

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

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

Per un natale di
vera condivisione 2

4 Il covid e
la psiche

Cristina, un sorriso
come dono 8

14 Libertà di
pensiero





PER UN NATALE DI VERA CONDIVISIONE



di Stefania Bullo

Ci stiamo apprestando a vivere il Natale in una modalità diversa da quella usuale: tutti noi avremmo sperato di poterlo trascorrere in famiglia, magari riunendo componenti che non hanno frequenti occasioni di incontrarsi nel corso dell'anno. Dovremo, invece, a causa di un avversario subdolo, mantenere le "dovute distanze" ed evitare di ritrovarci.

Ai sentimenti, agli affetti, alle emozioni però, è consentita la libera circolazione; anzi, credo che quest'anno ci venga offerta l'opportunità di agire con il cuore, facendo avvertire alle persone che amiamo, agli amici o a coloro con cui abbiamo magari solamente rapporti occasionali, la nostra vicinanza pur se fisicamente distanti. È un modo diverso di dare significato a questa grande festività, di sentirci tutti uniti, di apprezzare la forza delle azioni che partono dal profondo dell'animo e che proprio per questo sono

sincere e vere.

Nei mesi scorsi abbiamo assistito alla realizzazione di varie iniziative, che dimostrano come la vita e la solidità di AVAPO-Mestre stiano a cuore a molte persone che in tali occasioni, hanno rivolto espressioni di apprezzamento per il nostro operato, hanno organizzato raccolte fondi da destinare alla nostra Associazione affinché possa continuare ad essere presente nel territorio nel modo che finora l'ha contraddistinta, hanno chiesto di poter entrare a farne parte. **Gratitudine per la prossimità alla persona che sta vivendo una situazione difficile, accoglienza ed aiuto qualificati: parole che ricorrono spesso nelle espressioni di ringraziamento che pervengono in sede e che dimostrano come la presenza reale, concreta, discreta di AVAPO-Mestre è stata chiaramente percepita da chi si è affidato al suo intervento.**

Nonostante le limitazioni imposte dalla situazione attuale che ci ha indotto a svolgere alcune attività con modalità a distanza, la vita della nostra Associazione è quanto mai vivace. Lo sta a dimostrare ad esempio il corso di formazione per nuovi volontari che sta vedendo la partecipazione di una ventina di iscritti, così come l'organizzazione di eventi solidali in vista del Natale. Anzi posso affermare con una punta di orgoglio, di essere riusciti a dare largo spazio alla creatività, alla ricerca di nuove collaborazioni per poter realizzare iniziative di grande valore di cui troverete notizie più dettagliate nelle prossime pagine e che ci consentiranno di mantenerci in contatto con tutti voi cari amici, anche nel giorno di Natale. Grazie infatti all'ospitalità offerta da un'emittente televisiva, per la prima volta, sarà realizzato e trasmesso il **"CONCERTO DI NATALE DI AVAPO MESTRE"**.

È noto a tutti come la musica rappresenti un linguaggio universale che sa unire i cuori: attraverso questa iniziativa intendiamo trasmettere tutto il nostro affetto verso le persone malate e le loro famiglie, verso coloro che avvertono il peso della solitudine o della lontananza dai propri cari, verso i nostri amici e sostenitori. Gli artisti che hanno accettato l'invito ad esibirsi in forma gratuita, così come la Direzione della location che ha ben accolto la richiesta di ospitare l'evento, ci hanno consentito di dar vita a questa bellissima iniziativa che ci auguriamo possa portare un po' di serenità e di gioia nelle case di tutti.

Tutto ciò mantenendo alta l'attenzione verso l'organizzazione degli interventi di assistenza e dei servizi che rimangono sempre il nostro punto fermo e che danno il senso all'esistenza di una realtà come AVAPO-Mestre. Professionisti e volontari continuano ad essere operativi raggiungendo il domicilio delle persone che abbisognano dell'attivazione di un percorso di cure palliative domiciliari, mantenendo attivi gli interventi individuali di supporto psicologico, garantendo l'effettuazione degli accompagnamenti verso le strutture sanitarie del territorio e assicurando l'attività della segreteria. È grazie alla presenza di queste persone che AVAPO Mestre può continuare ad esistere e ad agire con qualità accogliendo ed orientando coloro che richiedono uno dei servizi organizzati.

Concludo con l'augurio di un Buon Natale e l'auspicio che il 2021 ci doni la possibilità di riprendere ad incontrarci e di ristabilire delle relazioni interpersonali che il forzato distanziamento ci ha fatto mancare.

Nella tabella sottostante, sono riportate schematicamente le attività che continuano ad essere garantite; è un'informazione resa ancora più necessaria in un periodo come quello attuale in cui le notizie che si susseguono in merito alla sospensione o riorganizzazione di alcuni servizi, possono generare disorientamento e timore.

SEGRETERIA DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 8.30-18.30 ATTIVA	SOSTEGNO PSICOLOGICO PER MALATI E FAMILIARI IN TUTTE LE FASI DI MALATTIA ATTIVO	CONSULENZE NUTRIZIONALI ATTIVO	PRESTITO PARRUCHE E CONSULENZE ESTETICHE ATTIVO
ACCOMPAGNAMENTO DAL DOMICILIO ALLE STRUTTURE SANITARIE ATTIVO	SERV. DI CURE PALLIATIVE DOMICILIARI CON INTERVENTI SANITARI, PSICOLOGICI E SOCIO-SANITARI ATTIVO	CONSEGNA DOMICILIARE DI FARMACI, AUSILI E PRESIDII SANITARI ATTIVO	COMITATO DI REDAZIONE ATTIVO
COMITATO ORGANIZZAZIONE EVENTI ATTIVO	FORMAZIONE VOLONTARI ATTIVA	GRUPPO REALIZZAZIONE "PROGETTO TAPPI" ATTIVO	PUNTO INFORMATIVO PRESSO OSPEDALE DELL'ANGELO SOSPESO SU INDICAZIONE DELLA DIREZIONE SANITARIA

➤ PER RICHIEDERE INFORMAZIONI CIRCA I VARI SERVIZI, TEL. 041 5350918, CONSULTARE IL SITO WWW.AVAPOMESTRE.IT, OPPURE SCRIVERE UNA MAIL A INFO@AVAPOMESTRE.IT.



IL COVID E LA PSICHE

di Federica Dogliotti (Psico-oncologa di AVAPO-Mestre)

L'emergenza sanitaria sta avendo su coloro che vivono in condizioni di salute serie o critiche, come le persone malate di cancro, reazioni psicologiche importanti che portano ad un incremento di sintomi quali ansia, rabbia, di stress, paura e senso di solitudine.

Stiamo vivendo, a causa dell'epidemia del COVID-19, un'emergenza sociale e sanitaria che sta avendo sulla popolazione generale un impatto psicologico molto significativo, con una serie di reazioni psicologiche importanti. Questo impatto coinvolge la popolazione in generale, con delle ulteriori sfumature per le persone che vivono in condizioni di salute serie o critiche, come le persone malate di cancro.

A causa dello stato immunodepressivo, queste persone presentano un maggiore rischio di contagio al virus COVID-19 e di eventuali complicazioni ad esso correlate

[Brooks S.K. et al., 2020]. Pertanto, l'attuale emergenza sanitaria e sociale rappresenta certamente una fonte di ulteriore di stress psicologico per i malati oncologici e per i loro familiari.

La condizione di maggiore "vulnerabilità", in un quadro già di per sé vulnerabile e traumatico quale è la malattia oncologica, può determinare nei pazienti un incremento di sintomi psicologici quali ansia, rabbia, distress, paura e senso di solitudine [Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak; <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/>

mental-health considerations.pdf; Mental Health and psychological resilience during the COVID-19 pandemic <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/news/news/2020/3/mental-health-and-psychological-resilience-during-the-covid-19-pandemic>].

La pratica clinica effettuata in ambito psico-oncologico e di cure palliative nel corso di questi mesi, mette in luce numerose testimonianze di pazienti e caregivers.

I caregivers, durante i colloqui, riportano la paura e l'incertezza rispetto alla vita del proprio caro e al rischio che non vengano garantite le cure appropriate (quando il proprio caro è in una fase di terapie attive); sentimenti di responsabilità in merito all'eventuale rischio di contagio; l'impatto del distanziamento sociale nella relazione di cura con il parente malato, con conseguente paura di non poter fornire adeguato supporto e/o di non essere presente in caso di aggravamento e/o decesso; la paura di ammalarsi con conseguente angoscia di morte.

I pazienti riportano vissuti che possono essere leggermente diversi a seconda della fase di malattia che stanno vivendo. Nella fase di terapia attiva, per es., i pazienti esprimono ambivalenza: da una parte la preoccupazione di doversi sottoporre a terapie "salva-vita" e dall'altra parte il timore di esporsi, durante le stesse, al rischio di contagio; aumenta il senso di solitudine, incrementato dalle restrizioni ai familiari, con possibile riduzione della compliance alle terapie. Nei pazienti in fase avanzata si può assistere, invece, a un aumento di atteggiamenti di fatalismo e/o evitamento del problema. Comune è l'incremento del vissuto di solitudine affettiva, là dove è stato necessario un

distanziamento sociale causato dallo stato di emergenza, così come sono presenti vissuti psicologici caratterizzati da incertezza esistenziale ed impotenza, ansia per la situazione economico-lavorative e per i cambiamenti legati al lavoro proprio o dei propri cari.

In questo contesto di crisi, il sostegno psicologico nelle sue diverse forme (in presenza come online), cerca di promuovere benessere e comportamenti di prevenzione; di favorire strategie di adattamento all'emergenza a livello individuale, familiare ed interpersonale; di ridurre le paure; di sostenere coloro che sono in isolamento con strategie cognitive e comportamentali attive e funzionali; di prevenire e contenere la paura del contagio, che può compromettere la gestione dei trattamenti per il cancro e l'aderenza del paziente agli stessi; di identificare e gestire il livello di stress psicologico e i sintomi ad esso correlati (ansia, depressione, insonnia, etc.); di favorire l'espressione delle emozioni in relazione all'esperienza traumatica dell'emergenza; promuovere strategie di fronteggiamento attive e atteggiamenti di auto-efficacia/empowerment, al fine di perseguire il miglior adattamento alla situazione.

Il 2020 ci sta mettendo di fronte a una crisi esistenziale, in cui ognuno di noi è coinvolto. Ci sta mettendo di fronte a una prova, una prova dura. Quella di trovare e mettere in campo le risorse psicologiche per resistere e trovare nuovi equilibri nonostante il Covid.

Roger Solomon (psicoterapeuta esperto in tema di trauma, lutto e dissociazione, docente Senior EMDR Institute) ci ricorda che **"siamo vulnerabili ma non impotenti"** di fronte alle circostanze avverse della vita.





LA PANDEMIA E IL SENSO DI UNITÀ


di Riccardo Da Lio

La Pandemia ci invita a sentire come nostro il dolore dell'umanità, a fare la nostra parte per alleviare le sofferenze altrui.

Abbiamo recentemente letto sui giornali notizie come questa: "Angela muore a ottant'anni, l'addio ai suoi cari con un biglietto dal letto dell'ospedale" oppure, "L'ultimo saluto attraverso lo smartphone", o anche "Nelle RSA si muore di solitudine". Espressioni che bene evidenziano l'inedita condizione umana in cui ci troviamo a vivere oggi, l'improvviso cambio di scenario delle nostre relazioni sociali, le nuove forme di solitudine conseguenti all'isolamento cui alcuni di

noi vengono a trovarsi, in particolare negli ospedali e nelle residenze per anziani.

La solitudine, l'isolamento, la compromissione delle relazioni umane, che sono conseguenza delle misure di salute pubblica emanate dalle autorità politiche e sanitarie per contrastare la diffusione pandemica, alterano profondamente i nostri usi e costumi e ci privano di qualcosa di essenziale, il contatto fisico,



il rapporto umano, il senso di vicinanza, di prossimità. Questa inedita condizione umana e sociale che ci costringe a vivere con gli ospedali e le case di cura blindati, accessibili ai familiari solo con forti restrizioni, con i servizi pubblici rigidamente regolamentati, con l'impossibilità a partecipare ad attività di gruppo, o di far visita ai nostri parenti ed amici, non può non generare un senso di frustrazione e di smarrimento.

Ci sono ragioni di sicurezza sanitaria che giustificano tale scelta, sicuramente dolorosa e a tutt'oggi sembra non vi siano alternative ai provvedimenti emanati per impedire il progredire dei contagi. Ma rimane una soluzione che, in taluni casi, ha conseguenze strazianti: per esempio la separazione forzata dei malati dai loro cari è innaturale e disumana, e pur emergenziale, turba il nostro animo.

Io credo che si debbano trovare le vie per ripristinare i contatti umani dei malati con i propri familiari e che l'azione politica, di concerto con gli esperti in materia, debba creare le condizioni affinché tali relazioni vengano presto ripristinate.

Di fronte a questo scenario inquietante, che sta producendo una metamorfosi del nostro vivere collettivo, non deve prevalere in noi il senso di indifferenza, di passività, di difensivo isolamento dagli altri. **Deve invece crescere in noi il desiderio di fare la nostra parte, di assumerci le nostre responsabilità, di sentire il dolore degli altri come nostro e di collaborare per alleviare le sofferenze altrui. Solo un atteggiamento di cooperazione e di solidarietà da parte di ciascuno di noi verso gli altri può aiutarci a costruire una nuova umanità.**

È sicuramente incoraggiante vedere come molti volontari, di varie associazioni presenti nel territorio, abbiano continuato, nonostante il rischio biologico sempre in agguato, ad assistere le famiglie che hanno malati in casa, a fornire loro medicinali, un trasporto, ausili e prestazioni varie a supporto del nucleo familiare. **Ognuno di noi, nella sua sfera privata, può fare la sua parte dando attenzione a chi ha bisogno, attraverso un gesto di aiuto, una telefonata, riscoprendo il valore delle cose essenziali della vita, quelle che, di fronte alla sua precarietà, sono quelle che contano.**

Per esempio, mi sembra sia cresciuta la consapevolezza di dare assistenza ai

malati nella loro globalità, assicurando loro, per quanto possibile, anche un supporto psicologico e spirituale. Da tempo questa associazione eroga un servizio di supporto psicologico proprio per aiutare i malati oncologici in fase di cura a ritrovare gioia e interesse verso la vita, pur nella difficile esperienza. C'è molto da lavorare in questo senso per rendere la cura più umana, per far sentire a proprio agio chi è debole e fragile.

In questi mesi, alla luce dei numerosi ricoveri ospedalieri, AVAPO-Mestre si è adoperata per garantire l'assistenza a domicilio dei pazienti, che si è rivelata una valida alternativa alla degenza ospedaliera, evitando sofferte situazioni di isolamento del malato dai propri cari. Questo ci fa capire come le famiglie, opportunamente sostenute dalle strutture sanitarie e dalle organizzazioni di volontariato locali, possono divenire un elemento centrale di assistenza personalizzata del malato.

Ma vi è altresì un altro fattore che riguarda la dignità stessa della persona e della vita umana, oggi messo alla prova dal coronavirus, quello di evitare a coloro che sembrano non farcela, inutili sofferenze. Proprio in tale drammatico contesto, le cure palliative, già utilizzate nella malattia oncologica al fine di migliorare la qualità della vita nella fase terminale, si sono rivelate utili per gestire situazioni di grave sofferenza fisica e psicologica anche per i malati di Covid-19.

La pandemia impone dunque a tutti noi, come ai responsabili politici, agli operatori sociali, ai medici di cooperare per uscirne insieme.

Vi sono sicuramente dei segnali positivi di nuove aperture verso gli altri, come ci rivela papa Francesco nella sua ultima enciclica sociale.

L'emergenza sanitaria non può essere affrontata solo dagli esperti di settore e dai responsabili politici e istituzionali; deve essere fatta propria da tutti noi, ciascuno è chiamato a fare la sua parte, ad amare anche chi non vive vicino a noi.

Prendersi cura di sé e degli altri con senso di responsabilità e con le ragioni del cuore che devono indurci a praticare concretamente la solidarietà, consapevoli che usciremo da questa condizione solo insieme, solo con una coscienza collettiva, con un forte senso dell'unità.



CRISTINA, UN SORRISO COME DONO




di Anna Maria Dessì

Anna Maria, volontaria di AVAPO Mestre così come Cristina, le rivolge il suo ricordo affettuoso di un'amicizia sbocciata negli anni della giovinezza e ritrovata nella maturità in un contesto di solidarietà. In questo periodo natalizio in cui il gesto del donare diventa l'attualità del momento, anche un sorriso può essere un dono di amore per gli altri."

Eravamo giovani. Accompagnavamo i nostri figli all'asilo. Quella volta si chiamava così la scuola materna. I due piccoli erano nella stessa sezione. Abbiamo simpatizzato subito. Condividevamo il piacere di trovarci ogni giorno anche con altre mamme. Un caffè, quattro risate. Incominciavano così le nostre giornate di giovani mamme. Cristina era solare, aperta all'amicizia. Predisposta alla condivisione, si coalizzava nel gruppo con facilità.

Ci trovavamo così ai festini dei compleanni, ai giardini davanti alle

altalene... nacque così la nostra amicizia. Si era poi liberato un appartamento nel mio condominio; a Cristina piacque e in quattro e quattr'otto lei e il marito fecero il rogito: in breve vennero a stare due piani sopra del mio. Rimasi sbalordita dalla rapidità con la quale Cristina combinò l'affare dell'acquisto dell'appartamento e con quale altrettanta velocità lo arredò. Cristina sapeva cogliere l'attimo; non esitava a prendere decisioni se davanti le si presentava un buon affare. Intraprendente e decisionista portava a termine i suoi obiettivi con successo, scansando



con capacità intuitiva gli ostacoli che incontrava. La ricordo con una valigetta in mano, vestita in modo eccentrico, stivaletti, gonnellone a mezza gamba, cappello a falde larghe "fraccato" in testa, dal quale si intravedeva il suo sorriso brillante. Appariva un po' bizzarra nel suo abbigliamento fuori dal comune, ma era bella così. Seguiva la moda di quel tempo in modo personale e originale come di fatto era lei. Camminava frettolosamente per poter svolgere con rapidità le incombenze giornaliere della famiglia che faceva abilmente conciliare con gli impegni di lavoro. Erano gli anni ottanta, le donne incominciavano a cercare il loro spazio sociale, lottando con sofferenza facendo a gomitate con la prepotenza patriarcale di quegli anni, per conquistare il proprio ruolo nella collettività e poter così migliorare la loro condizione sociale.

Invidiavo Cristina che pareva avesse trovato il suo spazio, o così a me sembrava. Io incominciavo solo a ideare quello mio, tentando di esprimere i miei primi desideri di affermazione di genere. Il suo lavoro era nell'ambito della moda.

Aveva impegnato in questo settore, tutta la sua passione che aveva portato avanti con soddisfazione. Contemporaneamente in quel periodo, per un certo tempo, condividemmo la passione di far teatro. Io però lasciai molto presto, per contingenze personali.

La seguii in questo percorso però, condividendo il piacere di vivere questa esperienza. Recitò in una compagnia amatoriale conosciuta a Venezia per le commedie di Carlo Goldoni.

Fu un piacere vederla recitare con disinvoltura, immersa nella parte che impersonava; esprimeva in qualche modo il suo carattere gioioso e nel contempo ironico. Non ricordo nel particolare quale fosse la sua parte, ma fu eccellente la sua interpretazione. Fu in quel periodo che ci perdemmo di vista; le nostre vite presero strade diverse, ma quando ci incontravamo era come ci fossimo lasciate il giorno prima e tra una risata e l'altra, che non mancava mai, ci aggiornavamo sui fatti delle nostre famiglie.

Aveva sempre fretta. Frenetica e iperattiva, dava sempre l'impressione che non riuscisse mai a portare a termine i suoi impegni. Era così, era Cristina. Non l'avrei immaginata diversamente. Cristina era anche generosa ed empatica. La sua capacità di meravigliarsi, di gioire anche davanti alle piccole cose, faceva emergere la sua spontaneità.

Il suo modo sincero e diretto di esprimersi

caratterizzava una personalità amabile, gioiosa, aperta all'amicizia e alla condivisione.

Cristina si commuoveva con facilità e si immedesimava nelle sofferenze altrui. Intuiva i problemi, ma soprattutto sapeva proporsi in termini di aiuto.

L'ho ritrovata in AVAPO-Mestre, contenta di poter donare del suo tempo al servizio dell'Associazione. Il suo sorriso riempiva l'ambiente quando entrava, portando una ventata gioiosa tra noi. Ci fece piacere ritrovarci in AVAPO.

Quando arrivavo chiedevo se ci fosse e altrettanto faceva lei, per il piacere di rivederci, ma soprattutto per ritrovarci nella condivisione del dono del volontariato, valore nel quale si fonda AVAPO-Mestre. Ricordo l'ultima chiacchierata a febbraio, prima del lockdown, nella quale ci fu anche uno scambio di stima ed affetto, poi non più. Se n'è andata Cristina, in una giornata calda di fine estate, repentinamente, in quel modo frettoloso che non ti dà il tempo di capire, di rendertene conto, così come le apparteneva nel suo modo di fare, lasciandoci sbigottiti e impreparati.

Ricordiamo ora Cristina per quel suo sorriso affabile e aperto agli altri. Per quella voglia di fare, di costruire dando il senso positivo alle scelte della vita.

Cristina ci ha insegnato a non demordere mai e andare avanti tenendo sempre di vista l'orizzonte. Ci ha dato esempio che ogni cambiamento è anche una rinascita, che ci si può alzare anche dopo essere caduti.

Ci ha insegnato l'accettazione e che la speranza è un valore aggiunto della vita. In questo periodo di calore natalizio nel quale ci sentiamo più predisposti a donare amore verso i nostri affetti, verso gli amici, verso coloro che hanno bisogno del nostro aiuto; in particolare in questo periodo di pandemia, porgiamo almeno il nostro sorriso a chi ci sta intorno, a chi è nella sofferenza, a chi ha bisogno del nostro donare.

Grazie Cristina che ci hai insegnato che anche il sorriso è parte del dono d'amore per gli altri.



L'ULTIMO LIBRO DI DON ARMANDO TREVISIOL

di Giusto Cavinato

Ascoltare don Armando Trevisiol e contemporaneamente camminargli dietro è un'impresa piacevole, ma, allo stesso tempo, non facile. Primo perché ha un sacco di cose da dire e da raccontare, secondo perché è un uomo dal passo lungo e quando cammina veloce con mani e braccia dietro la schiena, trasmette una naturalezza e una serenità tipici di chi non ha alcun timore. Forse perché ha novantun anni, forse perché ne ha fatte e ne ha viste tante, come i sette "Centri don Vecchi" da lui ideati e realizzati come residenze per anziani in difficoltà finanziarie che, con i loro oltre cinquecento appartamenti, dimostrano quanto può l'altruismo quando dalle parole passa ai fatti e dimostrano come un semplice prete sia riuscito a smuovere coscienze, mentalità ed ideologie solamente chiedendo ed accettando l'aiuto di tutti. Ma i "Centri don Vecchi" sono solo una parte

dell'enorme lavoro svolto in oltre sessantasei anni di sacerdozio e don Armando, molto umilmente, cerca di raccontarne una parte nella sua ultima fatica "*Le mie esperienze pastorali, 1954-2020*", un libro che non si può leggere tutto d'un fiato perché ad ogni impresa raccontata ci si chiede come sia possibile, partendo da niente, riuscire a realizzare opere gigantesche per i poveri, per gli anziani, per gli ammalati coinvolgendo persone e denaro per costruirle, portarle avanti, promuoverle e mantenerle.

Don Armando inizia il racconto dalla sua infanzia in una grande famiglia povera, dalla scelta (economicamente difficile) di entrare in seminario, fino alla grande fortuna di conoscere ed affiancare sacerdoti eccezionali dal Cardinale Roncalli, futuro Papa Giovanni XXIII, a Mons. Valentino Vecchi. Ed è un



don Armando Trevisiol

Le mie esperienze pastorali

1954 - 2020

susseguirsi di avventure solo apparentemente irraggiungibili, che don Armando si premura di testimoniare con documenti e fotografie, casomai al lettore sorgessero legittimi dubbi.

È proprio nella Provvidenza che don Armando ripone tutti i suoi progetti e le sue speranze, in questa figura quasi mitica nell'immaginario collettivo, ma in cui egli crede fermamente, in quell'aiuto divino pronto e concreto, abile e capace cui basta chiedere e con cui basta fare il primo passo senza stare ad aspettare: il momento giusto per fare le cose è ora.

È questo un libro di fede in un Dio che non lo ha mai lasciato solo, che per i suoi progetti rivolti agli altri ha chiesto solo che don Armando ci credesse ciecamente: il resto, il denaro, i tantissimi collaboratori, le soluzioni impossibili, verranno poi in una corrente

trainante per lui e per tutti coloro che ci avranno creduto.

A tutti, ma soprattutto ai sacerdoti, don Armando chiede di prendere il testimone e di continuare la sua opera, ma credo che questo sia un po' riduttivo. Don Armando vuole dirci che fare qualcosa per gli altri è un algoritmo di cui non conosciamo gli sviluppi, un motore a potenza crescente che può trasformarsi in opere gigantesche a favore dei più deboli, ben oltre le capacità assistenziali di uno Stato di diritto, perché l'aiuto gratuito per gli altri riceve una spinta imprevista, sconosciuta ed inaspettata proprio come diceva San Francesco:

"Cominciate col fare ciò che è necessario, poi ciò che è possibile. E all'improvviso vi sorprenderete a fare l'impossibile."



UN CONCERTO COME DONO

di Giusto Cavinato

Come anticipato nell'editoriale di questo numero (pag.2-3), quest'anno con grande soddisfazione AVAPO-Mestre invita tutti i propri amici e sostenitori a collegarsi il giorno di Natale alle ore 11,00, **con l'emittente televisiva Prima Free, sul Canale 91** per ascoltare **"IL CONCERTO DI NATALE" trasmesso dal Salone della Musica dell'hotel Ca' Sagredo di Venezia** che ospiterà questa iniziativa ideata e prodotta interamente dalla nostra associazione. Si potrà vedere il programma, dalla stessa ora, attraverso il nostro canale youtube, digitando Avapo Mestre.

Il fascino della città di Venezia farà da cornice alle musiche che saranno eseguite dai **Maestri Giorgio e Giovanni Agazzi**, rispettivamente al pianoforte e violino; dai soprani **Maritina Tampakopoulos, Ilaria Ospici**; dal baritono **Tommaso Barea**, accompagnati al pianoforte da **Sabina Arru**.

Le musiche e i brani d'opera saranno intervallati da narrazioni e curiosità su Venezia e da un

collegamento dal castello di Miramare dove, oltre ad ammirare le bellezze del castello, ascolteremo una storia affascinante.

Un ringraziamento particolare va a Paolo Levorato che ci ha sostenuto nel progetto, alla direzione di Prime Free che ci ha concesso lo spazio televisivo, ai musicisti che con entusiasmo hanno donato la loro arte, la loro professionalità ed il loro tempo per sostenere AVAPO-Mestre.

Il concerto sarà riproposto anche nei giorni successivi, sempre sullo stesso canale. Si tratta di un importante appuntamento pensato da questa Associazione come un **DONO DI NATALE** con l'auspicio che la musica porti un messaggio di speranza e di affetto alle persone che ci seguiranno dalle proprie case ed in particolare a coloro che sono soli e sofferenti nell'animo a causa della lontananza dai propri cari.

ASTA BENEFICA

3 DICEMBRE 2020

ILLUMINA I MOMENTI PIÙ BUI RINGRAZIAMENTI

Desideriamo esprimere il nostro ringraziamento al battitore dell'Asta benefica del 3 dicembre 2020, Willy Montini per la professionalità con la quale ha condotto la manifestazione e per la sua disponibilità. Ringraziamo altresì tutti coloro che hanno gentilmente donato le opere messe all'asta: gallerie d'arte, artisti, associazioni culturali, i quali, tutti insieme hanno sostenuto AVAPO-Mestre nell'erogazione dei servizi rivolti ai malati oncologici e alle loro famiglie.

EVENTO DI BENEFICENZA

NATALE 2020

Il Salone di parrucchieri ed estetica presente al quarto piano del centro commerciale "LE BARCHE" di Mestre, ha deciso di destinare alla nostra associazione 50 centesimi per ogni cliente che usufruirà del servizio del Salone, nei giorni dall'8 al 23 Dicembre. Ringraziamo il Salone per questo gesto di solidarietà.

OFFERTA SOLIDALE

CONFEZIONI NATALE

Anche quest'anno AVAPO-Mestre ha creato delle confezioni regalo natalizie per offrire, a chi lo desidera, di fare un dono solidale.

Riproduciamo due delle nostre confezioni regalo. Per informazioni su costi e disponibilità dei prodotti, telefonare in sede al numero 041 5350918.





LA LIBERTÀ DI PENSIERO

di Francesco Brusò

Finalmente sono in vacanza, quanta fatica per salire sino a qui a godermi questo spettacolo della natura. Da questa terrazza domino la valle e si intravede Selinunte.

Guardo verso il sole, questa gigantesca sfera che ci illumina e che dà colore a questa terra.

Me lo sono sempre immaginato indaffarato tutto il giorno a ribollire per cercare di rendere questo mondo pieno di luce. È libero di muoversi per creare in ogni istante quelle scintille che noi osserviamo e un po' ricorda gli uomini, così indaffarati, che crediamo di essere liberi di fare qualsiasi cosa. **La differenza con il sole è che noi lo facciamo per ottenere qualcosa: un premio, uno stipendio, un abbraccio; il sole no, lui lo fa soltanto gratis, non chiede nulla in cambio.**

Eppure questa sera, come tutti i giorni il sole va mostrare il meglio di sé da un'altra parte e noi rimaniamo incantati da quei colori pastello che trasformano tutte le

cose in un unico colore, prima del buio.

Questo mi fa apprezzare ancora di più la mia libertà di pensiero. Io amo la vita e ho compreso, da non molto tempo per la verità, come sia più importante la libertà di pensiero che quella di movimento.

Il mio percorso su questa terra si è complicato ormai. Mi hanno diagnosticato quella malattia di tre lettere: esse elle A. Per questo viaggio ho convinto i medici e i miei familiari che non c'erano problemi.

Così sono qui ad apprezzare l'unica cosa che mi è rimasta: la mia mente e quello che mi circonda.

Mi piacerebbe poter muovere ancora le mie braccia per abbracciare il mondo ma ormai lo faccio solo con il pensiero. L'ultima cosa che perderò sarà proprio la possibilità di ragionare e fino a quel momento voglio proprio godermi in tutto, la bellezza della vita.



UNA SEDE PIÙ AMPIA E UNIFICATA

di Stefania Bullo

I lavori di ristrutturazione per l'ampliamento della sede di AVAPO-Mestre sono ultimati: il poter contare su una sede unificata è un sogno che si è realizzato grazie ad una serie di circostanze favorevoli che si sono susseguite durante l'ultimo biennio. Sono convinta che non si è trattato di fortunate coincidenze avvenute casualmente, bensì sono state l'effetto della serietà con cui la nostra Associazione ha operato incrementando nel tempo la propria attività e la tipologia di servizi erogati tanto da poter affermare che ora si stanno raccogliendo i frutti di molti anni di impegno, sacrifici, preoccupazioni, che sono sfociati in una sede rinnovata, accogliente dove le persone che vi accedono potranno sentirsi a proprio agio e trovare indicazioni mirate rispetto alle varie necessità.

Un ringraziamento davvero speciale a tutti coloro che hanno collaborato a titolo volontario, nel garantire le indispensabili consulenze di tipo professionale per poter operare nel rispetto della legislazione vigente e giungere in tempi

abbastanza rapidi alla conclusione dei lavori.

Un gesto inaspettato ma davvero gradito, ci è giunto dalla ditta Tessar rappresentata dal signor Trevisan che donandoci i tendaggi che abbelliscono ed impreziosiscono la parte ampliata della sede, ha voluto ricordare l'amico Stefano Cera.

Desidero ringraziare inoltre per questo importante traguardo, tutti coloro che nel tempo, hanno operato in AVAPO-Mestre rivestendo diverse mansioni, i membri dei Consigli Direttivi che spesso hanno assunto importanti decisioni in un clima di incertezza dove però era necessario guardare avanti con fiducia e non fermarsi, i volontari ed i professionisti che operando quotidianamente accanto a malati e familiari hanno consentito di realizzare la finalità solidaristica di AVAPO-Mestre e i numerosi sostenitori che in vario modo, hanno appoggiato l'operato della nostra Associazione consentendole di crescere e di estendere anno dopo anno, le proprie attività ed iniziative.



NATALE 2020

a cura di Marco Bracco

Pochi giorni ci separano dalle prossime festività natalizie che saranno sicuramente all'insegna della sobrietà e del distanziamento. Trascorreremo le festività con un numero ridotto di familiari o amici e senza baci e abbracci. Il governo ci chiede di rinunciare a feste, party, cenoni, veglioni, puntando alla sobrietà, se non per il cibo, almeno per il numero dei commensali. La finalità è quella di non trovarci, passate le feste, con il drammatico aumento della curva epidemiologica. Riusciremo a riscoprire alcuni valori di questa festa della cristianità ormai dimenticati?

Ce li ha ricordati, qualche giorno fa, Papa Francesco: "La pandemia ha rilevato il meglio e il peggio dei nostri popoli e il meglio e il peggio di ogni persona. Ora più che mai è necessario riacquistare consapevolezza della nostra comune appartenenza. Il virus ci ricorda che il modo migliore per prendersi cura di noi stessi è aprirsi alla cura e alla protezione di chi ci sta accanto. Consapevolezza del vicinato, consapevolezza delle città, consapevolezza regionale, consapevolezza della casa comune". Natale non è tempo solo di regali: è tempo di emozioni, di buone intenzioni e di solidarietà.

È la festa che in qualche modo richiama tutti, anche i non credenti, al recupero di quei valori, fosse anche solo per un puro aspetto emotivo, persi lungo il percorso quotidiano di un anno.

Le parole del Papa sono semplici e cariche di senso, per primo quel senso di solidarietà che avevamo perduto. Don Luigi Di Liegro, fondatore della Caritas a Roma, diceva: "Dio è quella persona che mi sta davanti. Dio non è solo in quella persona, è quella persona. Questa è l'incarnazione. Allora dovremmo entrare in contatto con questa verità misterica, rivelata e realizzata, per poter aiutare la gente ad accorgersi non di noi, non della Chiesa, ma del mistero che è già dentro ognuno di loro". Care amiche e cari amici, penso sia molto difficile vivere il Natale senza cercare di comprendere la discesa di Dio in un progetto di vita concreto, il progetto del povero, del randagio, di chi è mescolato tra la gente che non conta, disprezzata, che apparentemente non ha dignità, di chi è sofferente, di chi è costretto a letto, di chi è colpito da grave malattia.

Il Bambino che nasce a Betlemme ci chiede ancora una volta di andare incontro al volto dell'altro, sosteniamo, inventiamo qualcosa, rinunciamo a un ennesimo capriccio, cerchiamo quello che è più vicino alla nostra sensibilità, ma andiamo incontro al volto di quel Bambino che a Natale interpella maggiormente le nostre coscienze.

Buon Natale

Tu scendi dalle stelle

**Tu scendi dalle stelle, o Re del cielo,
e vieni in una grotta al freddo e al gelo,**

e vieni in una grotta al freddo e al gelo.

O Bambino mio divino,

io ti vedo qui tremar;

o Dio beato!

Ahi quanto ti costò l'avermi amato!

ahi quanto ti costò l'avermi amato!

A te, che sei del mondo il Creatore,

non sono panni e fuoco, o mio Signore,

non sono panni e fuoco, o mio Signore.

Caro eletto pargoletto,

quanto questa povertà

più m'innamora,

giacché ti fece amor povero ancora,

giacché ti fece amor povero ancora.

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





di Maristella Cerato

SAÒN: sapone, parola che in questi tempi abbiamo sentito spesso con l'invito a lavarci di frequente le mani. E comunque è sempre un piacere sentirsi puliti ed anche profumati!

La parola sapone deriva dal latino *sapo-saponis*, a sua volta derivata da parola di origine germanica che in origine indicava un miscuglio di grassi e cenere usato dai Galli per tingere i capelli di rosso e renderli lucidi.

Una volta il sapone si faceva in casa, usando grassi vegetali o animali e la liscivia, derivante da una soluzione filtrata di acqua e cenere di legna. Nei frantoi di una volta (e in alcune produzioni attuali) il sapone veniva prodotto con la spremitura delle olive che restava nelle macine dopo la prima spremitura. Il sapone fatto con questo olio d'oliva, era più delicato e poteva quindi essere usato per il corpo ed in particolare per i capelli. In genere si produceva una scorta di sapone per vari mesi o per tutto l'anno.

Una delle prime testimonianze dell'esistenza del sapone risale al 2800 a.C. e proviene da scavi nella zona dell'antica Babilonia in Mesopotamia. In quella zona fu ritrovato un materiale simile al sapone conservato in cilindri d'argilla che recano incise delle ricette per la preparazione.

Per i Greci e i Romani, recarsi a fare il bagno alle terme era una pratica igienica ed anche un'importante attività sociale. Nelle terme si usava come detergente la porosa pomice o la creta finissima oppure la soda o, ancora, polveri abrasive come argilla, polvere di equisetto, farina di fave. Per la pulizia del corpo i Romani utilizzavano uno strumento in metallo ricurvo, lo strigilo, col quale rimuovevano il grasso corporeo strofinandolo sulla pelle. Dopo la pulizia, massaggiavano il corpo con olio di oliva.

Gli arabi producevano il sapone usando olio di oliva, di alloro e la soda (contenuta nelle ceneri di particolari piante), specie nella zona di Aleppo in Siria dove erano presenti abbondanti coltivazioni di piante di olivo e di alloro. Il sapone così ottenuto – il famoso sapone di Aleppo – era molto fine e profumato. Gli arabi producevano saponi solidi e liquidi. Sull'onda dell'espansione araba in Europa, questi prodotti furono conosciuti in tutto il bacino mediterraneo, raggiungendo la Spagna e la Sicilia. I primi saponifici d'Europa furono impiantati nel XII secolo in Castiglia (Spagna) e in Italia (Savona, Venezia), poi in Francia dove nacque il sapone di Marsiglia, che deriva direttamente da quello di Aleppo. La ricetta originale del sapone di Marsiglia prevede l'uso esclusivo di oli vegetali, prevalentemente quello d'oliva, la cenere di piante marine come alcalinizzante, l'essiccazione al sole e il taglio a mano. L'Italia fu forse la prima a produrre questo tipo di saponi, duri e adatti all'igiene personale, in particolare nelle città di Venezia, Genova e Savona. Il nome della città Savona richiama il francese *savon* (sapone). Secondo una leggenda ligure, proprio a Savona la moglie di un pescatore riuscì a ottenere in modo casuale per la prima volta il sapone, facendo bollire assieme olio di oliva e liscivia di soda.

Già all'inizio del XX secolo compaiono i primi detergenti sintetici e il sapone liquido è un'invenzione abbastanza recente: è stato brevettato dallo statunitense William Sheppard nel 1865.

Oggi il frequente uso del sapone è diventato parte essenziale della nostra giornata perché l'acqua e il sapone sono già due buoni dottori (come recita un proverbio friulano).



È BELLO...

di Antonino Romeo

È BELLO anche conoscere quanta verità, quanta creatività e quanta saggezza si trovano nei detti e nei proverbi dei Veneziani per cui da questo numero ci sarà in questa pagina anche:

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

L'ANGOLO dei DETTI e dei PROVERBI VENEZIANI

*Co se diventa veci
se perde la virtù
e gambe se fa moe
e e calse no sta su.*

Questo detto non ha bisogno di spiegazioni!

*"Na bela scarpa resterà sempre 'na
bela savata (ciabatta)"*

E cioè la persona bella da giovane avrà un bell'aspetto anche da anziana.

*(tratti da CIO' Zibaldone Veneziano di Giuseppe Calò,
Corbo e Fiore Editori, Venezia)*

È BELLO...

Il vaporetto scivola tranquillo sul Canal Grande. A destra e a sinistra scorre uno spettacolo straordinario: un susseguirsi di palazzi che con le loro facciate traforate e snelle danno l'impressione che Venezia galleggi sull'acqua.

È il trionfo della leggerezza e dell'armonia. A fronte di tale spettacolo, che lascia senza fiato, molti occupanti del vaporetto sono chini sui loro smartphone, ignorandolo, ma non tutti: una classe di liceali con i loro insegnanti colpita da tanta bellezza non smette di fotografare i vari palazzi ed È BELLO rendersi conto che molto spesso i giovani hanno una maggiore sensibilità nell'apprezzare le bellezze straordinarie create dall'uomo.



“Nulla impedirà al sole di sorgere ancora, nemmeno la notte più buia. Perché oltre la nera cortina della notte c'è un'alba che ci aspetta.”

KHALIL GIBRAN

La redazione di PER MANO augura ai lettori Buon Natale e sereno anno nuovo, nella speranza di poter superare tutti insieme questo momento di grande incertezza e di poter riprendere a vivere con una nuova consapevolezza della nostra fragilità.

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 DICEMBRE 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

