

Anno 16 - N° 75 - settembre / ottobre 2020

Codice Fiscale dell'Associazione: 90028420272

COPIA GRATUITA

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



PER MIANO

Periodico dell'Associazione Volontari Assistenza Pazienti Oncologici

“Poste Italiane S.p.A. – Spedizione in abbonamento postale D.L. 353/2003

Il corso dei
volontari 2

12 La prevenzione
sanitaria

Un questionario
per i lettori 5

14 Prenditi cura di
chi hai accanto





IL CORSO DEI VOLONTARI



di Stefania Bullo

LA FORMAZIONE ELEMENTO IMPRESCINDIBILE PER OPERARE CON QUALITÀ

Con l'autunno solitamente si riprendono le attività in presenza con incontri di formazione e di coordinamento rivolti in particolare ai volontari. Quella del volontario per un'Associazione come AVAPO-Mestre è una figura di fondamentale importanza per la prosecuzione delle varie attività e per promuovere nuove iniziative. Certamente il tempo che ci apprestiamo a vivere, richiederà l'applicazione di modalità operative che rispettino le norme a cui è necessario attenersi a causa dell'attuale situazione sanitaria. Ciononostante a breve sarà

disponibile il calendario degli incontri che si prevede di realizzare nel corso dell'anno, con i relativi argomenti affrontati.

La Conferenza Stato-Regioni lo scorso luglio, ha emanato un documento che definisce i profili formativi per le attività di volontariato nell'ambito delle reti di cure palliative e di terapia del dolore. È un altro importante tassello nell'applicazione della Legge 38 a dieci anni dalla sua emanazione, ma al tempo stesso, è il riconoscimento del ruolo svolto in questo ambito da un volontariato formato e competente a

fianco dei professionisti dedicati alla presa in carico e all'assistenza dei malati e delle loro famiglie.

Questa importante integrazione della Legge vigente in merito alla figura del volontario, motiva ad intraprendere le attività di stesura del calendario degli incontri di formazione iniziale e continua con rinnovato entusiasmo e desiderio di contare sull'acquisizione di conoscenze e competenze che ci consentano di operare in modo qualitativamente sempre migliore.

Con questa normativa viene richiamata la necessità di un impegno, da parte di ciascun volontario, sia nel percorso formativo di base che continuo: è importante quello che ciascuno fa, ma l'azione deve sempre essere rafforzata da un cammino di conoscenza che non può mai ritenersi concluso.

La formazione iniziale del volontario parte da una prima fase di conoscenza, seguita da una serie di incontri propedeutici all'acquisizione di competenze specifiche per essere completata dal periodo di tirocinio ed esperienza sul campo, di affinamento delle competenze relazionali e di lettura dei bisogni del contesto familiare. La formazione prosegue con un percorso di aggiornamento continuo, a cadenza mensile,

CRISTINA GOBBETTO volontaria di AVAPO-Mestre, un'amica che ci ha lasciato nel mese di settembre.

Rivolgiamo ai suoi familiari un pensiero affettuoso, grati di averla avuta al nostro fianco nel promuovere e realizzare attività volte a dare un aiuto concreto a coloro che riconoscono in AVAPO-Mestre una realtà meritevole di sostegno per continuare ad offrire un aiuto alle persone più fragili e sofferenti.

"Nessuno muore sulla Terra finché vive nel cuore di chi resta".

Ciao Cristina, ricorderemo il tuo sorriso e la tua positività verso la vita!

a cui è indispensabile partecipare nella consapevolezza che ciascuno è parte di un insieme interventi coordinati che consentono al malato e alla sua famiglia di sentirsi adeguatamente supportati da persone qualificate che operano in modo sinergico a fianco della persona malata e dei suoi familiari.

La Conferenza Stato-Regioni lo scorso luglio, ha emanato un documento che definisce i profili formativi per le attività di volontariato nell'ambito delle reti di cure palliative e di terapia del dolore.

Nelle scorse settimane la sede dell'Associazione è stata contattata da alcune persone desiderose di entrare a far parte dei volontari di AVAPO- Mestre, per richiedere informazioni in merito al corso di formazione. Stante la situazione attuale, si ritiene importante garantire l'accesso al percorso iniziale a coloro che sono realmente motivati ad entrare a far parte di AVAPO - Mestre. Pertanto l'avvio degli incontri sarà preceduto da un colloquio con la Presidente nel corso del quale poter conoscere le ragioni che supportano la scelta personale di frequentare il corso e in un secondo tempo, di diventare operativi all'interno dell'Associazione stessa. In tale occasione, saranno anche fornite indicazioni in merito all'impegno richiesto e al calendario degli incontri.



CORSO DI FORMAZIONE PER VOLONTARI



IL CORSO INIZIERÀ AD OTTOBRE NELLA SEDE AVAPO MESTRE



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



**LE
CITTÀ
IN
FESTA**

con il patrocinio di



**FEDERAZIONE
CURE PALLIATIVE**

**Per partecipare è necessario prenotare un colloquio
conoscitivo telefonando al numero 041 5350918**



UN QUESTIONARIO PER I LETTORI



di Riccardo Da Lio

Questo numero contiene al suo interno un foglio con il quale ci rivolgiamo alle lettrici e ai lettori del nostro giornale per raccogliere le loro opinioni in merito ai contenuti che vengono periodicamente proposti e valutazioni in relazione alla sua utilità sociale, alla tipologia degli argomenti trattati, alla sua forma e impaginazione. L'esigenza di conoscere cosa pensano i lettori di questo giornale nasce dal desiderio di avviare un dialogo aperto con coloro che ci seguono al fine di raccogliere suggerimenti utili per migliorare il nostro modo di entrare in contatto con la cittadinanza sui temi della malattia oncologica, delle cure palliative, della terapia del dolore, del senso della vita e della morte .

Vi chiediamo quindi uno sforzo nel leggere con cura le nostre domande e di restituirci il foglio compilato nelle sue parti. Troverete anche delle domande aperte che vi consentiranno di esprimere un vostro pensiero o suggerimenti in merito alle rubriche che ritenete più interessanti, agli argomenti che riterreste opportuno approfondire maggiormente, al grado di complessità dei temi trattati. Ma oltre a raccogliere queste vostre valutazioni, **è per noi di estrema importanza aprire con voi un dialogo aperto** per comprendere quale cambiamento genera nella nostra vita quotidiana questo giornale e quale impatto sociale ha nella nostra comunità di riferimento. È sicuramente importante per noi riuscire a diffondere ogni bimestre un certo quantitativo di copie, vedere aumentare i nostri punti di distribuzione, godere dell'apporto di molti volontari disponibili a consegnarlo o spedirlo attraverso la posta, ma **è altresì significativo riuscire a capire se i suoi contenuti sono di aiuto alle**

persone, ai loro familiari e a tutti coloro che vivono l'esperienza della malattia oncologica, se genera un effetto positivo a livello umano, psicologico, emozionale, spirituale.

L'essenza di AVAPO-Mestre è di assistere e aiutare gratuitamente gli ammalati oncologici e le loro famiglie in tutte le fasi di malattia attraverso l'erogazione di varie tipologie di servizi, considerando la globalità dei bisogni della persona e operando in rete con i servizi sociali e previdenziali del territorio per garantire risposte a specifici bisogni ed evitare che la persona debba trovarsi ad affrontare da sola l'esperienza della sofferenza. **Proprio per questa attenzione alla dimensione unitaria della persona, intende offrire, oltre alla sperimentata assistenza, servizi che integrino le cure mediche dal punto di vista psicologico, emozionale, spirituale,** al fine di porsi di fronte alla malattia oncologica consapevoli dell'interdipendenza esistente tra la dimensione psichica e quella fisica rispetto allo stato di salute e di benessere della persona.

E per noi importante quindi capire se, attraverso questo giornale, riusciamo a comunicare efficacemente questo nostro intendimento, se la nostra azione è riconosciuta ed apprezzata dalle persone che usufruiscono dei nostri servizi, se l'azione di AVAPO-Mestre genera un cambiamento culturale nel territorio in cui opera , se produce una nuova e più approfondita consapevolezza sulle cure del fine vita. Ed è altresì significativo conoscere se il giornale è utile per facilitare la costruzione di relazioni umane e sociali più inclusive e coese.



CIBARSI DI ERBE SPONTANEE ALLA SCOPERTA DEL PREBUGGION IL NUTRIMENTO DEI VECCHI!

di Roberta Franceschini

Quest'estate ho avuto l'occasione di visitare più volte una terra molto bella come la Liguria l'ultima volta in un contesto altrettanto suggestivo come quello dell'agririfugio Molini nel Promontorio di Portofino; si tratta di una struttura ottenuta dalla ristrutturazione di uno dei tanti mulini che caratterizzavano il borgo di San Fruttuoso Capodimonte con l'obiettivo di recuperare l'attività agricola del luogo (ortaggi, olivocoltura e apicoltura) e offrire ai turisti ospitalità e i piatti tipici della tradizione ligure. È qui che ho fatto la conoscenza del prebuggion", in dialetto si legge prebuggiun, ovvero una miscela di 32 erbe spontanee che vengono raccolte e utilizzate, previa cottura, come ripieno di torte e ravioli (i famosi pansoti) ma anche nelle minestre, nella frittata e nelle

torte salate. Si tratta di una pratica nata durante la guerra o le carestie quando il cibo a disposizione era poco e c'era la necessità di integrarlo con erbe e frutti facilmente reperibili nel territorio; le donne, di solito le più anziane, andavano alla ricerca delle erbe, le pulivano, le preparavano e le cuocevano per il pasto della sera che rappresentava il pasto principale riservando quelle tenere e meno amare come misticanza in insalata e le altre nella zuppa.

Il nome deriva probabilmente dal termine dialettale pre-boggî cioè bollire per indicare il fatto che per essere utilizzate nel ripieno devono essere prima bollite. Una credenza popolare invece, fa derivare il termine prebuggion da un fatto risalente all'epoca



delle crociate: sembra infatti che per curare il condottiero Goffredo di Buglione fossero state raccolte delle erbe spontanee e il nome deriverebbe quindi dalla forma dialettale pe-buggiun (per Buglione).

La miscela cambia di stagione in stagione, di luogo in luogo (tra la costa e i monti), anche se secondo la tradizione devono essere presenti almeno dodici o tredici varietà per comporre un buon miscuglio. I nomi delle piante cambiano a seconda del dialetto: talegua, grugnin, pimpinella, raperonzolo, cicoria, tarassaco, pratolina, violetta....e la cosa più difficile consiste proprio nel conoscere non solo il loro aspetto ma anche il loro sapore per dosarle e creare la giusta proporzione fra amaro, piccante e dolce.

Alcune di queste piante le ritroviamo anche nei nostri campi in primavera come i carletti o conosciuti anche come scioppettini per i loro fiori che troviamo per tutta l'estate e che i bambini si divertono a scoppiare sul dorso della mano o sulla fronte e poi il tarassaco o dente di leone, l'ortica, la borragine..

La scoperta di questa tradizione ligure mi ha fatto ripensare alla bellezza di "andare per campi" sia come modalità per conoscere ed entrare in contatto con saperi e tradizioni del territorio sia per immergersi nel verde e nel silenzio per "ossigenare" il nostro corpo. Cibarsi di piante spontanee è importante

per la nostra salute: esse differiscono da quelle coltivate per il fatto che non subiscono alcun miglioramento genetico per favorire le specie più produttive o con un maggior contenuto di nutrienti (vitamine, sali minerali, acidi grassi) e contengono sostanze definite dalla scienza come "nutraceutiche" in quanto utili la prevenzione di certi disturbi e il sostegno delle fisiologiche funzionalità del corpo umano; si tratta per lo più di sostanze antiossidanti che contrastano l'eccesso di radicali liberi che è alla base del processo di invecchiamento, fibre ad azione prebiotica che nutrono la nostra flora batterica e svolgono un'azione immunomodulatrice, sostanze amare con effetto depurativo per il fegato, minerali che contrastano l'eccesso di acidi dell'alimentazione occidentale e rinforzano unghie e capelli, hanno azione antinfiammatoria per il loro contenuto in acidi grassi essenziali.

È utile e necessario comunque per le prime volte farsi accompagnare da chi le conosce per imparare a riconoscerle e a raccoglierle in modo adeguato perché non sempre naturale significa salutare ed esistono varietà anche simili tra loro che possono risultare tossiche soprattutto se consumate crude.

Un buon motivo in più per camminare.
Buone scoperte!





LE VACCINAZIONI

di Giovanni Montesanto

V Le vaccinazioni sono un'arma potente che vanta vittorie su malattie che mietevano innumerevoli vittime. Cito ad esempio il vaiolo e la poliomielite. Scomparse!

Si tratta quindi di vittorie non effimere come ad esempio quelle degli antibiotici antivirali, ma di vittorie definitive che portano alla scomparsa della malattia.

Non è così per l'influenza perché i virus influenzali hanno un'eccezionale capacità di mutare: in passato la Spagnola, l'Asiatica, oggi il Covid19.

È questa grande capacità di variare che dà ai virus influenzali la possibilità di infettare così grandi quantità di persone. Si tratta però di infezioni che il nostro sistema immunitario sa affrontare e debellare. Solo la presenza

di comorbidità come ad esempio il diabete, rendono più grave la malattia.

Quindi vacciniamo, vacciniamoci secondo il calendario vaccinale che nel Veneto è ottimale: esavalente e poi le altre per morbillo, parotite, rosolia, varicella e in seguito il Papilloma Virus!!!

Una curiosità, l'esavalente copre sei malattie con un'unica iniezione perché il solo effetto collaterale è il dolore della puntura e quindi meglio una che sei!

Questo intervento è l'occasione per ricordare che l'ULSS ha un centro vaccinale cui è possibile rivolgersi per richiedere informazioni precise da parte di personale competente.

Dimenticavo...anche gli anziani hanno vaccini ad hoc!



MICHAEL JACKSON PER AVAPO MESTRE!

di Giusto Cavinato

Una delle voci più gettonate del periodo di lockdown dovuto al Covid 19, è stata: A maggio finisce! Puntualmente spostata a giugno, poi a luglio e così via. Se i servizi di Avapo Mestre in questi mesi non si sono mai fermati, in quanto la malattia oncologica non si è di certo fermata a causa del coronavirus, gli eventi organizzati dalla nostra Associazione hanno subito una battuta d'arresto. Ma Avapo Mestre ha bisogno di essere presente sul territorio ed ha bisogno che le persone la sentano attiva, viva e operativa come effettivamente è. Per questo abbiamo deciso di organizzare sei concerti al Teatro Corso di Mestre per cercare un po' di normalità e per portare una ventata di speranza e gioia tra le persone. I concerti spettacolo si svolgeranno tra il 18 ottobre 2020 ed il 14 marzo 2021, tutti delle migliori Tribute Band italiane e cioè di quei gruppi, autorizzati dalle band originali, che riportano in maniera perfetta sia lo spettacolo che l'esecuzione musicale dei brani più famosi: Michael Jackson, Adriano Celentano e Mina, The Queen, Dire Straits, Pink Floyd, Renato Zero, nomi talmente conosciuti in tutto il mondo da non avere bisogno di presentazioni. Spettacoli organizzati per coinvolgere qualsiasi pubblico, per un'esperienza spettacolare e indimenticabile! Il tutto è stato organizzato e preparato nel pieno rispetto delle disposizioni ministeriali anti Covid non solo durante la serata, ma anche per il ritiro dei biglietti nella nostra sede. Il Teatro Corso è un ambiente estremamente grande, capace di ospitare, in tempi normali, quasi novecento persone, ha una platea e una galleria con poltrone molto

ampie che, occupando posti alternati, garantiscono i distanziamenti di legge. Vi invitiamo a partecipare prenotando il vostro posto chiamando il numero 3400656731, oppure direttamente sul nostro sito www.avapomestre.it. Il contributo è di 20€ a persona, ridotto 15€ per disabili, per età fino a 18 anni oppure over 60. Con la tua partecipazione contribuirai a garantire l'intervento delle nostre psicologhe presso i malati oncologici e i loro familiari. Tutti i servizi offerti da Avapo Mestre sono sempre e solo gratuiti. TI ASPETTIAMO!

**DOMENICA 18 OTTOBRE 2020 ORE 17.00
JACKSON ONE**

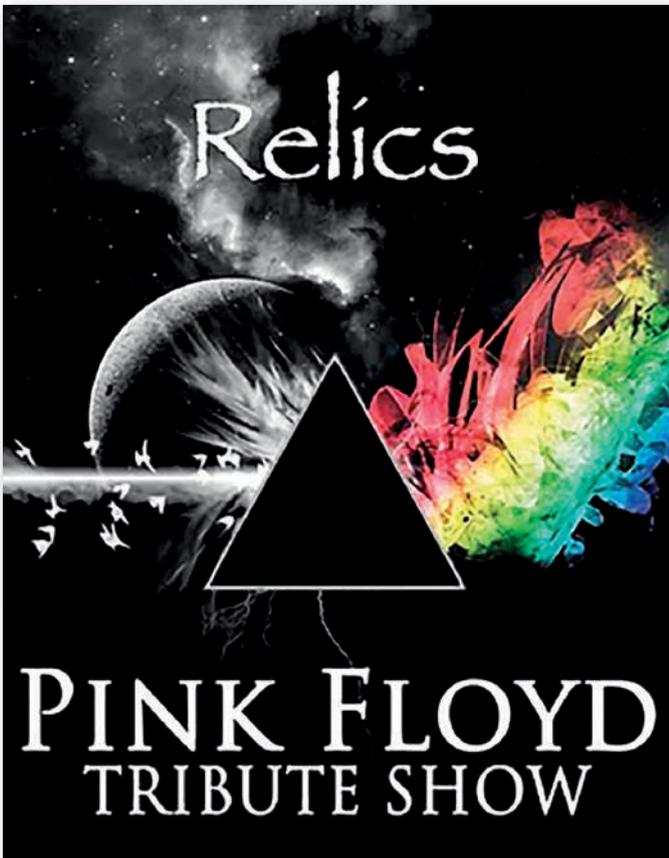
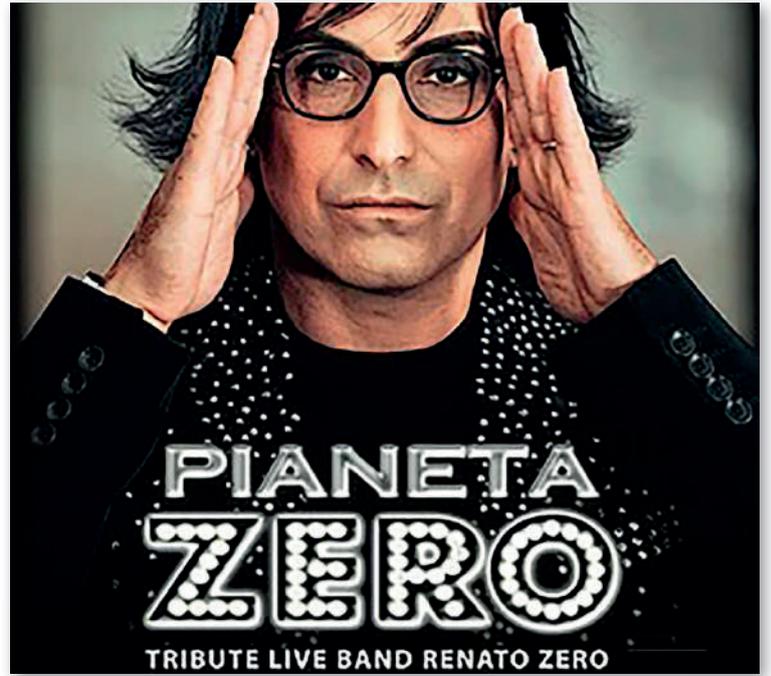
**DOMENICA 15 NOVEMBRE 2020 ORE 17.00
CELENTAMINA**

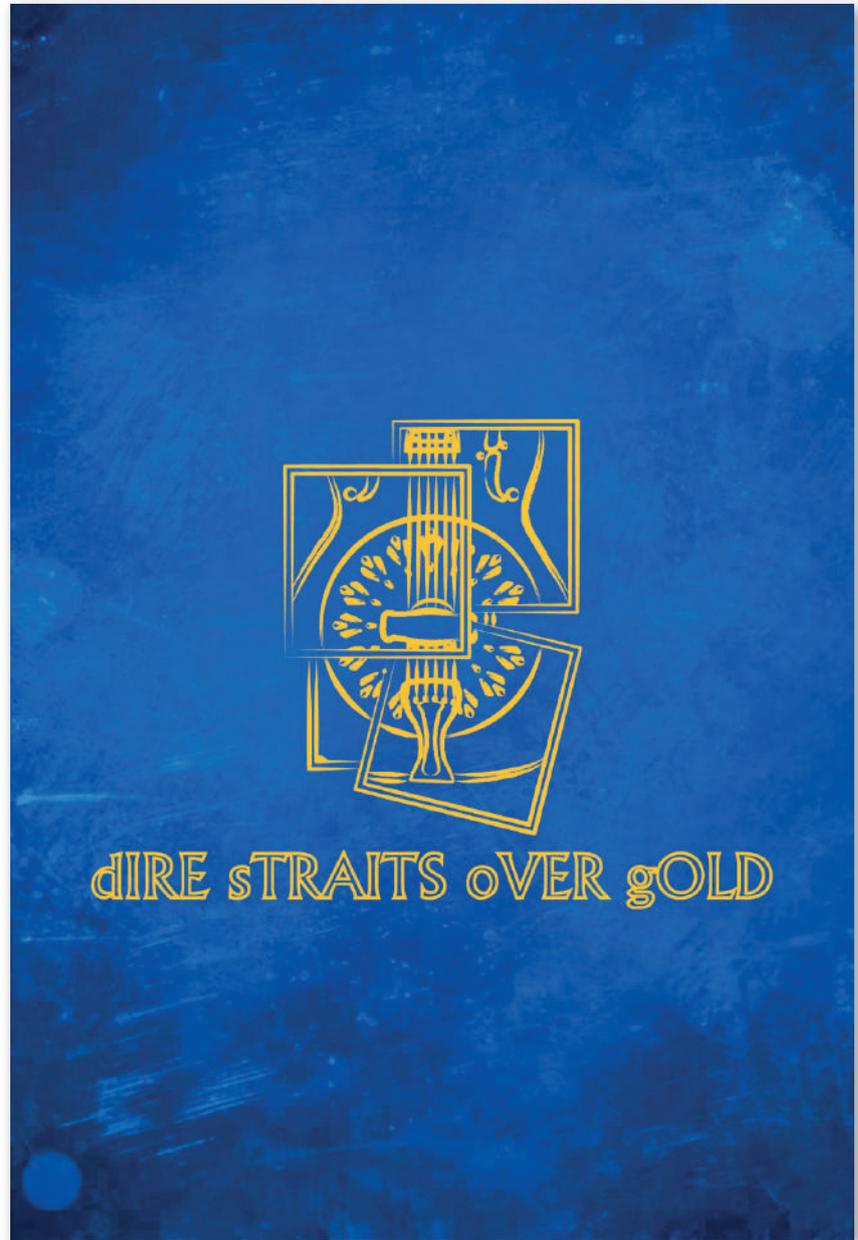
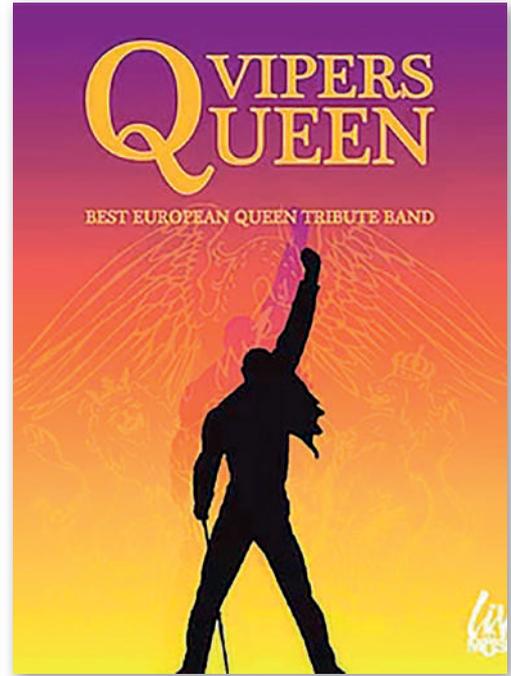
**DOMENICA 13 DICEMBRE 2020 ORE 17.00
RELICS PINK FLOYD**

**DOMENICA 17.00 GENNAIO 2021 ORE 17.00
OVER GOLD DIRE STRAITS**

**DOMENICA 21 FEBBRAIO 2021 ORE 17.00
VIPERS QUEEN**

**DOMENICA 14 MARZO 2021 ORE 17.00
PIANETA ZERO**







LA PREVENZIONE SANITARIA

Dottor Paolo Scantamburlo

Ospitiamo in queste pagine l'intervento del GINECOLOGO Paolo Scantamburlo che ci illustra i tipi di prevenzione che si mettono in atto per impedire l'insorgenza della malattia o il determinarsi di danni irreversibili quando la patologia è in atto, nonché le forme attraverso le quali questa prevenzione viene attuata.

Oggi volevo parlarvi di prevenzione. Intanto chiarisco cosa significa prevenzione, visto che il significato non è univoco, e soffermarmi su quanti tipi di prevenzione conosciamo. Con prevenzione intendiamo tutte quelle operazioni e tutti quegli strumenti che mettiamo in campo per impedire l'insorgenza e la progressione delle malattie e il determinarsi di danni irreversibili quando la patologia è in atto.

Esistono tre tipi di prevenzione:

PREVENZIONE PRIMARIA:

Comprende tutti gli interventi destinati ad ostacolare l'insorgenza della malattia nella popolazione, combattendo le cause e i fattori predisponenti.

PREVENZIONE SECONDARIA:

Comprende tutte le misure destinate ad ostacolare l'aumento del numero di casi di una

malattia nella popolazione, riducendone la durata e la gravità.

PREVENZIONE TERZIARIA:

Comprende tutte le misure che hanno lo scopo di controllare l'andamento di malattie croniche e/o neoplastiche per evitare o limitare la comparsa di complicazioni e di esiti invalidanti. Viene applicata quando la patologia è già in atto per evitare complicazioni e la cronicizzazione della malattia.

Per fare un esempio banale la prevenzione primaria è quando si dice alla popolazione di usare la cintura di sicurezza per evitare gravi lesioni in caso di incidente, la secondaria è utilizzare la cintura di sicurezza, perchè averla e non utilizzarla sarebbe inutile, mentre la terziaria corrisponde all'airbag, nel senso che l'incidente è fatto ma limita i danni.



Le prevenzioni si attuano normalmente tramite gli screening di massa e i più conosciuti sono per ordine di rischio tumorale: Mammografia in quanto primo tumore nella nostra, ahimé, infelice classifica generale; Sangue occulto nelle feci per il tumore al colon retto che è al secondo posto e Pap test e/o HPV test per la cervice uterina che è al quinto posto. Gli esami di screening sono esami semplici, veloci ed economicamente convenienti per rilevare la popolazione a rischio per quel tipo di tumore, ma non mi voglio soffermare molto sull'esecuzione pratica in quanto più o meno tutti conosciamo la tecnica.

Volevo in questa sede fare un piccolo appunto su un esame poco utilizzato ma, secondo la mia esperienza, molto importante che è l'ecografia transvaginale. Premetto che gli organi genitali femminili, evidentemente, non sono esposti come quelli maschili e chiaramente, per visualizzare eventuali neoformazioni, bisogna usare strumenti atti a farlo. Nell'uomo ad esempio la auto palpazione dei testicoli può rilevare per tempo masse e/o cisti, ma nella donna ciò non è possibile. Vi è una sorta di credenza popolare molto diffusa, dove si pensa che "fatto il pap test ho

fatto tutto". In realtà il pap test rileva eventuali lesioni pretumorali della cervice uterina, ma dietro essa, esiste una moltitudine di zone che non sono visibili al pap test, ad esempio: corpo uterino, endometrio, tube, ovaie, regione del Douglas e del Retzius.

Queste zone sono esplorabili solo con la sonda ecografica transvaginale, o addominale qualora la donna sia vergine, ed è una tecnica semplice, indolore ed economica ma fondamentale per la valutazione degli organi interni.

In realtà, il tumore della cervice ha una bassa mortalità, se preso in tempo, perché in una zona limitata ed "esterna" all'addome; per contro un tumore maligno delle ovaie, se non preso per tempo, si diffonde abbastanza velocemente.

In questo piccolo escursus vorrei far capire a tutte Voi che l'ecografia ha una importanza fondamentale nell'ambito di una visita ginecologica completa anche se non ancora considerata uno screening di massa. Pertanto, se nessun medico ve la prescrive, fatela almeno una volta ogni uno o due anni, per conto Vostro, limitando così i danni un tumore aggressivo e potenzialmente letale.



ANGELI DALLE TROMBE D'ARGENTO SUONATE A RACCOLTA GLI UOMINI DI BUONA VOLONTÀ

di Don Armando Trevisiol

Ospitiamo con riconoscenza, uno scritto di Don Armando Trevisiol che esprime il suo pensiero sul ruolo sociale che ha assunto la nostra Associazione nel territorio mestrino. È una testimonianza che ci incoraggia a proseguire, con rinnovato entusiasmo, il nostro impegno solidale.

Qualche giorno fa Stefania Bullo, presidente dell'AVAPO-Mestre, al termine della messa che avevo celebrato nella mia cattedrale tra i cipressi, è venuta in sacrestia. Era quanto mai elegante nel suo vestitino bianco che esaltava la limpidezza del suo sguardo e la nobiltà del suo portamento.

Mentre la facevo accomodare, lei con un sorriso affettuoso e sornione mi ha detto: "Don Armando, lei è il direttore del nostro periodico, ma non interviene mai con un suo scritto!"

La dottoressa Bullo sa di certo quanto la stimo e le voglio bene; apprezzo il suo temperamento forte e deciso e l'impegno con il quale porta avanti la sua impresa umanitaria degna della pulzella d'Orleans. Per certi versi, la considero davvero la Giovanna d'Arco di Mestre!

Lei sa anche che io sono soltanto un prestanome per la direzione di "Per Mano", il periodico della sua e nostra associazione impegnata nell'assistenza a domicilio dei malati oncologici affinché possano concludere serenamente i loro giorni a casa, accanto ai propri cari e potendo contare sull'aiuto di medici e volontari molto preparati e motivati a "tenerli per mano" fino al "passaggio".

Parecchi anni fa quando, anche con il mio incoraggiamento, l'associazione decise giustamente di dialogare con la città riguardo all'impresa che stava loro molto a cuore mediante un periodico, accettai volentieri di fare il direttore a livello legale perché avevo i requisiti per assumere quel ruolo e volevo evitare all'AVAPO-Mestre spese e pratiche burocratiche. Nonostante fossi molto occupato a quell'epoca, ho sempre letto la rivista constatando che i "giornalisti" la conducevano in modo davvero brillante, quindi senz'altro non avevano bisogno del contributo di un vecchio prete logoro e consunto. Tuttavia, di fronte all'affettuosa richiesta di questa cara e coraggiosa presidente, ho dato subito la mia disponibilità, pur conoscendo tutti i miei limiti, vecchi e

nuovi. In passato mi sono documentato sulla “dottrina” dell’AVAPO, per la quale nutro grande ammirazione e della quale condivido le finalità e le modalità con cui opera grazie a una nutrita schiera di volontari. Sono convinto che quest’associazione, i Centri don Vecchi, la Croce Verde, Medici senza frontiere e altri gruppi meno noti siano un autentico fiore all’occhiello della nostra città e, a mio avviso, dovrebbero essere più conosciuti e più sostenuti dalla cittadinanza e dagli enti pubblici. Il nostro paese sta correndo il rischio di ridursi a una comunità senza cuore nella quale ognuno vive per conto proprio inseguendo illusioni obiettivi inconsistenti e deludenti, quindi è assolutamente necessario passare alla nostra gente valori che diano senso, nobiltà e bellezza alla vita. Di certo non è possibile trasmetterli attraverso le prediche, i discorsi dei politici o degli psicologi; serve la testimonianza semplice e convinta di cittadini che si uniscono per portare avanti questi valori fondamentali in modo da vivere con più umanità e

serenità.

Di recente ho citato in un mio scritto l’affermazione del compianto concittadino onorevole Costante Degan il quale un giorno mi disse che “incidono soltanto le proposte dei valori che hanno le gambe!” ossia che hanno il volto e il respiro della testimonianza. L’AVAPO non solo fa del bene assistendo i concittadini che vengono a trovarsi in grave disagio assistenziale ma offre una testimonianza di solidarietà visibile, pregnante e viva.

Solamente se assieme sapremo dare questa lucida e verificabile testimonianza SALVEREMO le nostre vite dal fallimento e, di conseguenza, anche la nostra città. Vorrei concludere con il messaggio e la preghiera di don Zeno Saltini, il fondatore di Nomadelfia, la città dei fratelli “angeli dalle trombe d’argento suonate a raccolta gli uomini e delle donne di buona volontà”, perché soltanto insieme possiamo salvare il nostro mondo dalla morte civile per mancanza di solidarietà.



A causa delle restrizioni imposte per contrastare il contagio da Coronavirus, il 12 e 13 settembre 2020 la MARATONINA DI MESTRE è stata organizzata in forma simbolica, ossia è stato chiesto agli iscritti di percorrere i 10 km previsti in qualsiasi luogo e nel rispetto delle disposizioni sanitarie in vigore, nel parco sotto casa, per le vie del proprio quartiere, nei sentieri del bosco, nel giardino di casa e perfino sul tapis roulant. Ai partecipanti erano comunque tenuti a raggiungere la distanza di 10 chilometri e registrare il tempo impiegato, comunicandolo all’organizzazione. Si è voluto così organizzare la manifestazione rispettando le disposizioni sanitarie in vigore e nel contempo

salvaguardare la finalità solidale dell’evento. Gli organizzatori hanno pubblicamente ringraziato tutti gli iscritti per la generosità dimostrata e per aver compreso appieno lo spirito che da sempre caratterizza la manifestazione. Sono stati raccolti 1160 € da destinare ad AVAPO ed Emergency. Un GRAZIE DI CUORE quindi da tutto il Comitato organizzatore della Maratonina di Mestre.



PRENDITI CURA DI CHI HAI ACCANTO

a cura di Marco Bracco

Il testamento spirituale di mons. Angelo Centenaro

Sabato 29 agosto di quest'anno è morto mons. Angelo Centenaro, sacerdote molto amato e conosciuto a Mestre, tra l'altro fondatore della comunità parrocchiale di "Santa Maria Goretti" a Carpenedo e poi parroco al Duomo di Mestre.

Nella mia vita ho avuto una lunghissima frequentazione quotidiana con don Angelo, anche così è maturata la mia vocazione al matrimonio e l'adesione alla fede radicata nel Gesù del Vangelo, in un continuo confronto con la realtà

di questo mondo, con le donne e gli uomini che vivono scelte consapevoli e sempre libere, nel rispetto di tutte e tutti. Lui sacerdote, io insegnante di religione, ho compreso che ci si deve avvicinare alle persone che vogliono aprire il proprio cuore, con commozione e stupore, certi che, nelle scelte fondamentali della vita, solo il Signore conosce drammi, dolori, gioie e conquiste di tante buone persone che incontriamo ogni giorno. Per questo dobbiamo cercare



sempre con impegno le cose migliori, sapendo che Bene e Verità non sono un nostro capriccio, sono caratteristiche oggettive del nostro agire, ciò che è giusto, è giusto, perché nessun uomo potrà rendere giusto e buono ciò che è sbagliato, malvagio e cattivo.

Il credente fonda nella fede in Dio il Bene e la Verità e tutta la spiritualità del suo essere credente. Parliamo di cammini interiori o spirituali che diventano processi interiori o spirituali vissuti come itinerari di fede e di amore. Ogni persona li percorre alla sua maniera. L'importante è che noi continuiamo a cercare di aprire il cuore e la mente per comprendere pienamente ciò che ogni persona vive, non per sete di novità o per capriccio, ma per fedeltà a se stessa e alla propria ricerca personale. Scopriremo così che esistono sia movimenti e gruppi formati da persone che vengono da religioni diverse sia persone indipendenti, non necessariamente credenti, in cerca di una spiritualità di verità e di giustizia, al di là delle religioni. Credo che lo spirito dell'uomo sia troppo importante perché lo si lasci nelle mani di fanatici e di intolleranti oppure di spiritualisti alla moda.

Don Angelo mi aveva chiesto di far pervenire questa lettera ad ogni ospite, prima della visita, programmata dopo l'estate. Per lui è stato disposto diversamente, la visita non potrà farla; il Patriarca ha definito queste parole il suo testamento spirituale. Mi sembra bello poter fare questo dono preziosissimo a voi amiche e amici di Per Mano.

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

LETTERA DI DON ANGELO

Un giorno lontano, il 27 giugno del 1954, l'allora Patriarca di Venezia Angelo Roncalli ha consacrato le mie mani e da allora ho predicato il Vangelo, ho guidato le Comunità che mi sono state affidate, ho gioito con chi era nella gioia e pianto con chi era nel dolore. Ho pregato per gli ammalati e ho imposto le mani, come ci ha comandato di fare il Signore...

Essendomi stata affidata la cura pastorale di questo Centro, rientra nei miei compiti venire in ogni appartamento a portare la benedizione del Signore...

Vi assicuro che, nonostante la sua gravosità, mi accingo ad affrontare questo impegno con gioia, perché so che ognuno di noi ha voglia di essere incontrato e ascoltato.

So anche che tra noi potrebbero esserci persone di altra religione o non credenti; la cosa non ci deve turbare, la pace e la gioia di vivere sono per tutti.

Per questo, chiedo di essere accolto da chi desidera e attende la visita del sacerdote; con me porterò una parola di conforto, di incoraggiamento, una preghiera e la benedizione del Signore.

Mons. Angelo Centenaro





PAROLE DI CASA NOSTRA PITOCOCCO

di Maristella Cerato

PITOCOCCO: deriva dal greco ptòchòs, parola che significava mendicante, povero e poi anche timido, vergognoso e che richiamava altra parola greca, ptòx, paura, spavento, agitazione.

Pitocco dunque è chi vive nella miseria, che si veste trasandato; pitocco è anche chi senza essere povero, per avarizia e per mancanza di fiducia nel prossimo e nel futuro, vive miseramente per avarizia di denaro e di sentimenti. Si dice infatti sembrare un pitocco,

vestire come un pitocco.

Il grande comico Totò diceva "Signori (nell'animo) si nasce". Pitocchi si nasce o si diventa?

Si diventa, sicuramente, quando si vive prigionieri della paura, senza chiedere aiuto e senza rendersi conto di quanto ognuno di noi può in ogni momento donare all'altro.



È BELLO...

di Antonino Romeo

Grazie a Maria Grazia Ceccato per il suo scritto

Seguo sin dalla nascita, con grande interesse, la pubblicazione del periodico "PER MANO". Nel tempo quello che inizialmente era poco più di un opuscolo, è cresciuto. Personalmente lo leggo molto volentieri non solo perché aggiorna chiunque sulle iniziative di AVAPO Mestre, ma anche perché tratta temi importanti accanto ad argomenti più lievi e divertenti.

Ogni numero appare molto curato anche sotto l'aspetto

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

grafico ed i testi sono corredati da bellissime foto ed immagini che invogliano nella lettura. Leggerlo per me come per altre persone amiche che ne attendono la pubblicazione, è un appuntamento importante al quale è difficile mancare proprio per l'attenzione che la redazione pone nel trattare i vari argomenti.

Banca Generali è lieta di invitarla all'evento



**BANCA
GENERALI
PRIVATE**

Finanza ad impatto sociale tra sfida ed opportunità

SOSTENIAMO AVAPO MESTRE



22 OTTOBRE 2020 ORE 17.30 Casa di Anna - Via Sardi, 16 - Zelarino (Venezia)

PER INFORMAZIONI TELEFONARE A 041 5350918

COME SOSTENERE AVAPO-MESTRE

- Donando il tuo cinque per mille
- Facendo una donazione direttamente presso la segreteria nella sede della nostra Associazione, a Mestre, in Viale Garibaldi 56
- Effettuando un Bonifico bancario su conto corrente intestato a AVAPO Mestre Onlus presso UNICREDIT, cod. IBAN: IT65 T02008 02003 000103233543
- Effettuando un versamento su c/c postale n° 12966305
- Facendo una donazione on line sul sito www.avapomestre.it alla pagina Sostienici attraverso Paypal o la tua carta di credito.
- Ricordando A.V.A.P.O. Mestre nel proprio testamento
- Diventando volontario
- Partecipando alle nostre iniziative e manifestazioni
- Sul sito www.ilmiodono.it/it digitando Avapo Mestre per sostenere un nostro progetto

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

168
PROFESSIONISTI
E VOLONTARI

4.200
CONSEGNA FARMACI,
AUSILI SANITARI
E COLLOQUI
CON FAMILIARI

1.643
ACCOMPAGNAMENTI
DOMICILIO/OSPEDALE
RIVOLTI A 148
PERSONE

1.675
SOSTEGNI
PSICOLOGICI
RIVOLTI A 407
PERSONE

264
MALATI ASSISTITI A
DOMICILIO

28.626
INTERVENTI
SANITARI E
SOCIO-SANITARI

826
NUCLEI FAMILIARI
ACCOLTI

6.202
INTERVENTI DEI
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 OTTOBRE 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

