo

Il Coronavirus ha colto ciascuno di noi impreparati, ci ha disorientati ed imposto una brusca battuta d'arresto per poterci riorganizzare e continuare ad operare. **Abbiamo sperimentato cosa significa mettere in pratica il principio di resilienza, riuscendo a rialzarci e a non soccombere sotto il peso della paura e dell'incertezza.** In questo scenario che ha rappresentato una brusca battuta d'arresto, gli operatori di AVAPO-Mestre non si sono mai fermati: con le necessarie precauzioni e protezioni hanno continuato a garantire la loro presenza a domicilio delle persone assistite, resa ancora più importante a seguito del dilagare del virus. Dalle fonti di informazione abbiamo appreso quali siano state le limitazioni imposte all'interno delle strutture sanitarie per contenere la diffusione del contagio, come numerose persone siano state private della vicinanza dei familiari e costrette ad un

isolamento forzato. **È facile intuire, in questa situazione, quanto importante sia stato poter continuare a garantire un'assistenza domiciliare: anzi, è stata messa ancor più in evidenza la rilevanza del servizio di cure palliative domiciliari, pur se condizionato dall'utilizzo dei necessari dispositivi di protezione.** Alcune peculiarità di questa tipologia di cura che sottolinea la valenza della relazione, del contatto anche fisico, della vicinanza, sono state necessariamente ridimensionate. Ciò nonostante, numerosi malati hanno potuto vivere l'ultimo tratto di vita in un ambiente familiare, attorniti da sguardi e gesti amorevoli. Altre attività svolte da AVAPO Mestre sono state necessariamente sospese. Ho ben presente il senso di smarrimento manifestato dalle persone contattate telefonicamente, per informarle che era necessario interrompere il servizio di accompagnamento verso

le strutture sanitarie: la sensazione di isolamento e di abbandono che ho percepito, era chiaramente palese pur trovando comprensione per le decisioni adottate. **Anche se con modalità diverse, si è però continuato ad operare e a garantire la nostra presenza, grazie anche all'utilizzo delle soluzioni che la tecnologia ci ha messo a disposizione: così è stato per gli interventi di supporto psicologico, che sono proseguiti utilizzando piattaforme digitali, telefonate, video chiamate.** In questo modo si è mantenuto un contatto, soprattutto con chi, in un periodo tanto difficile, ha avvertito ancora di più il peso della solitudine e il timore di fronte ad una esperienza dai contorni cupi. Una voce amica ha sempre risposto alle chiamate per fornire indicazioni e accogliere richieste specifiche. Non appena è stato possibile, grazie alla preziosa disponibilità di alcuni volontari, sono riprese le consegne degli ausili sanitari fino a quando, piano piano, si è riusciti a ristabilire una "normalità", pur se

modificata dalla situazione e diversa dal consueto modus operandi. Possiamo davvero affermare di aver sperimentato cosa significhi, di fronte ad esperienze difficili, trovare un appiglio per potersi rialzare, per reagire affrontando la situazione e continuare a vivere. Mai come in questo periodo, si è avvertita l'importanza di "fare squadra", di trovare insieme delle soluzioni, operando con ruoli ben definiti, accomunati però dallo stesso obiettivo. AVAPO Mestre ha dimostrato di saperlo fare, consapevole della propria "mission" e del valore della propria esistenza all'interno di una comunità civile che sa accogliere e sostenere. Sono certa che questa consapevolezza ha favorito, anche al nostro interno, un percorso di crescita che ci ha consentito non solo di fronteggiare l'emergenza, di superare resistenze e timori, ma di affrontare con rinnovata energia la fase di ripresa.



SICUREZZA DEL LAVORO E CORONAVIRUS



Nei primi giorni di marzo, quando il contagio da Coronavirus assumeva i contorni di una vera epidemia e le autorità emanavano le prime misure di contenimento, AVAPO-Mestre ha adottato immediatamente delle misure preventive che hanno portato alla sospensione dei servizi di accompagnamento e di consegna ausili, alla chiusura della sede e al trasferimento del lavoro di ufficio in Smart Working, pur dando continuità al servizio di assistenza domiciliare dei malati

oncologici. Superata la fase critica, in data 11 maggio ha provveduto ad individuare le misure necessarie per riavviare in sicurezza le attività dell'associazione, predisponendo una integrazione al Documento di Valutazione del Rischio, secondo le direttive del Protocollo ministeriale del 24 aprile, "Protocollo condiviso di regolazione delle misure per il contrasto e il contenimento della diffusione del virus Covid-19 negli ambienti di lavoro". Le misure sono consultabili nel sito dell'associazione.



PRESENZA SOLIDALE E PIENA DI UMANITÀ

a cura di Marco Bracco

Un caro saluto alle amiche e agli amici che leggono questi miei appunti e che, come tutti noi, stanno vivendo il periodo del dopo epidemia con grande gioia e responsabilità. Proprio con grande gioia, ho potuto rivedere i miei nipotini dopo 4 mesi, giocare con loro, ridere e pranzare insieme e poi gli amici, i parenti e la ripresa delle attività. Anche con responsabilità, secondo le regole che medici e amministratori ci hanno dato, consapevole che il covid-19 non è uno scherzo e che ancora non è stato

annientato. Abbiamo vissuto un'esperienza singolare dove la paura era al centro della nostra giornata. La verità è che ogni esperienza, soprattutto se negativa, ti plasma, ti modella, e ti fa vedere con chiarezza ciò che vorresti cambiare di te e della tua vita. Durante questi mesi, abbiamo imparato che eravamo chiamati a fare una scelta, infatti non era opportuno vivere disperandoci perché stava accadendo ciò che non volevamo; è stato più corretto ricercare in quella

realtà, in quella condizione, proprio in quegli eventi di sofferenza e di dolore, l'opportunità di capire cosa in noi stava migliorando e come stavamo cambiando.

Stai provando sofferenza? Sarai sicuramente più empatico e sensibile. Stai passando un periodo durissimo? Sarai più sicuro di te, e le sventure future ti faranno meno paura. Diceva C. S. Lewis, scrittore inglese del secolo scorso: "Le avversità preparano le persone ordinarie a fare cose straordinarie". Abbiamo imparato a essere umili e rispettosi, a non essere consolatori a buon mercato, dicendo con leggerezza "fatti coraggio!". Stare accanto con umanità, rispettando chi soffre, anche

quando contesta o si rivolta contro Dio, come ha fatto anche Giobbe. La Bibbia assicura che anche Dio ha rispettato e accolto quella contestazione.

Non si deve cercare di dare risposte affrettate ai "perché" di una persona che soffre, non ci sono spiegazioni esaurienti, neanche la fede cristiana ne ha. Paul Claudel, poeta francese, affermava: "Di fronte al dolore, Dio non ci ha fornito spiegazioni. Ci ha donato una Presenza: la Sua. È venuto Lui stesso a condividere il nostro dolore: l'ha fatto suo". In questo tempo di sofferenza abbiamo imparato quanto è importante essere testimoni della presenza solidale, piena di umanità.

Arriverà (Modà)

Piangerai, come pioggia tu piangerai
E te ne andrai
Come le foglie col vento d'autunno triste
Tu te ne andrai
Certa che mai ti perdonerai
Ma si sveglierà
Il tuo cuore in un giorno d'estate rovente in cui
Il sole sarà, e cambierai
La tristezza dei pianti in sorrisi lucenti
Tu sorriderai, e arriverà
Il sapore del bacio più dolce e un abbraccio che ti
scalderà
Arriverà, una frase e una luna di quelle che poi
Ti sorprenderà, arriverà
La mia pelle a curar le tue voglie
La magia delle stelle, penserai
Che la vita è ingiusta e piangerai

E ripenserai, alla volta in cui mi hai detto no
Non ti lascerò mai, poi di colpo il buio intorno a
noi
Ma si sveglierà
Il tuo cuore in un giorno d'estate rovente in cui
Il sole sarà, e cambierai
La tristezza dei pianti in sorrisi lucenti
Tu sorriderai, e arriverà
Il sapore del bacio più dolce e un abbraccio che ti
scalderà
Arriverà, una frase e una luna di quelle che poi ti
Ti sorprenderà, arriverà
La mia pelle a curar le tue voglie, la magia delle
stelle
La poesia della neve che cade e rumore non fa
La mia pelle a curar le tue voglie
La magia della neve che cade e rumore non fa.



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



PAROLE DI CASA NOSTRA MUNEGA

di Maristella Cerato

MUNEGA: nelle fredde sere invernali la "monega/munega" (monaca) dava a tutti, ricchi e poveri, il piacere di dormire in un letto caldo, tra lenzuola asciutte e non umide anche se le camere da letto erano fredde tanto da trovare al mattino i vetri con il ghiaccio. La *munega* (monaca) era una struttura in legno che teneva sollevate le coperte, con al centro un piano d'appoggio che serviva da supporto per un contenitore all'interno del quale venivano poste le bronse [braci], allo scopo di riscaldare il letto prima di coricarsi.

La munega era conosciuta nel Veneto e nella pianura padana. In altre zone d'Italia si trovava il prete, e la monaca era solo lo scaldino di ferro o rame che conteneva le braci con la cenere. Quando se andava a dormire *coea munega*... non sono note le origini di questo uso della parola munega: forse era un modo per assicurarsi protezione e conforto, per sentirsi signori anche se si viveva in povertà. Oggi le coperte scaldano ad elettricità soddisfano lo stesso desiderio: godere il piccolo grande lusso di riposare in un letto accogliente.



È BELLO...

di Antonino ROMEO

Il momento peggiore del coronavirus sembra essere passato. Lentamente riprendiamo i nostri ritmi di vita e le nostre abitudini e, improvvisamente, ci rendiamo conto di quanto siano belli anche i piccoli gesti a cui, prima della pandemia, non prestavamo la dovuta attenzione! Allora scopriamo che è bello ed essenziale incontrarsi con gli amici per fare quattro chiacchiere o magari concedersi un caffè. È bello e rigenerante poter riprendere a vogare nella laguna e nei canali di Venezia, ancora non particolarmente affollati di barche a motore. È bello semplicemente anche solo passeggiare, senza

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

una particolare meta, per la città ancora più splendida prima del ritorno impetuoso di tanti turisti. Il coronavirus ci fa riflettere: viviamo, allora, con maggiore consapevolezza i momenti belli della nostra vita di ogni giorno.

UN ENORME GRAZIE ALLE OLTRE 3.300 PERSONE CHE HANNO GIÀ SCELTO DI DIVENTARE SOSTENITRICI DI AVAPO MESTRE CON LA DEVOLUZIONE ALLA NOSTRA ASSOCIAZIONE DEL 5X1000 NELLA PROPRIA DICHIARAZIONE DEI REDDITI! UNA SEMPLICE FIRMA CHE PER IL CONTRIBUENTE È A COSTO ZERO MA CHE PER NOI È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA PER CONTINUARE A GARANTIRE I SERVIZI DI ASSISTENZA A DOMICILIO AI PAZIENTI ONCOLOGICI DEL NOSTRO TERRITORIO!



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**.

28.272

È il numero totale di **ORE DONATE DAI VOLONTARI** di AVAPO-Mestre nel **CORSO DEL 2019**

corrispondenti all'attività lavorativa a tempo pieno di **15 PERSONE**.

ATTIVITÀ EFFETTUATE NEL CORSO DEL 2019

834

PERSONE CHE HANNO USUFRUITO DI UNO O PIÙ SERVIZI

1.643

ACCOMPAGNAMENTI DOMICILIO/OSPEDALE RIVOLTI A 148 PERSONE

4.200

CONSEGNA FARMACI, AUSILI SANITARI E COLLOQUI CON FAMILIARI

264

MALATI ASSISTITI A DOMICILIO

826

NUCLEI FAMILIARI ACCOLTI

1.675

SOSTEGNI PSICOLOGICI RIVOLTI A 407 PERSONE

6.202

INTERVENTI DEI VOLONTARI

28.626

INTERVENTI SANITARI E SOCIO-SANITARI

168

PROFESSIONISTI E VOLONTARI

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 LUGLIO 2020

Anno 16 - 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

